

PEMULIHAN EMOSIONAL DARI BERDUKA (GRIEVING) DITINJAU DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN AGAMA HINDU

Ni Gusti Ayu Suryani¹

Universitas Udayana

Jl. Raya Kampus Unud, Jimbaran, Kec. Kuta Sel., Kabupaten
Badung, Bali 80361

Abstract

*This study examines emotional recovery from grief through the perspectives of psychology and Hinduism. Joy and sorrow are common experiences in human life; however, grief often evolves into a prolonged life struggle when individuals fail to exercise self-control. The experience of grief can be addressed through both psychological and Hindu religious analyses. From a psychological standpoint, recovery involves accepting the loss, gradually managing emotions, and resuming one's life. From a Hindu perspective, recovery is facilitated by cultivating the awareness that grief arising from loss or death is an inherent part of the cycle of life. Teachings from the *Bhagavad Gita* and *Sarasamuscaya* emphasize the impermanence of life, highlighting the necessity of controlling the mind and expectations, as well as the ability to accept change. Thus, the process of emotional recovery can be achieved through a combination of psychological understanding, social support, and spiritual and cultural values.*

Keywords

grieving, emotional recovery, psychology, Hinduism

PENDAHULUAN

Perjalanan hidup, setiap individu tidak pernah luput dan pengalaman pahit berupa duka cita. Berduka (*grieving*) adalah sebuah bentuk ketumpulan emosi, ketidakyakinan, kecemasan, keputusan, penyesalan, dan kesedihan yang hadir menyertai hilangnya seseorang yang dicintai (Rismayanti 2026). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 oleh Kementerian Kesehatan, prevalensi depresi pada penduduk usia di atas 15 tahun di Indonesia masih cukup tinggi, di mana rentang usia produktif dan remaja menjadi salah satu kelompok

¹ iga.suryani13@gmail.com

paling rentan. Pemicu utamanya tidak lagi terbatas pada duka akibat kematian, tetapi makin didominasi oleh kekecewaan berat dan kegagalan hidup, seperti kegagalan akademik, PHK dan masalah finansial, kegagalan berkarir, hingga kegagalan dalam hubungan personal.

Duka bukan sekadar emosi yang sederhana, tetapi sebuah emosi yang sangat kompleks dan melibatkan banyak aspek. Menurut Elizabeth Kubler Ross, adalah seorang psikiater dan penulis buku *On Death and Dying* (2024) pengalaman berduka diuraikan secara beruntun yang sebenarnya banyak dikeritik, karena pengalaman berduka pada kenyataannya yang jauh lebih kompleks tidak harus selalu linier, seperti berduka (*grieving*) memiliki beberapa tahapan yang dilalui. Tahapan tersebut dikenai dengan 5 tahap duka (*Stages of Grief*), yang terdiri dari penolakan (*denial*), kemarahan (*anger*), tawar-menawar (*bargaining*), depresi (*depression*), dan penerimaan (*acceptance*) (Rismayanti et al., 2026). Apabila proses ini tidak diimbangi dengan regulasi emosi dan pemulihan yang memadai, penderitaan emosional berisiko memicu trauma, krisis eksistensial, hingga gangguan kesehatan mental yang berkepanjangan.

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya integrasi antara pendekatan ilmiah dan spiritual dalam merespons duka. Disiplin psikologi berperan untuk memberikan pemahaman ilmiah mengenai mekanisme kognitif dan emosional manusia dalam memproses duka, sehingga seseorang dapat mengenali serta mengelola emosinya secara sehat. Sementara itu, nilai-nilai spiritual dalam agama Hindu, khususnya yang bersumber dari ajaran sastra menawarkan landasan filosofis untuk memaknai penderitaan serta mengarahkan individu menuju penerimaan diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Studi pustaka dilakukan melalui penelusuran, pembacaan, dan pengkajian berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik *grieving* dan pemulihan emosional, baik dari perspektif psikologi maupun agama Hindu. Sumber yang digunakan meliputi buku, artikel jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, dokumen resmi, serta sumber sastra Hindu yang berkaitan dengan kehidupan, kematian, ketidakkekalan, pengendalian pikiran, dan penerimaan terhadap kehilangan.

Data yang diperoleh dari berbagai sumber dianalisis secara deskriptif dan interpretatif dengan cara mengidentifikasi konsep-konsep yang relevan, membandingkan pandangan psikologi dengan ajaran agama Hindu, serta menginterpretasikan keterkaitannya dengan proses *grieving* dan pemulihan emosional. Kajian psikologi difokuskan pada konsep *grieving* dan *Dual*

Process Model dari Stroebe dan Schut, sedangkan kajian agama Hindu difokuskan pada ajaran dalam *Bhagavad Gita* II.14, II.27, VI.35, dan *Sarasamuscaya* Sloka 415. Hasil analisis kemudian digunakan untuk menggambarkan bagaimana pendekatan psikologis, ajaran sastra Hindu, serta konteks sosial budaya dapat dipah

PEMBAHASAN

Pengertian *Grieving* dan Pemulihan Emosional Dalam Kajian Psikologi Serta Agama Hindu

Grieving atau proses berduka merupakan respons seseorang terhadap pengalaman kehilangan, terutama ketika kehilangan orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat. Dalam psikologi, berduka tidak hanya dipahami sebagai munculnya rasa sedih, tetapi juga sebagai proses penyesuaian diri setelah kehilangan. Seseorang dapat mengalami beberapa respons, seperti perasaan sedih, marah, kebingungan, rasa bersalah, kehilangan minat, maupun kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, proses *grieving* tidak dapat disamakan pada setiap individu karena cara seseorang menghadapi kehilangan dipengaruhi oleh hubungan dengan orang yang meninggal, kondisi pribadi, lingkungan sosial, serta budaya dan keyakinan yang dimiliki. Kajian mengenai *grieving* juga menunjukkan bahwa proses berduka tidak selalu berlangsung secara berurutan melalui tahap tertentu. Model lima tahap Kubler-Ross yang populer, contohnya, banyak dikritik ketika digunakan sebagai pola yang harus dilalui setiap orang secara beruntun karena pengalaman berduka pada kenyataannya jauh lebih kompleks dan tidak selalu linier.

Dalam proses *grieving*, pemulihan emosional dapat dipahami sebagai proses untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan setelah kehilangan dan secara perlahan menemukan kembali keseimbangan dalam kehidupannya. Pemulihan bukan berarti seseorang harus melupakan orang yang telah meninggal atau menghilangkan seluruh perasaan sedih yang muncul. Sebaliknya, seseorang dapat tetap memiliki rasa kehilangan sekaligus belajar menjalani kehidupan dengan kondisi yang baru. Salah satu pandangan dalam psikologi yang dapat digunakan untuk memahami hal tersebut adalah *Dual Process Model* dari Stroebe dan Schut, adalah dua profesor yang melakukan penelitian berkisar pada bidang kedukaan, dampak kesehatan akibat kehilangan dan mekanisme koping, dan juga meneliti efektivitas intervensi kedukaan dalam beradaptasi dengan kehilangan. Model keduanya ini menjelaskan bahwa individu dapat bergantian menghadapi dua orientasi, yaitu *loss-oriented*, ketika seseorang lebih berfokus pada rasa kehilangan dan emosi yang berkaitan dengan orang yang telah meninggal, serta *restoration-oriented*, ketika seseorang mulai beradaptasi dengan perubahan kehidupan

dan menjalankan kembali aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, proses pemulihan tidak harus berarti meninggalkan kesedihan sepenuhnya, tetapi lebih kepada kemampuan untuk bergerak antara menghadapi kehilangan dan menyesuaikan diri dengan kehidupan setelah kehilangan.

Jika dilihat dari perspektif agama Hindu, kematian dan kehilangan memiliki pemaknaan yang berkaitan dengan pandangan mengenai Atman dan perjalanan kehidupan. Kematian dipandang sebagai bagian dari siklus kehidupan, sehingga hubungan antara kehidupan, kematian, dan kelahiran kembali menjadi dasar penting dalam memahami kehilangan. Pemaknaan tersebut dapat memberikan kerangka spiritual bagi individu ketika menghadapi kematian orang yang dicintai. Penelitian mengenai perspektif Hindu terhadap *grief* menunjukkan bahwa pengalaman berduka dapat menjadi bagian dari proses perubahan dan perkembangan spiritual seseorang. Nilai-nilai dan keyakinan Hindu dapat menjadi salah satu sumber dalam menghadapi kehilangan karena memberikan kesempatan bagi individu untuk mencari makna dari pengalaman kematian yang dihadapinya.

Dalam konteks Hindu Bali, proses berduka juga tidak dapat dilepaskan dan keberadaan ritual dan dukungan sosial masyarakat. Ritual kematian tidak hanya memiliki fungsi keagamaan, tetapi juga dapat menjadi bagian dari proses keluarga dalam menghadapi kehilangan. Penelitian mengenai keluarga Bali menunjukkan bahwa perubahan atau pembatasan ritual kematian dapat memengaruhi cara keluarga menjalani proses berduka, sehingga ritual memiliki peran penting dalam kehidupan sosial dan emosional masyarakat Bali.

Penelitian lain mengenai *nunas baos* pada umat Hindu Bali juga menemukan bahwa praktik religius dan spiritual tersebut dapat membantu individu dalam memproses perasaan kehilangan, memperoleh rasa nyaman, serta menuju penerimaan terhadap kematian orang yang dicintai.

Dengan demikian, *grieving* dalam kajian psikologi maupun agama Hindu dapat dipahami sebagai proses yang tidak hanya berkaitan dengan kesedihan, tetapi juga dengan bagaimana seseorang menerima kehilangan, menyesuaikan diri, mencari makna, dan membangun kembali keseimbangan dalam kehidupannya. Psikologi memberikan pemahaman mengenai proses emosional dan penyesuaian individu, sedangkan agama Hindu memberikan kerangka spiritual dan makna terhadap kematian. Keduanya dapat saling melengkapi karena pemulihan emosional seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi psikologis, tetapi juga oleh keyakinan, budaya, keluarga, dan lingkungan sosialnya.

Realitas dan Dinamika Tahapan *Grieving* Yang Dialami Seseorang Saat Menghadapi Kehilangan

Proses *grieving* dalam kehidupan nyata tidak selalu berlangsung melalui tahapan yang tetap dan berurutan. Seseorang dapat mengalami perubahan emosi yang berbeda-beda setelah kehilangan, bahkan dapat kembali merasakan emosi yang sebelumnya sudah dianggap berkurang. Karena itu, *grieving* lebih tepat dipahami sebagai proses penyesuaian yang bersifat dinamis daripada rangkaian tahap yang harus dilalui secara berurutan. Model lima tahap Kubler-Ross yang terdiri atas *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression*, dan *acceptance* masih sering digunakan untuk menjelaskan respons terhadap kehilangan, tetapi penelitian menunjukkan bahwa model tersebut tidak seharusnya dipandang sebagai aturan yang menentukan bagaimana seseorang harus berduka.

Pada awal kehilangan, seseorang dapat mengalami keterkejutan, sulit mempercayai keadaan, merasa kosong, atau mengalami perubahan konsentrasi. Setelah itu, respons emosional dapat berkembang menjadi kesedihan, kerinduan, kemarahan, rasa bersalah, atau kehilangan motivasi untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Namun, respons tersebut tidak selalu muncul dalam urutan yang sama. Ada individu yang dapat kembali melakukan aktivitas seperti biasa, tetapi pada waktu tertentu kembali merasakan kesedihan ketika menghadapi kenangan, tempat, benda, atau peristiwa yang mengingatkan pada orang yang telah meninggal. Kondisi tersebut tidak berarti proses *grieving* mengalami kegagalan, melainkan menunjukkan bahwa penyesuaian terhadap kehilangan dapat berlangsung secara naik turun.

Dinamika tersebut dapat dijelaskan melalui *Dual Process Model* yang dikembangkan oleh Stroebe dan Schut. Model ini menjelaskan bahwa individu dapat bergerak antara orientasi pada kehilangan (*loss-oriented*) dan orientasi pada pemulihan atau kehidupan setelah kehilangan (*restoration-oriented*). Pada orientasi kehilangan, perhatian lebih banyak tertuju pada kerinduan, kenangan, dan perasaan yang berkaitan dengan orang yang telah meninggal. Sementara itu, orientasi pemulihan berkaitan dengan menjalankan kembali aktivitas sehari-hari, menyesuaikan diri dengan perubahan peran, serta menghadapi tuntutan kehidupan setelah kehilangan. Pergerakan antara kedua orientasi tersebut disebut sebagai proses osilasi. Hasil kajian sistematis menunjukkan bahwa *Dual Process Model* dapat digunakan untuk memahami bagaimana individu menghadapi pengalaman berduka dan melakukan penyesuaian setelah kehilangan.

Dalam kehidupan sehari-hari, proses tersebut dapat terlihat ketika seseorang pada satu waktu memilih untuk mengenang orang yang telah meninggal, tetapi pada waktu lain berusaha

kembali menjalankan rutinitas, berinteraksi dengan orang lain, belajar, bekerja, atau melakukan kegiatan yang disukai. Kedua respons tersebut dapat berlangsung berdampingan. Seseorang tidak harus sepenuhnya berhenti merasakan kesedihan sebelum dapat kembali menjalani kehidupannya. Dengan demikian, pemulihan emosional bukan berarti menghilangkan kenangan atau perasaan terhadap orang yang telah meninggal, tetapi kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan baru sambil tetap mempertahankan hubungan emosional yang bermakna dengan kenangan tersebut.

Selain dipengaruhi oleh proses psikologis, dinamika *grieving* juga dipengaruhi oleh kondisi sosial dan budaya. Hubungan individu dengan orang yang meninggal, keadaan saat kehilangan terjadi, dukungan keluarga dan lingkungan, kemampuan menghadapi masalah, serta nilai budaya dan agama dapat memengaruhi cara seseorang merespons kehilangan. Oleh karena itu, bentuk *grieving* antara satu individu dengan individu lainnya dapat berbeda. Dalam konteks masyarakat Bali yang memiliki kehidupan sosial dan keagamaan yang kuat, pengalaman kehilangan juga dapat berkaitan dengan aktivitas keluarga dan pelaksanaan ritual keagamaan. Praktik tersebut dapat menjadi bagian dan proses individu dan keluarga dalam membenkan makna terhadap kehilangan serta menyesuaikan diri dengan keadaan setelahnya.

Walaupun *grieving* merupakan respons yang wajar, pada sebagian individu proses tersebut dapat berkembang menjadi kondisi yang membutuhkan perhatian profesional. American Psychiatric Association melalui DSM-5-TR memasukkan Prolonged Grief Disorder sebagai diagnosis baru pada tahun 2022. Kondisi ini ditandai oleh respons duka yang menetap dan menimbulkan gangguan yang signifikan dalam kehidupan, seperti kerinduan yang intens atau perhatian yang terus-menerus terhadap orang yang telah meninggal. Penilaiannya tetap perlu mempertimbangkan konteks budaya dan agama karena bentuk serta batas waktu *grieving* dapat berbeda antarindividu dan kelompok masyarakat.

Dengan demikian, realitas *grieving* menunjukkan bahwa tidak terdapat satu pola yang berlaku bagi semua orang. Seseorang dapat mengalami kesedihan yang kuat, kemudian kembali melakukan aktivitas, lalu merasakan kesedihan lagi ketika menghadapi pemicu tertentu. Hal tersebut merupakan bagian dan proses penyesuaian yang dapat berubah sesuai kondisi individu dan lingkungan. Pemahaman ini penting agar individu yang sedang berduka tidak merasa harus segera "selesai" dengan kesedihannya, tetapi diberikan ruang untuk menjalani proses pemulihan sesuai kebutuhannya.

Solusi Sastra Agama Hindu yang Memuat Ajaran tentang Pemulihan Emosional dan Solusi Mengatasi Duka

1. Bhagavad Gita II.14

Sloka :

*mātrā-sparśās tu kaunteya śītoṣṇa-sukha-duḥkha-dāḥ
āgamāpāyino 'nityās tān titikṣasva bhārata*

Terjemahan :

"Wahai putra Kunti, kemunculan dan menghilangnya kebahagiaan dan kesedihan yang tidak kekal, seperti kemunculan dan menghilangnya musim dingin dan musim panas. Keduanya muncul dari persepsi indera, wahai keturunan Bharata, dan seseorang harus belajar untuk menoleransinya tanpa merasa terganggu."

Bhagavad Gita II.14 merupakan bagian dari percakapan antara Sri Krishna dan Arjuna ketika Arjuna sedang mengalami kesedihan dan kebingungan sebelum menghadapi peperangan. Dalam kondisi tersebut, Sri Krishna memberikan pemahaman kepada Arjuna mengenai berbagai keadaan yang dialami manusia, termasuk rasa bahagia dan sedih. Sloka ini menjelaskan bahwa kebahagiaan dan kesedihan merupakan keadaan yang tidak kekal. Keduanya dapat muncul dan menghilang seperti perubahan musim. Oleh karena itu, manusia diajarkan untuk mampu menghadapi berbagai keadaan tersebut dengan kesabaran dan tidak membiarkan dirinya terus terganggu oleh keadaan yang sedang dialami.

Dalam kaitannya dengan *grieving*, ajaran ini dapat dipahami sebagai pengingat bahwa kesedihan setelah mengalami kehilangan merupakan hal yang wajar dalam proses berduka, sehingga tidak perlu ditekan atau dihindari. Namun, seseorang juga perlu belajar menerima dan menghadapi perasaan tersebut dengan tenang. Seiring berjalannya waktu, seseorang dapat belajar menyesuaikan diri dengan keadaan setelah kehilangan dan tidak terus-menerus larut dalam kesedihan. Dengan demikian, ajaran dalam sloka ini dapat menjadi salah satu dasar untuk membantu seseorang menjalani proses pemulihan emosional. Pemahaman mengenai sifat sementara dari rasa duka juga sejalan dengan pembahasan psikologis mengenai Bhagavad Gita yang mengaitkan ajaran Krishna dengan kemampuan menghadapi tekanan, mengubah cara pandang terhadap situasi, dan proses menghadapi kesedihan.

2. Bhagavad Gita II.27

Sloka:

jātasya hi dhruvo mṛtyur dhruvaṁ janma mṛtasya ca

tasmād aparihārye 'rthe na tvam śocitum arhasi

Terjemahan:

"Bagi yang lahir, kematian adalah keniscayaan; bagi yang mati, kelahiran adalah keniscayaan. Sebab itu, janganlah bersedih hati, menangisi sesuatu yang sudah pasti terjadi."

Bhagavad Gita II.27 juga merupakan bagian dan percakapan Sri Krishna dengan Arjuna ketika Arjuna sedang diliputi kesedihan dan kebingungan mengenai keadaan yang akan dihadapinya. Dalam memberikan nasihat kepada Arjuna, Sri Krishna menjelaskan mengenai sifat kehidupan, kematian, dan kelahiran kembali. Sloka ini menjelaskan bahwa kematian merupakan sesuatu yang pasti bagi setiap makhluk hidup. Dalam ajaran Agama Hindu, kematian bukanlah akhir dari kehidupan, melainkan bagian dari siklus kelahiran dan kematian yang berkaitan dengan konsep Punarbawa (kelahiran kembali). Ajaran ini menunjukkan bahwa kehidupan dan kematian merupakan bagian dan suatu proses yang lebih luas dan tidak dapat dihindari oleh manusia.

Jika dikaitkan dengan *grieving*, sloka ini dapat dijadikan dasar bagi seseorang untuk memahami dan menerima kenyataan ketika kehilangan orang tersayang, khususnya akibat kematian. Menenma kenyataan dalam hal ini bukan berarti seseorang tidak boleh merasa sedih atau harus langsung berhenti berduka. Kesedihan merupakan hal yang wajar ketika mengalami kehilangan. Namun, ajaran mengenai kepastian akan kematian dapat membantu seseorang perlahan memahami bahwa kehilangan akibat kematian merupakan hal yang berada di luar kendali manusia. Pemahaman ini juga dapat membantu seseorang mengurangi keterikatan pada sesuatu yang sudah tidak dapat diubah dan perlahan mengarahkan perhatian pada kehidupan yang sedang dijalani. Dengan demikian, seseorang dapat mulai menyesuaikan diri dengan keadaan setelah kehilangan dan tetap melanjutkan kehidupannya setelah mengalami duka. Pembahasan dalam kajian psikologi mengenai Bhagavad Gita juga menunjukkan bahwa ajaran tentang kematian, ketidakkekalan, dan kelahiran kembali dapat dikaitkan dengan proses menghadapi kehilangan dan membantu memberikan pemaknaan terhadap pengalaman berduka.

3. Bhagavad Gita VI.35

Sloka:

*asaṁśayaṁ mahā-bāho mano durnigrahaṁ calam
abhyāsena tu kaunteya vairāṇeṇa ca gṛhyate*

(atau: *abhyāsenā tu kaunteya vairāgyeṇa ca grhyate*)

Terjemahan:

"Sri Krishna bersabda: Wahai putra Kunti yang perkasa, apa yang kau katakan itu benar; pikiran memang sangat sulit untuk dikendalikan. Tetapi dengan latihan dan ketidakterikatan, pikiran dapat dikendalikan."

Bhagavad Gita sloka VI.35 merupakan bagian dan percakapan Sri Krishna dalam menanggapi tanggapan Arjuna. Sloka ini menjelaskan bahwa pikiran manusia pada dasarnya memang sulit dikendalikan dan mudah dipengaruhi oleh berbagai keadaan, sehingga pada keadaan tertentu dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman. Di dalam sloka, Sri Krishna mengajarkan bahwa pikiran dapat dikendalikan melalui dua hal, yaitu *abhyās* yang berarti latihan secara terus-menerus dan *vairāgya* yang berarti ketidakterikatan atau kemampuan untuk melepaskan keterikatan. Ajaran ini menunjukkan bahwa seseorang tidak dapat langsung mengubah kondisi pikirannya. Namun, diperlukan tahapan dan konsistensi dalam melatih pikiran manusia.

Hubungan sloka dengan konteks grieving adalah bahwa sloka ini dapat diterapkan sebagai salah satu cara dalam proses pemulihan secara emosional. Pada ajaran *abhyās*, seseorang berfokus pada latihan atau upaya sungguh-sungguh dan gigih untuk mengubah serta membangun pemikiran. Seseorang yang mengalami kesedihan atau kehilangan tidak perlu memaksakan diri untuk segera berhenti merasa sedih, tetapi secara perlahan dapat belajar mengelola pikirannya dengan gigih. Dapat melalui doa, meditasi, maupun kegiatan positif lainnya, terutama saat manusia mengalami masa berduka, seseorang biasanya akan sering teringat pada orang atau suatu hal yang menyebabkan seseorang merasa kehilangan, mengulang kejadian yang berkaitan dengan kehilangan, atau merasa sulit menerima suatu keadaan. Sementara itu, *vairāgya* mengajarkan seseorang untuk secara bertahap menerima bahwa kehilangan merupakan bagian dari kehidupan dan berusaha untuk melepaskan keterikatan dengan belajar menerima bahwa seseorang tidak dapat mempertahankan segala sesuatu untuk selamanya. Dengan demikian, ajaran ini dapat membantu seseorang memahami kehilangan, mengelola kesedihan, menerima kehilangan, dan mencapai ketenangan batin dengan perasaan yang ikhlas secara perlahan.

4. Sarasamuscaya Sloka 415

Sloka:

*āyatyā varjjayedāsāmartham sangavivarjjanāt,
anītyatvena ca sneham duḥkham yogena panditaḥ.*

Terjemahan:

"Harapan-harapan dapat dihindari dengan menarik takdir, kekayaan dengan menghindari keterikatan, kasih sayang dengan merenungkan ketidaklanggengan dan rasa sakit dengan yoga."

Sarasamuscaya sloka 415 menjelaskan bahwa manusia dapat mengurangi berbagai bentuk penderitaan dengan mengendalikan harapan, menghindari keterikatan yang berlebihan, menyadari ketidakkekalan, serta melaksanakan yoga. Salah satu ajaran kitab Sarasamuscaya yang berkaitan dengan kehidupan adalah hakikat ketidakkekalan, yaitu kesadaran bahwa segala sesuatu di dunia ini tidak kekal dan selalu mengalami perubahan. Keterikatan yang terlalu kuat terhadap seseorang maupun keadaan tertentu dapat membuat seseorang lebih mudah mengalami kekecewaan dan penderitaan ketika sesuatu tersebut berubah atau hilang. Oleh karena itu, manusia diajarkan untuk memahami bahwa perubahan tersebut merupakan bagian dari kehidupan. Kesadaran tersebut dapat membantu seseorang agar tidak terlalu larut dalam keterikatan sehingga dapat menghadapi suatu peristiwa dengan bijak. Namun, bukan berarti seseorang tidak boleh memiliki kasih sayang atau merasakan kesedihan.

Grieving dan ajaran sloka ini memiliki keterkaitan, yaitu ajaran Sarasamuscaya sloka 415 dapat menjadi salah satu proses pemulihan emosional dan fisik ketika seseorang mengalami kesedihan. Rasa sedih, kehilangan, dan kasih sayang terhadap seseorang dan sesuatu yang telah hilang atau tidak tercapai merupakan hal yang wajar. Sehingga proses pemulihan tidak berarti menghilangkan atau melupakan perasaan tersebut. Namun, melalui pemahaman mengenai hakikat ketidakkekalan, seseorang dapat secara perlahan menerima bahwa kehidupan memiliki sifat tidak kekal dan hubungan atau suatu hal akan mengalami perubahan atau perpisahan. Selain itu, dalam sloka terdapat salah satu ajaran, yaitu yoga. Yoga dapat menjadi salah satu upaya untuk membantu memproses, menerima, dan melepaskan rasa sakit atau menenangkan pikiran manusia. Yoga mengajarkan bagaimana mengendalikan pikiran, di mana pikiran merupakan kunci utama dalam mengatasi berbagai masalah. Selain itu, yoga juga memiliki banyak manfaat positif baik secara fisik maupun mental, serta menumbuhkan perilaku hidup sehat. Dengan hal tersebut, manusia yang sedang merasakan kesedihan, selain memahami hakikat ketidakkekalan, dapat melakukan yoga agar pikiran dan fisiknya menjadi lebih tenang dan memiliki perasaan yang lebih ikhlas.

Realitas Ajaran Sastra Hindu dalam Proses Pemulihan Emosional Sehari-hari

Agama Hindu menawarkan perspektif yang unik tentang kehidupan, kematian dan tujuan jiwa. Agama Hindu mengajarkan bahwa kehidupan adalah sebuah siklus. Siklus yang besar terdiri dari kelahiran, kematian, dan reinkarnasi. Ajaran Hindu menekankan pentingnya dharma (kewajiban moral) dan mencapai moksa (pembebasan dari siklus lahir kembali dan mencapai kesadaran tertinggi dan kedamaian rohani yang kekal). Landasan filosofis dalam ajaran sastra Hindu dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari dalam menghadapi rasa duka dan proses pemulihan emosional. Berdasarkan hasil survei kami, respon terbanyak ketika responden mengalami duka adalah rasa sedih, rasa hampa, dan kehilangan semangat. Perasaan-perasaan ini membutuhkan waktu diproses sehingga dapat dikelola dan diterima. Oleh karena itu, ajaran yang terdapat dalam sastra Hindu dapat menjadi landasan bagi individu untuk menghadapi kondisi tersebut.

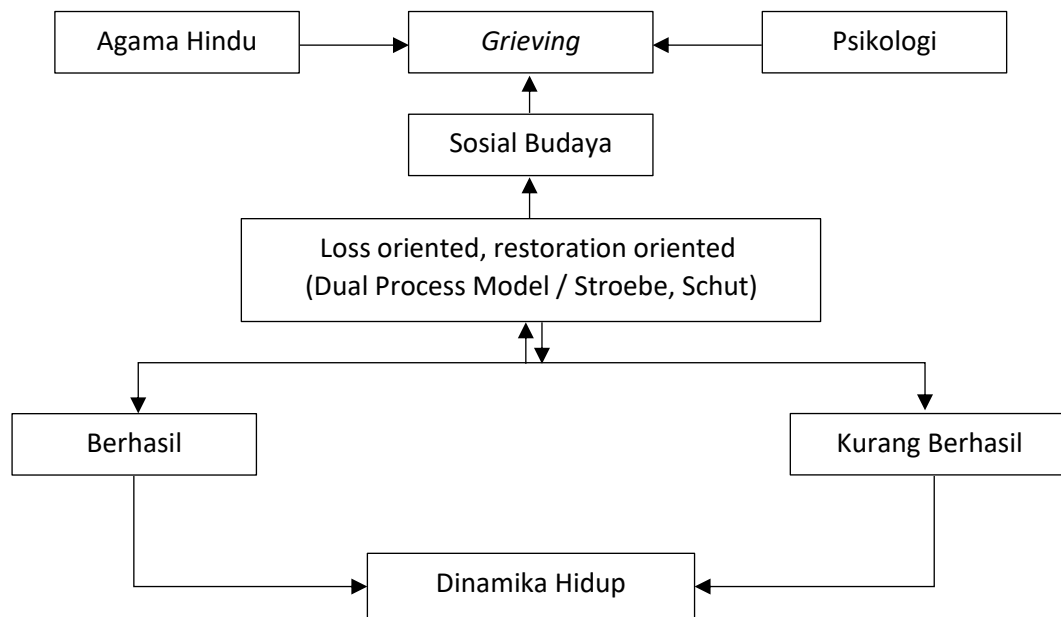
Di sub bab sebelumnya, telah dibahas ajaran sastra Hindu yang memuat ajaran pemulihan emosional dan solusi duka.

- Bhagavad Gita II.14 membahas tentang sifat kebahagiaan dan kesedihan yang tidak kekal. Bukan berarti individu harus menekan rasa sedih dan menghilangkannya. Dalam kehidupan sehari-hari kita bisa memberi ruang untuk diri merasakan rasa sedih dan menyadari bahwa kondisi ini bisa dan akan mengalami perubahan. Dalam praktiknya, hal ini dapat dilakukan dengan menenangkan diri, memberikan waktu untuk diri sendiri, melakukan refleksi, bertapa, atau mengekspresikan emosi secara wajar. Salah satu responden dari survei yang telah kami lakukan, menyebutkan bahwa ia menulis jurnal ketika menghadapi fase terberat dalam berduka. Respons tersebut menunjukkan tindakan memberikan ruang terhadap kesedihan dan berusaha untuk menenangkan diri.
- Bhagavad Gita II.27 membahas tentang sifat alami kelahiran dan kematian. Kematian merupakan hal yang pasti bagi semua makhluk hidup. Dan bagi yang telah mati, dalam agama Hindu, kelahiran kembali juga merupakan bagian dari siklus kehidupan. Dalam kehidupan sehari-hari, setelah mengalami kehilangan, individu dapat secara bertahap kembali menjalani aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat diwujudkan melalui kegiatan sederhana seperti hal-hal yang sudah beberapa responden lakukan. Seperti melakukan hobi, menonton film, mencari kesibukan, dll. Tindakan-tindakan tersebut merupakan upaya individu untuk tetap menjalankan aktivitas sehari-hari di tengah pengalaman kehilangan.

- Bhagavad Gita VI.35 membahas tentang pikiran manusia yang pada dasarnya susah dikendalikan dan dapat dikendalikan dengan latihan secara terus menerus (*abhyas*) dan kemampuan untuk melepas keterikatan (*vairdgya*). Dalam kehidupan sehari-hari, *abhyas* dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan secara konsisten untuk membantu mengelola isi pikiran. Sementara itu, *vairdgya* dapat diterapkan dengan mengurangi keterikatan terhadap pikiran atau perasaan yang muncul selama menghadapi kehilangan, yaitu dengan mengarahkan perhatian ke aktivitas-aktivitas lain seperti melakukan hobi, mencari kesibukan, dll.
- Sarasamuscaya Sloka 415 membahas tentang pengendalian harapan, menghindari keterikatan yang berlebihan, menyadari ketidakkekalan, serta melaksanakan yoga sebagai upaya mengurangi penderitaan. Dalam kehidupan sehari-hari, dapat diimplementasikan dengan menjalani aktivitas dan bersosialisasi dengan orang lain secara lebih seimbang, serta melakukan kegiatan yang memberikan ketenangan dan makna bagi diri sendiri, seperti berdoa, melaksanakan yoga, dan melakukan hal yang disukai. Penerapan ajaran ini dapat terlihat melalui kemampuan kita untuk tetap melanjutkan kehidupan sekaligus menghargai hubungan dan pengalaman yang telah dimiliki.

Implementasi ajaran sastra Hindu dalam menghadapi rasa duka dan proses pemulihan emosional dapat diwujudkan melalui berbagai tindakan sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Seperti memberikan waktu untuk menenangkan diri, melakukan aktivitas yang disukai, serta tetap menjalankan aktivitas dan menjalin hubungan sosial. Hasil survei yang pertama kami sebagai peneliti menunjukkan beberapa responden sudah melakukan hal-hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka dalam menghadapi fase terberat dalam menghadapi kehilangan. Meskipun tindakannya tidak secara langsung menunjukkan penerapan ajaran agama Hindu, terdapat kesesuaian antara respon-respon tersebut dengan nilai-nilai yang terdapat dalam sastra Hindu.

Dari uraian di atas dapat digambarkan kerangka pemikirannya sebagai berikut :



Guna pemulihan emosional dari kedukaan (*grieving*) banyak faktor-faktor yang berperan didalamnya, seperti ajaran-ajaran Agama Hindu, psikologi umum, sosial budaya yang berupa dukungan keluarga serta orang-orang yang ada disekitarnya, adat istiadat, nilai dan norma yang berlaku pada masyarakat setempat. Secara khusus dalam teori psikologi menurut pandangan *Dual Process Model* dari Stroebe dan Schut seseorang dituntut untuk lebih bisa menyesuaikan diri sehingga berhasil mengatasi kedukaan dalam hidupnya, karena kehidupan sangat bersifat dinamis.

Dari hasil observasi yang dilakukan dengan beberapa responden, menerapkan tiga konsep ini (teori psikologi, sastra weda, kehidupan sosial budaya) ada yang berhasil dan sebaliknya di dalam mempraktekannya. Berhasil dalam artian adanya pengelolaan emosi yang cukup matang, kemudian pendalaman dan pemahaman kitab suci dan termasuk juga orang-orang disekitarnya dapat menyampaikan motivasi hidup dengan metode yang tepat. Dengan memadukan teori-teori psikologi, sastra hindu, sosial budaya akan sangat membantu pemulihan kedukaan yang dialami seseorang.

SIMPULAN

Grieving atau proses berduka merupakan respons yang wajar ketika seseorang mengalami kehilangan. Proses ini tidak selalu berlangsung dengan tahapan yang sama pada setiap individu. Seseorang dapat mengalami kesedihan, kemarahan, rasa bersalah, kerinduan, maupun perasaan lainnya secara berbeda-beda dan dapat kembali merasakan emosi tersebut

ketika menghadapi hal-hal yang mengingatkan pada kehilangan. Oleh karena itu, proses berduka lebih tepat dipahami sebagai proses yang dinamis dan dipengaruhi oleh kondisi individu, lingkungan sosial, budaya, serta keyakinan yang dimiliki. Dalam perspektif psikologi, pemulihan emosional bukan berarti seseorang harus melupakan orang yang telah meninggal atau menghilangkan seluruh rasa sedih. Pemulihan lebih berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menerima kehilangan, mengelola emosi, dan secara perlahan kembali menjalani kehidupannya. Hal ini juga dapat dipahami melalui *Dual Process Model*, yaitu adanya proses bergantian antara menghadapi perasaan kehilangan dan kembali berorientasi pada aktivitas serta kehidupan sehari-hari.

Sementara itu, perspektif agama Hindu memberikan pemahaman bahwa kematian merupakan bagian dari siklus kehidupan. Ajaran dalam Bhagavad Gita dan Sarasamuscaya menekankan mengenai ketidakkekalan, pengendalian pikiran dan harapan, serta kemampuan untuk menerima perubahan. Ajaran tersebut dapat menjadi landasan spiritual bagi seseorang dalam memahami kehilangan dan menemukan makna dari pengalaman berduka.

Jadi *grieving* (berduka) sebenarnya bisa diatasi dari pengelolaan emosional yang cukup matang, adanya pemahaman yang mendalam dari kitab suci dan dukungan dalam kehidupan sosial budaya sangat diperlukan juga.

DAFTAR PUSTAKA

- Badankebijakan.kemkes.go.id. (n.d.). Laporan tematik SKI. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
<https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-tematik-ski/>
- Rismayanti, F., Azzani, S. N. A., Anggraeni, N., & Muyeni, S. (2026). Pengaruh kehilangan dan berduka terhadap kondisi mental individu. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 4(1), 103-116. <https://doi.org/10.61132/observasi.v4il.2035>
- Mukundananda, S. (n.d.). *The Song of God - Swami Mukundananda*. Bhagavad Gita. Retrieved September 3, 2026, from <https://www.holy-bhagavad-gita.org/index/>
- Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu Kementerian Agama Republik Indonesia (Ed.). (2021, Juni). *Pustaka Sarasamuscaya dan Terjemahannya. SARASAMUCCAYA DAN TERJEMAHANNYA*, 1(2021), 400.
<https://id.scribd.com/document/655317211/Sarasamuccaya-Terbitan-Ditjen-Bimas-Hindu-2021>

Sumarkandia, W., & Universitas Ngurah Rai Denpasar. (2024, Juli). Yoga Sebagai Upaya Menurunkan Angka Bunuh Diri Di Provinsi Bali. *Yoga Sebagai Upaya Menurunkan Angka Bunuh Diri Di Provinsi Bali*, 11. <https://share.google/SExJpzQgkOigkN0gb>