

BERDAMAI DENGAN KESEDIHAN

Oleh:

Duski Samad

Guru Besar UIN Imam Bonjol

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar."

(QS. Al-Baqarah 2: Ayat 153)

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

"Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar,"(QS. Al-Baqarah 2: Ayat 155).

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ ۗ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

"Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman."

(QS. Yunus 10: Ayat 57)

Tiga ayat di atas adalah pandangan aqidah umat Islam dalam menghadapi kesedihan sebagai bentuk dari ujian yang diberikan sang pemilik hidup, Allah subhanahu wata'ala. Namun tidaklah mudah menerapkan sabar, walau sabar itu diyakini akan membawa kabar gembira dari sang khaliq.

Mengatasi kesedihan dan kehilangan adalah hal yang tidak mudah, memerlukan pemahaman iman yang baik, didukung oleh pengertian terhadap logika kehidupan yang jernih. Apa pun jenis kehilangan yang diderita, tidak ada cara yang benar atau salah untuk berduka. Namun dengan memahami tahapan dan jenis kesedihan, orang bisa menemukan cara yang lebih sehat untuk mengatasinya. Sehat mental adalah kebutuhan pokok untuk hadirnya sehat fisik.

Kesedihan adalah respons alami terhadap kehilangan. Kesedihan adalah penderitaan emosional yang dirasakan ketika sesuatu atau seseorang yang dicintai diambil. Rasa sakit kehilangan bisa terasa luar biasa. Rasa duka cita juga bisa mengganggu kesehatan fisik, sehingga sulit tidur, makan, atau bahkan berpikir jernih. Ini adalah reaksi normal terhadap kehilangan — dan semakin signifikan kehilangan itu, semakin kuat kesedihan.

Mengatasi kehilangan seseorang atau sesuatu yang dicintai adalah salah satu tantangan terbesar dalam hidup. Mengasosiasikan berduka dengan kematian orang yang dicintai—yang seringkali menjadi penyebab dari jenis kesedihan yang paling intens—tetapi kehilangan apa pun dapat menyebabkan kesedihan.

Apa pun kehilangan, itu pribadi, jadi jangan merasa malu tentang apa yang dirasakan, atau percaya bahwa bersedih untuk hal-hal tertentu pantas dilakukan. Jika orang, hewan, hubungan, atau situasi itu penting, wajar untuk berduka atas kehilangan yang dialami. Namun, apa pun penyebab kesedihan, ada cara sehat untuk mengatasi rasa sakit yang, pada waktunya, dapat meredakan kesedihan dan membantu menerima kehilangan, menemukan makna baru, dan akhirnya melanjutkan hidup.

Secara emosional rasa nyeri akan lebih cepat hilang jika diabaikan. Mencoba mengabaikan rasa sakit atau menjaganya agar tidak muncul ke permukaan hanya akan memperburuknya dalam jangka panjang. Untuk itu kesedihan jiwa perlu diusahakan menuju kesembuhan yang sesungguhnya, atau dapat juga dikatakan perlu menghadapi kesedihan secara aktif dalam menghadapinya.

Memang penting untuk "menjadi kuat" saat menghadapi kehilangan. Merasa sedih, takut, atau kesepian adalah reaksi normal terhadap kehilangan. Menangis bukan berarti lemah. Mereka yang bersedih tidak perlu "melindungi" keluarga atau teman dengan bersikap berani menawarkan sesuatu yang bersifat bendawi, akan tetapi menunjukkan perasaan yang sebenarnya dapat membantu mereka yang sedang mengalami kesedihan.

Tidak menangis, berarti tidak menyesali kehilangan. Ini juga tidak bisa dipukul rata. Menangis adalah respons normal terhadap kesedihan, tapi bukan satu-satunya. Mereka yang tidak menangis mungkin merasakan sakit yang sama mendalamnya dengan orang lain. Mereka mungkin memiliki cara lain untuk menunjukkan kesedihannya, artinya ekspresi kesedihan itu personal dan tidak seragam.

Kesedihan harus berlangsung lama atau pendek. Tidak ada kerangka waktu khusus untuk berduka. Berapa lama waktu yang dibutuhkan berbeda dari orang ke orang. Oleh karenanya untuk memastikan kesedihan tidak menjadikan diri hanyut dan tidak bisa melakukan yang lebih bermanfaat, maka perlu diinternalisasikan kedalam diri bahwa melanjutkan hidup berarti melupakan kehilangan.

MENGINISIASI TERAPI KESEDIHAN

Norma-norma al-Qur'an membimbing manusia agar dapat melakukan terapi kesedihan dengan memahami dan menyadari bahwa kuasa mutlak dan pemegang otoritas segala peristiwa adalah khaliq yang Maha Kuasa. Sehebat apapun kuasa (qadari), ikhtiar dan usaha maksimal, namun tetap saja ada keadaan diluar kemampuan manusia (jabari) yang diyakini itu taqdir, keputusan mutlak dari Sang Penentu hidup. Keyakinan terhadap taqdir banyak dalam al-Quran, di antaranya:

إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Sungguh, Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu."(QS. Al-Baqarah 2: Ayat 20)

Ada beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk menyehatkan diri menghadapi kesedihan, lebih lagi kesedihan luar bisa, seperti wafatnya anggota keluarga yang dicintai. Di antara cara yang dianjurkan adalah melakukan terapi dan konseling sejalan, karena melalui terapi, dalam makna penyehatan dari dalam diri sendiri (auto healing), kemudian dilakukan konseling, layanan informasi dan konsultasi dari ahli kejiwaan maka akan mudah menerima realitas, kesedihan itu sendiri. Dalam beberapa artikel berkaitan dengan terapi dan konseling kesedihan ada 5 (lima) pendekatan efektif untuk dapat berdamai dengan kesedihan.

Pertama: ACT (Acceptance Conseling Terapy)

Penerimaan terhadap kenyataan berupa kesedihan adalah tahap awal yang menjadi pintu masuk untuk dapat efektifnya konseling dan terapi kesedihan. Penyesalan (taubat), mengingatkan adanya kuasa mutlak Allah (taqdir), terbatasnya kemampuan manusia (khuliqal insanu dai'fa) adalah nilai-nilai religius yang dapat disampaikan secara tepat dan bijak dengan diksi serta narasi sejuk saat mengkonseling mereka yang sedang mengalami kesedihan.

Mengungkapkan dan menginternalisasikan nilai-nilai al-qur'an dan nilai religius lainnya yang berisi kuatnya kehendak Allah di atas kemauan dan usaha manusia adalah bentuk konkrit untuk mudahnya penerimaan terjadi musibah atau kesedihan. Secara logika dapat pula dikatakan bahwa menyediakan diri untuk move on berarti telah menerima kehilangan atau kesedihan, tetapi itu tidak sama dengan melupakan. Siapapun yang mengalami kesedihan dapat melanjutkan hidup dan menyimpan ingatan seseorang atau sesuatu yang hilang sebagai bagian penting dari dirinya. Nyatanya, saat menjalani hidup, ingatan ini bisa menjadi semakin integral untuk menentukan siapa kita sebenarnya.

Metode efektif untuk menerima kesedihan sebagai sunnatullah kenyataan hidup yang sudah dirancang Allah bagi setiap hambanya adalah melalui kesadaran beragama maksimal. Tugas perkembangan beragama dalam psikologi agama menyebutkan bahwa beragama orang dewasa adalah mereka yang sudah pada tingkat keberagamaan dengan kesadaran dan bertanggung jawab, menjadi orang yang siap menerima kepastian hidup diluar nalar dan kemampuannya, itulah iman pada taqdir hak mutlak Allah, misteri yang hanya bisa diimani.

Penerimaan terhadap peristiwa kesedihan sulit bila dianalisis dengan logika semata, terlalu banyak pertanyaan yang tak dapat diselesaikan oleh logika ilmiah, misalnya bagaimana menjawab pertanyaan mengapa harus kami yang mengalami musibah ini? Jawabannya yang sedikit dapat menenangkan adalah menjelaskan kuasa mutlak pemilik hidup, Allah Tuhan Yang Maha Kuasa. Peran nilai-nilai keilahan, beragama adalah fitrah yang melekat dengan jiwa dapat menjadi solusi, (QS. Ruum/30:30).

Mengungkit dan menyadarkan bagi mereka yang sedang mengalami kesedihan bahwa bertuhan atau mengakui dan menyadari adanya keyakinan pada yang Maha Kuasa, Allah swt, bagi agama lain Islam, sebutannya berbeda adalah perjanjian primordial yang sudah diikat bagi setiap individu, jauh sebelum penciptaan berlangsung, (QS. Al-A'raf/5: 172). Perjanjian adanya sang pemegang kuasa hidup setidaknya dapat mengurangi penyesalan dan kesedihan terhadap masa

lalu yang tak dapat dijangkau kembali, yang sudah ya berlalu, tatap masa depan, karena itu hidup perjalanan waktu.

Kedua: BCT (Behavior Conseling Terapy)

Mengubah alam pikiran dan logika cerdas dalam memaknai kehidupan adalah tahap kedua untuk dapatnya hidup berdamai dengan kesedihan. Faktanya tidak ada orang yang senang dan bersedia menghadapi kesedihan, kehilangan dan lebih lagi berpisah selamanya dengan orang yang dicintai. Namun, kenyataan hidup mengharuskan kesedihan terjadi di luar batas kemampuan manusiawi.

Pemaknaan terhadap kehidupan yang tidak seimbang, misalnya hanya yang menekankan usaha sebagai satu-satunya untuk satu keadaan adalah merusak logika kehidupan. Makna bahwa perubahan intinya bermula dari kesadaran untuk berubah tidak salah, pengertian seperti itu harusnya bersamaan dengan itu juga ditegaskan bahwa ada yang Maha gaib yang mengatur perubahan itu.

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

"Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia."(QS. Ar-Ra'd 13: Ayat 11).

Pengertian dan pemahaman yang utuh terhadap ayat di atas dapat meluruskan penalaran beriman yang lurus. Perubahan sejatinya kuasa sang khaliq, manusia diberi kesempatan untuk mengusahakannya dalam bimbingan-Nya. Menggunakan nalar ilmiah dan empiris tanpa diikuti dengan kesadaran batini akan adanya kuasa sang Khaliq, akan berdampak buruk bagi kesehatan mental, khususnya saat kesedihan atau musibah menimpa diri.

Logika dan perilaku beragama yang selaras dapat berkontribusi bagi pencapaian hidup yang damai, tak terkuali damai dalam kesedihan. Kerja maksimal dengan menggunakan semua potensi adalah bentuk dari kesadaran iman akan adanya akhirat, karena memang semua usaha dan aktivitas hidup mestinya diabdikan untuk menghadapi kehidupan sejati di akhirat kelak. Semangat tiada henti melanjutkan hidup untuk memberikan yang terbaik adalah motivasi instrinsik, Allah swt berfirman:

وَأَتَّبِعْ فِيمَا أَنْتَ مِنَ اللَّهِ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

"Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan."(QS. Al-Qasas 28: Ayat 77)

KETIGA: ACG (ATTENTION CONSELING GROUP)

Berdamai dengan kesedihan dapat terwujud bila situasi yang dialami seseorang mendapat perhatian dan dukungan oleh keluarga kelompok, dan komunitas dimana mereka hidup. Kearifan lokal Minangkabau mengajarkan kaba baik ba imbauan, kaba buruk ba hamburan adalah pranata sosial konseling komunitas.

Islam mengajarkan bahwa dalam kehidupan bersama, dan sosial kemasyarakatan ada hak dan kewajiban berhubungkait dengan meneguhkan jiwa anggota kelompok, khususnya dalam menghadapi kesedihan.

Dalam hadist sahih, dan sudah membudaya dalam Islam bahwa ada 6 hak muslim dengan muslim lainnya, yakni 1) mengucapkan salam; 2) menghadiri undangan; 3) memberi nasihat; 4) mendoakan yang bersin; 5) menjenguk yang sakit dan 6) mengantar jenazah". Menjawab salam hukumnya fardhu ain. Demikian pul mengunjungi orang yang sakit termasuk hak saudara kita yang beragama Islam, karena itu akan memberikan kebahagiaan kepadanya dan meringankan sakitnya. Mengurus jenazah dan menshalatkannya serta menguburkannya hukumnya fardhu kifayah. Wajibnya memenuhi undangan selama undangan tersebut bukan untuk perbuatan dosa dan maksiat. Demikian pula menjawab orang yang bersin hukumnya fardhu ain berdasarkan sabda Nabi Shallallahu Alaihi Wasallam. serta ikhlas dalam memberikan nasehat kepada orang yang meminta nasehat hukumnya wajib.

Perhatian dan keterlibatan anggota keluarga, kelompok dan komunitas dimana seseorang bergabung dalam kehidupan sehari-hari dalam meneguhkan hati dan pikiran orang yang sedang bersedih adalah berkontribusi besar untuk mengembalikan semangat dan move on melanjutkan kehidupannya. Tidak adanya perhatian keluarga, anggota kelompok dan komunitas dapat membuat orang yang sedang bersedih menjadi lebih sulit keluar dari masalahnya. Kohesi sosial adalah salah satu konseling dan terapi untuk dapat berdamai dengan kesedihan dan musibah.

KEEMPAT: ARCT (ARTCONSELING TERAPI)

Di dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang kuat." Ungkapan ini pasti sudah tidak asing lagi diketahui dengan populer. Sama halnya dengan kesehatan fisik, kesehatan mental juga harus selalu dijaga karena kunci dari tubuh yang sehat adalah kondisi kesehatan mental yang sehat pula. Kesehatan mental sangat mempengaruhi cara berpikir, cara merasakan, dan bahkan cara bertindak. Apabila kesehatan mental memburuk, aspek kehidupan lainnya juga bisa ikut memburuk.

Dalam menjaga kesehatan mental, ada banyak cara yang bisa dilakukan. Dari mulai hal yang sederhana seperti self-talk mengenai hal-hal positif tentang diri, rehat sejenak dari hiruk-pikuk kerjaan, hingga mengikuti terapi psikologi bagi yang memiliki masalah kesehatan mental di tahap yang cukup serius. Terapi psikologi sendiri memiliki banyak metode yang dapat dipilih dan disesuaikan dengan kebutuhan diri masing-masing. Seperti misalnya cognitive behavior therapy, interpersonal therapy, dan masih banyak lagi. Seiring dengan kebutuhan akan kesehatan mental yang terus meningkat, mulai bermunculan variasi-variasi metode baru dalam terapi

psikologi. Salah satu metode terapi yang mulai populer pada saat ini adalah metode terapi dengan menuangkannya menjadi karya seni atau disebut dengan istilah art therapy.

Art therapy atau terapi seni adalah salah satu metode psikoterapi yang menggunakan seni sebagai media utama untuk mengekspresikan dan mengkomunikasikan apa yang sedang dirasakan oleh seseorang. Dalam Art therapy, banyak melibatkan penggunaan teknik kreatif seperti menggambar, mewarnai, menulis bahkan menari untuk membantu seseorang bisa mengungkapkan perasaan.

Walau dalam menjalani metode ini bakal menggunakan teknik kreatif, tidak mesti harus orang punya keterampilan artistik apapun untuk bisa mendapatkan manfaat dari art therapy ini. Kenapa begitu? Karena yang terpenting dari terapi ini bukanlah nilai artistik dari karya seni yang dihasilkan, tapi hubungan antara seni dan perasaan yang tersalurkan dalam karya seni yang dibuat. Selain itu, metode ini dapat digunakan oleh siapapun tanpa batasan umur. Mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa hingga kakek-nenek pun boleh untuk menggunakan art therapy ini dalam menjaga kesehatan mental mereka. Karena pada dasarnya, seni itu tidak memandang usia, begitu pun kesehatan mental.

Adanya banyak manfaat yang diperoleh dari terapi seni, khususnya berdamai dengan kesedihan. Pertama, dapat meningkatkan kepercayaan diri. Selama proses menciptakan karya seni akan menimbulkan perasaan di mana kamu telah mencapai sesuatu yang sangat berharga, sehingga meningkatkan rasa kepercayaan diri dan membuatmu jauh lebih menghargai diri sendiri. Kedua, membantu dalam proses self-discovery atau penemuan jati diri. Menciptakan seni melalui proses kreatif ternyata bisa membantu mengenali diri lebih dalam, bahkan mengenali perasaan-perasaan yang mungkin selama ini terpendam dalam diri dan tidak pernah disadari sebelumnya. Ketiga, melepaskan emosi yang menumpuk di dalam diri. Emosi merupakan reaksi dari terjadi dari apa yang dilihat dan rasakan terhadap sesuatu yang terjadi di sekitar. Emosi sendiri dapat berupa perasaan marah, sedih, takut, bahagia, kaget atau jijik terhadap sesuatu.

Dilansir dalam buku "Discovering Psychology" karya Don Hockenbury dan Sandra E. Hockenbury, emosi adalah keadaan psikologis seseorang yang cukup kompleks di mana mencakup 3 komponen penting, yaitu pengalaman subjektif, respon psikologis, dan respon ekspresif. Semua orang bisa merasakan emosi, namun gak semua orang bisa mengekspresikan emosinya lewat lisan maupun tindakan. Makanya, art therapy memberikan peluang untuk kamu mengekspresikan dan melepaskan seluruh emosi yang ada dalam diri lewat seni.

Emosi keagamaan juga dapat berperan dalam menemukan artinya kesehatan mental, bahwa nikmat dan musibah adalah kehendak-Nya yang harus dihargai, Allah swt berfirman:

وَاِذَا دَاقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً مِّنْ بَعْدِ ضَرِّآءٍ مَّسَّتْهُمْ اِذَا لَهُمْ مَكْرٌ فِيْۤ اٰیَاتِنَا ۗ قُلِ اللّٰهُ اَسْرَعُ مَكْرًا ۗ اِنَّ رُسُلَنَا يَكْتُوبُوْنَ مَا تَمْكُرُوْنَ

"Dan apabila Kami memberikan suatu rahmat kepada manusia setelah mereka ditimpa bencana, mereka segera melakukan segala tipu daya (menentang) ayat-ayat Kami. Katakanlah, "Allah lebih cepat pembalasannya (atas tipu daya itu)." Sesungguhnya malaikat-malaikat Kami mencatat tipu dayamu."(QS. Yunus 10: Ayat 21)

KELIMA : GCT (GAMES CONSELING TERAPI)

Prof. Dr. Nandang Rusmana, M. Pd Guru Besar UPI Bidang Bimbingan dan Konseling dalam artikel diambil dari pidato saat pengukuhan guru besar Universitas Pendidikan Indonesia, 24 November 2021 di Gedung Achmad Sanusi UPI Bandung, menuliskan bahwa permainan telah menjadi bagian dari konseling sejak Melanie Klein dan Anna Freud menggunakan teknik permainan sebagai suatu metode psikoterapi anak pada tahun 1930 (Russ, 2004). Metode ini kemudian dikembangkan dengan menggunakan berbagai pendekatan teoritis. Sejak tahun 1992 berbagai bentuk permainan telah digunakan dalam terapi anak oleh sebagian besar pekerja klinis sebagaimana dilaporkan oleh Koocher dan De Angelo dalam Russ (2004).

Pada literatur tentang konseling anak disebutkan bahwa terdapat empat fungsi besar permainan, sehingga muncul sebagai hal yang penting dalam konseling. Pertama, permainan merupakan bentuk ekspresi yang alami pada anak. Chethik dalam Russ (2004) menggunakan bahasa dalam permainan. Anak menggunakan permainan untuk mengekspresikan perasaan dan pikirannya. Kedua, anak juga menggunakan bahasa permainan sebagai alat untuk berkomunikasi dengan konselor. Komunikasi antara anak dan konselor merupakan hal yang penting bagi konselor untuk memahami makna komunikasi ini sehingga hubungan terapeutik dapat dikembangkan. Pemberian label secara aktif oleh konselor, empati, dan interpretasi permainan dapat membantu anak untuk dapat merasakan kenyamanan (Russ, 2004).

Ketiga, permainan ialah sebagai sarana terciptanya insight. Konseptualisasi yang membahas fungsi ini adalah psikodinamik. Teori psikodinamik memandang resolusi emosional terhadap konflik atau trauma sebagai mekanisme perubahan utama pada konseling anak. Anak mengalami kembali konflik perkembangan atau trauma situasional ketika proses konseling. Sebagian besar konflik-konflik yang dialami anak diekspresikan di dalam permainan. Oleh karena itu, proses permainan dianggap sebagai bentuk resolusi konflik. Keempat, ialah permainan memberikan kesempatan kepada anak untuk melatih beragam ide, perilaku interpersonal, dan ekspresi verbal. Permainan yang dilaksanakan terjadi di lingkungan yang aman artinya permainan tersebut disertai orang dewasa, sehingga anak dapat mencoba dan melatih berbagai ekspresi dan perilaku tanpa mempedulikan akibatnya di dunia nyata.

Penggunaan permainan menurut Anna Freud (dalam Russ, 2004) dapat menjadikan proses konseling menjadi lebih responsif, menyenangkan dan dapat mengembangkan keakraban pada anak. Selain itu, Russ (2004) berpendapat bahwa permainan menjadi bagian inti pada proses konseling. Penggunaan permainan dalam konseling dan pengembangan anak merupakan penghargaan besar terhadap tradisi psikoanalitik. Sementara itu, pada pendekatan terapi yang berpusat pada anak, permainan juga telah lama digunakan sebagai media terapi. Menurut Russ (2004) Axline yang menggunakan pendekatan non-direktif telah menjadikan permainan sebagai bentuk utama dalam menjalin komunikasi dengan anak. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa permainan merupakan media yang menjembatani konselor agar dapat memahami dan berempati pada persoalan-persoalan anak.

Dari penjelasan sebagaimana di atas nampak bahwa kesehatan mental adalah kewajiban pokok yang mesti dijaga sebagaimana kesehatan fisik. Pendekatan ilmiah melalui psikologi, konseling

dan terapi yang dikolaborasikan dengan nilai, norma dan ajaran suci adalah cara terbaik untuk berdamai dengan kesedihan. Ilmu pengetahuan dan norma agama dipastikan dapat memberikan solusi dalam menghadapi situasi kritis dan ketidakmenentuan saat terjadi peristiwa menyedihkan individu, keluarga dan komunitas.

Akhirnya dapat disimpulkan bahwa menggunakan pendekatan multidisiplin adalah keniscayaan dalam memberikan konseling, dan terapi terhadap individu, keluarga dan komunitas yang menghadapi kesedihan. Kesedihan adalah realitas, dan keniscayaan yang tak diharapkan, ketika peristiwa itu terjadi, maka perlu penerimaan yang dilandasi iman, penjelasan logis, atensi kelompok, penyalurannya melalui seni dan bila diperlukan pendekatan games juga dapat dipakai, khususnya bagi anak-anak. Semoga kesedihan sebagai sunnatullah dapat diajak berdamai, sehingga proses hidup tidak berhenti, karena itu hidup mahal, mulia dan anugerah tiada taranya.
DS.25122022