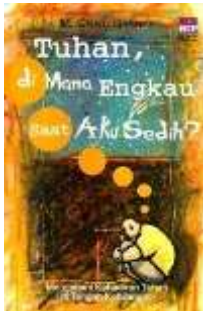


Telaah Buku



Judul: Finding Meaning – Mencari Makna di Balik Dukacita
Penulis: David Kessler
Penerbit: Gramedia Pustaka Utama
Tahun: 2021
Halaman: xxiv + 257



Judul: Tuhan, di Mana Engkau Saat Aku Sedih?
Penulis: M. Craig Barnes
Penerbit: Bhuana Ilmu Populer
Tahun: 2006
Halaman: xi + 202
Penelaah: Wisnu Sapto Nugroho

Pendahuluan

Salah satu ungkapan dari Viktor Frankl yang diingat banyak orang berbunyi, "Kau tak dapat mengendalikan apa yang terjadi dalam hidupmu, tetapi kau selalu bisa mengendalikan apa yang kau rasakan dan lakukan terhadap apa yang terjadi padamu." Ungkapan itu disampaikan Frankl sebagai buah dari permenungan atas peristiwa hidupnya. Ia pernah mengalami situasi hidup amat berat karena menjadi tawanan di kamp konsentrasi Auschwitz oleh kaum Sosialis Nasional Jerman. Di kamp itu ia bergulat dengan penderitaan baik lahir maupun batin setiap saat. Kedua orangtua dan kakaknya meninggal dunia akibat kekejaman Nazi. Istrinya meninggal di camp konsentrasi lainnya dalam kondisi hamil. Menderita akibat penyiksaan di kamp penahanan sekaligus kehilangan keluarga, harta milik, kesempatan dan sebagainya sangat mendukakan. Di balik peristiwa buruk itu Frankl menemukan pentingnya memberi makna atas setiap peristiwa (*will to meaning*). Hidup ini sangat berarti. Kita harus belajar untuk melihat hidup itu penuh makna terlepas dari apa pun keadaan kita. Dalam hidup, ada tujuan akhir yang akan dicapai dan ketika kita berada di sebuah titik perjalanan tertentu, di sini kita sedang menyusuri bagian dari perjalanan itu untuk menuju ke sana. Dengan mencari makna hidup, manusia diharapkan dapat tahu bagaimana harus bersikap ketika merespon keadaan yang tidak menguntungkan. *Will to meaning* bukan berarti lantas manusia merendahkan ekspektasinya atau bahkan meniadakannya sama sekali. Namun *will to meaning* mengajarkan manusia bagaimana merespon keadaan yang dihadapi.

David Kessler, adalah salah satu ahli dukacita dan kematian mengajak setiap orang yang mengalami kedukaan belajar menemukan makna di balik kedukaan. Ia membantu kita memahami kesedihan dan merangkulnya dengan cara baru agar rasa sakit akibat dukacita diubah menjadi kehidupan penuh nilai dan makna. Selanjutnya, pada buku kedua yang kita telaah hari ini, kita belajar dari seorang pendeta di National Presbyterian Church, Wasington D.C, M. Craig Barnes. Ia menuliskan gagasan senada dengan Kessler terkait dengan kedukaan. Kedukaan yang timbul akibat ditinggalkan kesuksesan, kesehatan, keluarga, bahkan ditinggalkan Allah harus dikelola dengan baik agar dari sana kita menemukan hidup baru. Pemikiran Barnes ini didasarkan pada pernyataan Tuhan Yesus, "Barangsiapa kehilangan nyawanya, ia akan memperolehnya".

Melalui telaah buku ini, saya mengajak kita untuk melihat kembali apa yang dilakukan di saat mengalami duka atau seperti apa pelayanan kita bagi mereka yang berduka?

Isi Buku

Dengan bahasa khas masing-masing, Kessler dan Barnes memiliki pandangan yang sama tentang kedukaan yaitu perlunya menemukan makna di balik setiap peristiwa kehilangan. Barnes menggunakan bahasa melepaskan untuk menemukan, Kessler menggunakan kata kebermaknaan.

Kessler merupakan murid dari Elizabeth Kubler-Ross, seorang psikiater yang meneliti dan menulis buku *On Death and Dying*. Mereka berdua pernah menulis buku *Life Lessons, Two Experience on Death and Dying Teach us about the Mysteries of Life and Living* serta *On Grief and Grieving*. Dalam buku *On Death and Dying* (1969), Kubler-Ross menyampaikan lima tahapan kedukaan. Kelima tahapan itu adalah sebagai berikut:

- Denial** (penyangkalan) – Syok dan tidak percaya bahwa kehilangan itu telah terjadi
- Anger** (amarah) – Marah bahwa orang (juga hal yang dianggap berharga) yang kita sayangi sudah tidak ada lagi
- Bargaining** (tawar-menawar) “Seandainya” dan bermunculannya penyesalan
- Depression** (depresi) – Kesedihan akibat kehilangan
- Acceptance** (penerimaan) – Menerima kehilangan itu sebagai kenyataan

Kelima tahapan itu bukan harga mati dan bukan linier pula. Dalam perjalanan kedukaan, tidak mudah menjalani tahapan-tahapan itu. Dengan berjalannya waktu, Kessler menyadari ada tahapan keenam yang sangat penting dalam proses penyembuhan: **KEBERMAKNAAN** (Kessler, hal. xiv). Melalui kebermaknaan, kita menemukan lebih dari sekadar kepedihan. Kehilangan bisa membayangi kita bertahun-tahun, namun menemukan kebermaknaan di balik kehilangan membantu kita menemukan langkah maju. Kebermaknaan membantu kita memahami kedukaan. Itulah pengalaman Kessler ketika ia menghayati kematian David, anaknya.

Barnes mengungkapkan hal senada dengan menyatakan: **PENGALAMAN DITINGGALKAN SESUATU** dan perubahan yang tidak diinginkan merupakan saat-saat krisis di mana kita harus memutuskan apakah kita akan meninggalkan hidup yang sudah hilang selamanya itu di belakang kita, atau tidak. Kita bisa melakukannya hanya jika kita percaya pada kuasa penciptaan Allah yang terus berlangsung, yang membawa terang keindahan ke dalam kacaunya kegelapan yang terjadi karena kehilangan-kehilangan dalam hidup kita (Barnes, hal. 1).

Seperti apakah kebermaknaan itu? Bentuknya berbeda-beda, seperti mensyukuri saat-saat yang dilewatkan bersama orang yang disayang, atau menemukan cara untuk mengenang dan menghargai orang-orang yang disayang, bisa juga menyadari singkatnya hidup beserta nilainya, dan menjadikannya sebagai pijakan untuk melakukan suatu perubahan besar. Mereka yang menemukannya cenderung lebih mudah memaknai kedukaan ketimbang yang tidak menemukannya (Kessler, hal. xvii).

Melalui Injil, Barnes mengajak kita menghayati kebermaknaan dengan memperhatikan pernyataan Tuhan Yesus, “Karena barangsiapa mau menyelamatkan nyawanya, ia akan kehilangan nyawanya; tetapi barangsiapa kehilangan nyawanya karena Aku, ia akan menyelamatkannya” (Luk. 9:24). Menerima sabda Yesus adalah pertobatan yang membuat umat Allah menemukan kreativitas Allah yang terasa menyakitkan, indah, dan berlangsung terus sepanjang hidup kita (Barnes, hal. 13).

Kessler kerap mendapat pertanyaan banyak orang, “Di mana kita menemukan kebermaknaan?” Ada banyak cara menemukannya. Bisa jadi ditemukan melalui ritual mengenang orang yang dikasihi. Bisa juga melalui kontribusi untuk mengenang orang-orang yang dikasihi, atau melalui kontribusi yang menjadi peringatan bagi orang tersebut. Kebermaknaan itu datang melalui pencarian untuk menjaga cinta kasih kita terhadap seseorang setelah dia meninggal sementara kita masih terus menjalani hidup. Berikut beberapa hal yang mungkin bisa membantu kita memahami kebermaknaan (Kessler, hal. xx):

1. Makna itu bersifat relatif dan personal
2. Makna perlu waktu. Mungkin kita menemukannya setelah berbulan-bulan atau bertahun-tahun terjadinya kehilangan

3. Makna tidak perlu dipahami. Untuk menemukan makna tidak perlu dipahami mengapa seseorang meninggal dunia
4. Bahkan, pada akhirnya, saat kita menemukan makna, kita tidak akan merasa itu sebanding dengan kehilangan yang kita alami
5. Kehilangan bukan suatu ujian, bukan pula suatu pelajaran, bukan sesuatu yang harus dihadapi, bukan anugerah atau berkah. Makna adalah apa yang *kita* realisasikan
6. Hanya diri sendiri yang menemukan makna
7. Keterhubungan yang bermakna akan menyembuhkan kenangan pedih.

Sebagai seorang ahli terapi kedukaan, Kessler juga mengalami seperti apa rasanya kedukaan itu. Ibunya meninggal dunia di saat ia masih remaja. Hal ini disebutnya sebagai kedukaan awal dalam hidupnya. Selanjutnya kematian David, anaknya di usia 21 tahun membuatnya berada dalam kedukaan mendalam. Dari peristiwa dukacita itu ia belajar menemukan kebermaknaan di balik dukacita. Untuk menemukan makna di balik dukacita itu, awalnya Kessler mengikuti tahapan kedukaan Kubler Ross. Ia sangat menghargai tahapan-tahapan itu dan selanjutnya ia menemukan ada tahapan keenam setelah **Denial** (penyangkalan), **Anger** (amarah), **Bargaining** (tawar-menawar), **Depression** (depresi), **Acceptance** (penerimaan) yaitu kebermaknaan.

Kessler menyampaikan tidak cukup hanya sampai tahap penerimaan. Harus ada sesuatu yang lebih. Melalui kutipan yang pernah dibawakannya di sebuah ceramah, "*dalam hidup ini, kedukaan adalah pilihan*", Kessler menyebut: kita harus mengalami kedukaan, tapi kita hanya bisa menghindarinya dengan menghindari cinta. Cinta dan kedukaan saling terjalin rumit. Jika kita mencintai, suatu hari kita akan tahu kesedihan.

Dari pergumulannya bersama David, Kessler menyimpulkan bahwa kebermaknaan adalah cinta kasih yang dirasakannya terhadap puteranya. Kebermaknaan adalah cara yang dipilihnya untuk menjadi saksi atas anugerah yang dialami. Kebermaknaan adalah apa yang telah diusahakannya untuk mencegah orang lain meninggal akibat hal yang sama seperti David (Kessler telah mendampingi David berjuang lepas dari ketergantungan pada narkoba). Kebermaknaan adalah refleksi cinta kasih yang dimiliki oleh setiap orang terhadap mereka yang telah pergi. Kebermaknaan adalah tahap keenam, tahap di mana penyembuhan sering kali terjadi (Kessler, hal.xxiii). Jika dikaitkan dengan tulisan Barnes, kebermaknaan itu dalam spiritualitas Kristiani disebutnya sebagai pertobatan (*metanoia*).

Pertobatan menggambarkan lebih banyak tentang perjalanan Kristiani daripada titik awalnya. Pertobatan menggambarkan apa yang terjadi pada mereka yang tetap berjalan bersama Yesus, saat Dia membawa mereka ke tempat yang tidak mereka kehendaki dan memberikan mereka panggilan yang mengubah segala sesuatu (Barnes, hal. 21). Selama berabad-abad, gereja memaknai pertobatan dengan konotasi tentang penghakiman dan penyesalan. Namun demikian, panggilan Alkitabiah untuk bertobat dan berubah pada intinya yaitu berbalik menuju pekerjaan yang Allah sedang lakukan dalam hidup kita (hal.22). Pertobatan selalu datang sebagai ide Allah yang kadang membuat kita takut. Karena Allah adalah inisiatornya, pertobatan merupakan suatu anugerah – suatu anugerah yang terlalu menakutkan bagi kita (hal. 23). Maka saat teman-teman tertimpa kehilangan atau tragedi tertentu yang membuat mereka merasakan kehilangan tertentu, jangan katakan bahwa itu adalah kehendak Allah. Kita tidak tahu pasti akan hal itu. Peristiwa-peristiwa itu adalah "interupsi" dalam hidup. Kita tidak tahu interupsi menyenangkan atau menghadirkan duka tidak lebih besar dari Allah kita. Ia bisa membawa pengharapan ke dalam kehilangan yang tak dapat dijelaskan (hal. 40-41).

Setiap kehilangan memiliki makna. Trauma melibatkan duka, tapi tidak semua duka menyebabkan trauma (Kessler, hal. 3). Viktor Frankl menjelaskan bahwa ketika kita dihadapkan dengan situasi yang tak memberi harapan dan tak bisa diubah, kita tertantang untuk mengubah diri sendiri. Ketika memilih untuk melakukan itu, kita bisa mengubah tragedi menjadi kesempatan untuk bertumbuh. Makna penderitaan menurut Frankl adalah bagaimana momen paling menantang dalam hidup pun dapat menumbuhkan resiliensi (daya lentur, ketahanan hidup), semangat dan kreativitas. Memang pikiran yang sedang berduka

tidak bisa melihat ada harapan setelah terjadinya kehilangan. Namun setelah siap untuk kembali memiliki harapan, kita akan menemukannya (hal. 5). Kepedihan, kematian, dan kehilangan memang tidak menyenangkan, namun itu tidak dapat dihindari dari kehidupan (hal. 6).

Upaya awal agar kita menemukan makna di balik kedukaan adalah: jadikan kedukaan sebagai sesuatu yang harus disaksikan. Setiap orang memiliki caranya masing-masing dalam menanggapi kedukaan. Namun seperti apapun kedukaan itu dialami, mereka sama-sama ingin kedukaan mereka disaksikan. Artinya, di saat berduka, kita butuh kehadiran seseorang sepenuhnya untuk menyaksikan dalamnya kehilangan yang dialami tanpa berusaha menunjukkan hikmah di balik peristiwa itu (Kessler, hal. 20). Ketika berduka, mereka perlu merasa bahwa kesedihan mereka dimengerti dan direfleksikan oleh orang lain (hal. 21). Mereka yang sedang berduka tidak siap mendengar soal harapan. Salah satu contoh ungkapan di tengah situasi duka, "Berbahagialah orang yang kau sayang karena ia telah tenang" membuat orang yang sedang berbelasungkawa berpikir bahwa orang lain tidak mengerti perasaannya (hal. 25). Kehilangan bisa menjadi lebih bermakna – dan lebih bisa tertahankan – ketika terefleksikan dengan baik oleh orang lain. Di sinilah seorang sahabat yang mendampingi perlu memahami apa jenis kedukaan itu.

Kessler menyebut jenis-jenis kedukaan, seperti:

- Kedukaan tak terlihat. Manifestasi kedukaan ini adalah membanding-bandingkan suatu kehilangan dengan kehilangan orang lain. Cara membantunya adalah dengan memastikan bahwa orang itu benar-benar mendapat perhatian kita, bahwa kita benar-benar mendengarkannya (hal. 27).
- Berduka praktis. Dukacita macam ini kerap terlihat di sekeliling kita. Setelah seseorang kehilangan, seolah tidak terjadi apa-apa. Tidak tampak kesedihan, tangisan atau perasaan tertentu. Kedukaan macam ini kerap disebut dengan "kedukaan yang tertunda". Diperkirakan suatu hari, saat ada peristiwa tertentu yang menekan dan orang itu akan dibanjiri dengan perasaan duka. Mereka butuh dibetulkan. Mereka butuh dilihat dan dihargai cara mereka menghadapi kehilangan (hal. 28).
- Jenis dari yang terbuka hingga tertutup. Banyak orang tampak tertutup dalam hidupnya. Namun, dalam hal kedukaan, dukacita bisa menjadi sangat terbuka (hal. 32).

Kedukaan yang disaksikan itu menjadikan upacara pemakaman sebagai tindakan penting. Saat kedukaan, orang-orang membicarakan arti orang yang meninggal bagi mereka. Apapun bentuknya, menceritakan kehidupan orang yang disayangi akan membantu orang-orang yang berkabung menerima realita kematian (hal. 37). Ritual kematian itu penting untuk menyaksikan kedukaan karena kita selanjutnya akan berduka sendiri seumur hidup.

Kita tak bisa membahas dukacita tanpa membahas pendahuluannya, kematian sebab kematian membentuk dukacita. Jika kita meyakini kematian orang yang kita kasihi penuh makna, kedukaan kita tidak akan terlalu menyiksa. Kesadaran bahwa kematian itu akan terjadi dan tidak dapat dicegah merupakan upaya penting dalam rangka menemukan makna di balik dukacita. Hal itu juga berlaku terhadap setiap kehilangan. Barnes menggambarkan kehilangan dan ditinggalkan sebagai sebuah tempat yang tidak dikehendaki dalam sebuah perjalanan. Namun kita tidak bisa menghindarinya untuk berhenti di tempat itu. Tuhan Yesus mengajak kita terus berjalan dan memindahkan kita ke tempat-tempat yang tidak kita sukai. Menemukan makna di balik duka dalam terang Alkitab adalah peristiwa di Yerusalem, di mana keselamatan menjadi jelas di sana (Barnes hal. 56-57).

Berefleksi dari kisah perjalanan kehidupan Tuhan Yesus dan kebermaknaan kematian-Nya tampak bahwa kematian berjalan paralel dengan cara kita memandang kehidupan. Jika kematian (kehilangan) dianggap sebagai musuh yang pada akhirnya akan mengalahkan kita, maka kehidupan kita tidak bermakna. Pada masyarakat modern, kematian disetarakan dengan suatu kegagalan. Di dunia medis, kematian harus dikaitkan dengan kegagalan (gagal ginjal, gagal jantung, gagal pernafasan – tak bisa mencantumkan "usia lanjut"). Rasa bahasa kegagalan itu meresap ke semua aspek pada babak akhir kehidupan kita, sehingga siapapun kita seolah ditakdirkan untuk gagal di ujung kehidupan kita. Dampaknya, kehidupan dipandang seolah tak bermakna (Kessler, hal. 47-50). Untuk menepis hal itu, Kessler

mengajak kita memadamkan bahwa kematian menjadikan hidup bermakna dengan cara menjalani seluruh perjalanan kehidupan dengan penuh makna. Dan kita dapat menemukan makna tak terduga di balik momen-momen kecil sekalipun dalam perjalanan hidup bersama orang-orang yang dikasihi (hal. 56). Dalam amatnya, Kessler menemukan bahwa aspek religiusitas menjadi hal penting bagi penemuan makna di balik kematian (hal. 58).

Di sini, kita bisa bertanya: bagaimana menemukan makna di balik duka? Kessler menjelaskan bahwa langkah pertama untuk menemukan makna adalah penerimaan (kita sering menyebut dengan kata ikhlas). Maka menjalani tahapan kedukaan sebagaimana dijabarkan oleh Elizabeth Kubler – Ross sangat perlu. Tahapan-tahapan kedukaan itu diharapkan memandu langkah kehidupan di masa mendatang. Di sini Kessler memberikan nasihat: *jangan biarkan masa lalumu mendikte masa depanmu* (hal.64).

Masa depan sangat dipengaruhi oleh cara pikir kita. Pikiran kita membentuk makna. Makna mengarahkan kisah yang ada dalam pikiran kita, kisah yang kita ungkapkan kepada diri sendiri maupun orang lain. Kisah yang berulang kali kita kisahkan pada diri sendiri, lama kelamaan membentuk makna. Melalui tabel ini, kita menemukan makna di balik tuturan kisah, serta apa yang mestinya kita pilih:

Makna Awal	Makna Baru
Kematian ini terjadi padaku	Kematian selalu terjadi
Aku adalah korban	Aku menang, berhasil melewati kehilangan ini
Kematian ini sebuah hukuman	Kematian ini biasanya terjadi secara acak
Mengapa ini terjadi padaku?	Semua orang mengalami sesuatu dalam hidup
Ini terjadi akibat sesuatu	Aku tak bisa berbuat apa-apa untuk mencegahnya
Kisahku paling menyedihkan	Ada bagian yang sangat menyedihkan dalam kisahku

Kessler mengajak kita untuk menghilangkan dua dari kosa kata: *tak pernah dan selalu*. Ketika orang mengatakan tak pernah bisa bahagia lagi, kata itu membentuk makna kehidupan tidak berbahagia. Pikiran apa saja yang kita sirami, itu akan tumbuh. Mengubah makna dengan menghayati bahwa peristiwa yang terjadi memang tak mungkin berubah, namun kebermaknaan bisa diubah, dan ini membantu mereka dalam menghadapi kehilangan yang dialami (hal 65-71). Dalam dukacita, kita sering mengusutkan masa lalu, masa kini, dan masa mendatang. Kita perlu berada pada masa kini mendapatkan kebermaknaan dari masa sekarang, bukan dari masa dahulu (hal.73). Upaya bagi kita untuk mendapatkan kebermaknaan membutuhkan keputusan secara sadar untuk meneruskan menjalani hidup. Kessler menyatakan bahwa menulis buku *Finding Meaning* merupakan keputusannya untuk kembali pada kehidupan (hal. 78-79).

Keputusan untuk tidak terjebak pada masa lalu dalam bahasa Barnes disebut dengan titik balik. Kitab Yunus berisi doa luar biasa yang dihasilkan dari pengalamannya. Yunus meluruskan hubungannya dengan panggilan Allah. Dampaknya, Yunus kembali pada misi Allah yang menghidupkan. Panggilan kita adalah hidup dalam dunia yang nyata, mungkin bahkan di tempat yang tidak kita kehendaki, dengan visi yang mengubah dunia, yakni Kerajaan Kristus yang datang (Barnes, hal. 70-71).

Setelah menjabarkan tentang perlunya mengulas kematian yang mendahului dukacita, Kessler mengulas tantangan dalam kedukaan. Pada bagian ini, kita diajak melihat berbagai tantangan kedukaan seperti kedukaan akibat bunuh diri dari orang yang kita sayangi, dukacita karena hubungan-hubungan yang rumit, dukacita karena kehilangan anak, keguguran dan kematian bayi serta kedukaan karena ditinggalkan orang yang kita sayangi dengan penyakit pikiran: penyakit jiwa dan adiksi. Sementara itu, tantangan kedukaan disampaikan Barnes dengan mengajak kita melihat kedukaan akibat ditinggalkan kesuksesan, kesehatan, keluarga, bahkan ketika ditinggalkan oleh Allah.

Kedukaan mengundang orang bertanya: mengapa? Pertanyaan itu terus menghantui dan membuat banyak orang menghabiskan waktu selama bertahun-tahun mencari jawaban yang tidak akan pernah ditemukan. Bagaimana menemukan makna di balik pertanyaan mengapa orang yang dikasihi bisa mati dengan bertanya mengapa orang yang kita sayangi pernah hidup? Apa manfaat yang orang tersebut dapatkan dari keberadaannya di dunia ini?

Apa manfaat yang kita dapatkan dengan mengenalnya? Adakah hal baik yang muncul di balik kepergiannya? (hal. 95). Kadangkala untuk mengungkapkan pertanyaan macam itu tidak mudah sebab *survivor* (penyintas kedukaan), mungkin berpikir: seharusnya sayalah yang mati, bukan mereka yang kita cintai (hal 101). Ketika tidak memiliki pertanyaan mengapa, kita cenderung langsung berperan sebagai Tuhan. Kita mengatakan pada diri sendiri, "seharusnya aku bisa mencegah kematiannya", atau "seharusnya ini terjadi padaku". Ini artinya, kita memberi atribusi pada diri sendiri atau suatu kekuasaan yang tidak kita miliki. Di sini Kessler mengajak kita menjawab pertanyaan bukan mengapa orang yang kita cintai meninggal dunia, melainkan mengapa kita masih hidup. Mengapa kita ada di sini? Apa makna yang bisa kita berikan kepada sisa hidup kita? Makna apa yang bisa kita temukan pada orang-orang yang masih hidup?

Memang sulit menjadikan kematian itu masuk akal, namun Kessler membantu setiap orang yang mau menemukan makna hidup supaya bisa melakukan kontrol terhadap pertanyaan mengapa:

- Bagaimana kita bisa menghargai orang yang kita cintai?
- Bagaimana kita bisa membangun kehidupan baru yang melibatkan mereka?
- Bagaimana kita bisa memanfaatkan pengalaman kita untuk membantu orang-orang lain?

Kontrol kehidupan ada di tangan kita agar dapat menemukan makna. Kita masih bisa tertawa, mencintai, bertumbuh, berdoa, tersenyum, menangis, memberi, bersyukur, dan hadir. Kita masih memiliki kesempatan. Di tengah kesempatan ini, seharusnya kita percaya bahwa hidup kita berharga (hal. 105-108). Dalam bentuk tabel, saya (Wisnu SN_penelaah) menyampaikan tantangan kedukaan sebagaimana disampaikan Kessler:

Tantangan Kedukaan	Peneguhan dan Pencarian Makna
Bunuh Diri	<ul style="list-style-type: none"> • Hal yang paling menyiksa setelah kematian orang yang kita cintai karena bunuh diri adalah menyalahkan diri sendiri atau pikiran penuh andai-andai (hal. 109). Bagi mereka yang merasa seperti itu, perlu mendapat peneguhan bahwa sebagai orang yang mencintai pastilah terus berusaha menjaganya. Namun, kita tidak perlu mempersalahkan diri sendiri ketika akhirnya terjadi bunuh diri. Bunuh diri itu seringkali merupakan perbuatan impulsif, yang dilakukan di saat putus asa. Hal tersebut bisa saja terjadi setelah bertahun-tahun menjalani psikoterapi, antidepresan, rawat inap, dan bahkan terapi kejut (hal. 110). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keluarga yang berdukacita akibat bunuh diri kerap kurang mendapat dukungan dibandingkan ketika penyebab kematiannya adalah kanker. Lebih sedikit orang yang menghadiri pemakaman dan keluarga lebih sedikit mendapat ucapan empati karena menganggap kematian itu akibat salah sendiri dari orang yang melakukan bunuh diri (hal 113). • Mencari makna di balik kematian bunuh diri sepertinya mustahil. Namun bukan berarti semua jalan menuju kebermaknaan tertutup. Orang yang berduka akibat bunuh diri bisa menemukan makna pada waktunya. Salah satu jalan yang bisa ditempuh adalah dengan melibatkan diri pada organisasi yang membantu mengedukasi orang tentang bunuh diri. Kebanyakan organisasi pencegahan bunuh diri didirikan oleh orang yang beranggapan dapat menemukan suatu kebermaknaan setelah terjadinya peristiwa bunuh diri (hal. 114). Selain itu, kebermaknaan ditemukan dengan cara menjalani hidup dengan cara yang menjadi penghormatan bagi mereka dan membawa harapan bagi perjuangan mereka yang telah meninggal. Setiap kehidupan memiliki makna, tak peduli seperti apa berakhirnya (hal. 124).
Hubungan yang Rumit	<ul style="list-style-type: none"> • Hubungan yang rumit adalah ikatan keluarga yang dijalani dengan kerumitan tertentu (contoh: antar saudara tidak bertegur sapa, kembaran

	<p>yang selalu berkonflik), dll. Biasanya hubungan rumit itu berakhir dengan kematian dari salah satu pihak. Meski ketika masa-masa hidup relasi penuh kerumitan, seorang yang ditinggalkan tetap berada dalam kedukaan, bahkan bisa menjadi <i>unfinished business</i>. Dalam “urusan belum selesai” ini muncul penyesalan, percekocokan dalam batin, amarah, tuduhan pada diri sendiri. Perasaan kita bisa muncul akibat percekocokan yang baru terjadi kemarin, atau yang sudah terjadi sejak masa kecil (hal. 128).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memaafkan bisa menjadi hal yang sulit, namun hal itu penuh makna. Di kala sama-sama masih hidup, permintaan maaf bisa dilakukan dengan berbagai cara. Namun bila salah satu sudah meninggal dunia dan menimbulkan <i>unfinished business</i>, hubungan rumit itu dapat dilakukan dengan hadir pada upacara pemakamannya. Ritual ini menjadi kesempatan terbuka dan terakhir untuk mengucapkan selamat tinggal kepada hubungan yang rumit dalam hidup. Permintaan maaf dan kehadiran untuk mengucapkan selamat tinggal secara tulus menjadi kebermaknaan baru (hal. 125-142).
Kehilangan Anak	<ul style="list-style-type: none"> • Tennessee Williams menulis: istri yang kehilangan suami disebut janda. Suami yang kehilangan istri disebut duda. Anak yang kehilangan orangtua disebut yatim atau piatu. Tidak ada sebutan untuk orangtua yang kehilangan anak. Setelah kehilangan anak, kau menjadi tiada arti.... Ungkapan itu menunjukkan bahwa kehilangan anak merupakan pukulan besar bagi seseorang. Dalam pandangan orangtua, anak tidak seharusnya meninggal mendahului orang tuanya. Pertanyaan orangtua di saat anaknya meninggal adalah: salah siapa? Kita ingin tahu jawabannya agar kita dapat mencegahnya agar tidak terjadi di masa depan (hal. 143, 147). Kessler menyebutkan, di beberapa kasus, kematian anak membuat suami-istri saling mempersalahkan dan berakibat pada berakhirnya perkawinan – meski kematian anak itu hanya sebagai trigger perceraian (hal. 149). Sebagai orangtua yang kehilangan anak, hal mendasar yang perlu dihayati adalah: kita tidak pernah berhenti menjadi orangtua. • Mencari makna di balik kedukaan karena ditinggalkan anak dapat dilakukan dengan terlibat diorganisasi saling dukung antar orangtua yang merasakan dukacita. Bertumbuh secara disengaja untuk menemukan makna karena kehilangan anak dapat dilakukan dengan berbagai cara agar keluarga tidak larut dalam kedukaan. Contoh: membangkitkan kenangan masa lalu dengan foto-foto atau bercerita tentang masa lalu. Kenangan itu dapat menopang sekaligus menumbuhkan seberkas makna bagi kehidupan (hal. 153-155).
Keguguran dan Kematian Bayi	<p>Keguguran dan kematian bayi kerap menimbulkan perasaan gagal dari seorang ibu yang mengandung. Salah satu cara menghilangkan perasaan gagal, mempersalahkan diri sendiri adalah dengan memahami bahwa keguguran, seperti juga kematian yang lain, bisa terjadi dan bukan kesalahan siapapun. Selain itu, ritual terkait dengan keguguran kerap diabaikan. Pada masanya janin yang mengalami keguguran disebut sampah medis, sehingga tidak ada tempat bagi ritual perpisahan antara orang dengan janin yang keguguran. Dalam ritual, relasi cinta antara ibu dan anak yang dikandungnya membuat orangtua menemukan makna. Keberkanaan setelah bayi atau keguguran itu ditemukan dalam diri orangtua yang mengenang bayi atau janin dalam wujud fisik (hal. 156-165)</p>
Penyakit Pikiran: Penyakit Jiwa dan Adiksi	<ul style="list-style-type: none"> • Kessler memasukkan penyakit jiwa dan adiksi dalam satu bab karena keduanya terkait dengan pikiran dan keduanya sering terjadi pada orang yang sama. Ketika orang meninggal akibat adiksi atau penyakit jiwa (termasuk penyakit jiwa yang menyebabkan bunuh diri), ada kecenderungan untuk menilai orang tersebut dengan penilaian buruk dan membedakan dengan tajam dengan kematian akibat penyakit fisik.

	Pada Penyakit Jiwa dan Adiksi, Penderita akan	Pada Penyakit Fisik, Penderita akan
	Disalahkan	Dirawat
	Dibilang, "Hentikan"	Dibilang "Kau akan selalu mendapat dukungan"
	Dibilang, "Bertanggungjawablah atas masalahmu"	Dibilang, "Jangan salahkan dirimu sendiri"
	Dibilang, "Jangan cari perhatian"	Dibilang, "Mintalah bantuan kapan saja"
	Dikritik karena lemah dan malas	Dipuji karena tegar dan berani
	Dibilang, "Jangan bersenang-senang"	Dibilang, "Memang berat. Buat senang saja dirimu sendiri"
	Dibilang, "Itu pilihan"	Dibilang, "Kau tak bisa berbuat apa-apa untuk menghindari ini"

Kessler menyebutkan ketika orang yang kita cintai meninggal karena adiksi, boleh dibilang mereka memainkan peran dalam kematiannya sendiri. Namun itu bukan satu-satunya. Bisnis besar yang memproduksi zat adiktif punya peran besar bagi kematian mereka.

- Adiksi dan penyakit jiwa merupakan penyakit seumur hidup. Keduanya menyangkut masalah mental. Ada banyak latar belakang yang membuat seseorang mengalaminya. Pengalaman traumatis menjadi faktornya. Meninggalnya seorang yang dicintai akibat penyakit jiwa dan adiksi menimbulkan kedukaan mendalam. Bahkan kedukaan terhadap mereka yang adiksi atau mengalami penyakit jiwa sesungguhnya sudah lama terjadi, sebelum kematian itu. Di tengah kedukaan itu, ada makna yang dapat ditemukan di balik kelelahan mental dan kedukaan. Salah satunya melalui karya layanan bagi mereka yang mengalami adiksi, pelayanan di pusat rehabilitasi dan pelayanan lain (hal. 168-184).

Tantangan Kedukaan M. Craig Barnes juga saya buat dalam bentuk tabel:

Tantangan Kedukaan	Perasaan-Perasaan, Dukungan dan Pemaknaan
Ditinggalkan Kesuksesan	<ul style="list-style-type: none"> • Barnes menyebut bahwa kita kerap tersesat dalam memaknai kesuksesan di mana kita berasumsi bahwa kesuksesan berarti jalan hidup yang tepat. Ada aneka kesuksesan dikejar dan berusaha untuk dipertahankan. Kesuksesan berbanding dengan popularitas. Hilangnya kesuksesan menimbulkan duka. Tak jarang ketika kesuksesan meninggalkan kita, aneka penghakiman kerap dialamatkan pada kita. Kisah Ayub menjadi acuan untuk berefleksi tentang hilangnya kesuksesan. Demikian juga dengan peristiwa Yesus. Alkitab berisi banyak kisah-kisah kegagalan. Mendengarkan keluhan duka dari mereka yang merasakan ditinggalkan kesuksesan menjadi cara meneguhkan. • Barnes mengajak menemukan makna dengan menghayati anugerah Allah yang muncul setelah salib. Dengan mengikuti jalan itu (meski tidak kita kehendaki), kita belajar mengikut jalan Allah dan kebermaknaannya (hal. 75-94).
Ditinggalkan Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika sakit datang, kesehatan meninggalkan kita. Saat sakit mendera, tidak jarang ada upaya mempersalahkan diri dan ada pula pihak lain yang mempersalahkan, termasuk menyebut sakit itu sebagai upah dosa. Upaya memulihkan diri dilakukan dengan berbagai cara. Dalam iman, kita berdoa memohon kesembuhan. Kepada si sakit, pendampingan dilakukan dengan meneguhkannya. Dalam Yohanes 9 diberitahukan secara spesifik bahwa penyakit tidak disebabkan karena dosa. Kelumpuhan orang itu

	<p>bukan karena dosa. Di sini, Injil berpesan: dalam kondisi sakit, bisakah kita melihat-Nya?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agar menemukan kebermaknaan, Barnes mengajak kita untuk meyakini bahwa setiap kehilangan adalah undangan untuk bergumul bersama Allah. Pergulatan Yakub (dengan tumit terpeleconya) membuat segalanya berbeda. Yakub menyadari bahwa ia telah memandang Allah muka dengan muka, sehingga ia bisa berdamai dengan hidup (hal. 97-121).
Ditinggalkan oleh Keluarga	<p>Salah satu aspek dukacita ditinggalkan keluarga adalah terputusnya kenangan-kenangan dan kebiasaan-kebiasaan bersama orang yang dicintai. Kedukaan dalam keluarga bisa akibat kematian, perceraian atau ditinggalkan anggota keluarga karena hal-hal tertentu. Gereja sebagai persekutuan memiliki peran melayani bukan saja untuk keluarga “ideal”. Jika gereja hanya melayani untuk “keluarga ideal”, gereja kehilangan kesempatan yang besar untuk berpartisipasi dalam perubahan yang dimaksudkan Allah bagi mereka yang telah ditinggalkan oleh idealisme mereka. Pada titik ini, gereja berhenti menjadi tubuh Kristus. Bagi mereka yang berduka karena ditinggalkan keluarga, gereja menjadi keluarga baru, komunitas pendukung (hal. 123-133).</p>
Ditinggalkan Oleh Allah	<ul style="list-style-type: none"> • Barnes menyebut bahwa ketakutan mendalam yang ada di balik setiap kehilangan adalah bahwa kita telah ditinggalkan oleh Allah. Kadangkala krisis dalam iman disebabkan oleh adanya krisis kesehatan atau dalam pernikahan. Mungkin dalam iman, orang telah berdoa agar memulihkan orang terkasih, tetapi kematianlah yang datang dan tidak mungkin lagi baginya percaya bahwa Allah yang pengasih dapat membiarkan itu terjadi. Pertanyaan pertama adalah seperti pertanyaan para murid, “Guru, apakah Engkau tidak peduli kalau kita binasa?” • Krisis iman bisa dialami siapa saja. Jika kita menghayati makna kehilangan dengan seksama, kita menemukan momen transformasi dalam perubahan Kristiani terjadi pada saat kita menyadari bahkan saat Allah dirasa telah meninggalkan kita. Lalu kita menyadari bahwa bukan Allah yang meninggalkan kita melainkan gambaran kita tentang Allah yang meninggalkan kita. Iman pada Allah membuat kita melihat bahwa kita memiliki juruselamat yang bersama kita. Peristiwa Paskah membuat kita melihat penyertaan Allah yang tak terbatas dalam segala keadaan hidup (hal. 153-180).

Setelah memaparkan kematian dan tantangan kedukaan, Kessler menuliskan tentang kebermaknaan. Cinta membuat kita mengalami kepedihan karena ditinggalkan oleh orang yang kita sayangi. Kepedihan yang dirasakan sebanding dengan kasih kita. Semakin dalam cinta itu, semakin dalam pula kepedihan. Sesungguhnya cinta adalah wajah lain dari kepedihan. Kessler menyebut ada perbedaan tipis antara hal yang menurutnya merupakan pengalaman kehilangan kita sebagai manusia dengan pengalaman spiritual kita dalam menghadapi hal itu. Kedekatan dengan Tuhan, atau terhadap alam spiritual transenden dapat membantu melampaui sebagian masa-masa paling sulit. Namun tidak peduli sereligius atau sespiritual apapun kita, kadang kita ingin dibiarkan dalam kepedihan sebagai manusia. Oleh karena itu, dalam mendampingi yang berduka, kita mesti peka dengan tidak terburu-buru memberi respon spiritual. Terkadang kita terburu-buru berorientasi pada hal-hal akhirat sehingga tidak membumi (Kessler, hal. 189). Menghindari duka dengan respon spiritual yang terburu-buru akan membuat rasa sedih semakin bertahan. Lebih baik orang yang berduka menghayatinya secara alami, sadar bahwa pada akhirnya kepedihan akan berlalu, bahwa kelak kita akan melihat cinta kasih di sisi lain kepedihan kita.

Beralih ke cinta. Kessler mengajak orang yang berduka untuk beralih ke cinta. Beralih ke cinta diawali dengan menyadari bahwa cinta itu selalu ada. Ada dalam suka, ada dalam sakit, dalam kematian dan dalam dukacita. Cinta tidak pernah hilang, bahkan pada momen

terburuk pun masih ada cinta. Kematian tidak cukup kuat mengakhiri cinta (hal. 193). Bagaimana mengaktifkan cinta? Biasakan positif. Cari suatu pengalaman positif, per kaya memori itu dengan terus mengulangi hal positif serta terus menikmatinya. Ketika kepedihan pergi, yang ada hanya cinta (hal. 195-200).

Bertumbuhnya cinta menjadikan tindakan-tindakan (positif) kita sebagai penghormatan kepada orang yang kita cintai. Bentuk penghormatan bisa diabadikan dalam bentuk yayasan atau donasi, gedung yang menyandang nama mereka, beasiswa untuk mengenang mereka, atau bentuk-bentuk lain yang lebih sederhana. Hal-hal itu oleh Kessler disebut sebagai legasi (warisan).

Kita adalah legasi mereka. Kita bisa mengenang mereka dengan banyak cara, termasuk bagaimana mereka telah mengubah kita sehingga kita terus menghidupkan sisi-sisi baik orang yang kita cintai sebagai legasi yang bermakna. Bagaimana dengan legasi kebendaan? Benda-benda dari mereka yang kita cintai merupakan bagian dari legasi mereka. Benda-benda itu bisa memiliki makna positif, namun bisa menjadi perangkap manakala kita tidak bisa melepaskannya. Pilihlah benda yang paling bernilai bagi kita dan singkirkan selebihnya. Hal itu akan menolong kita menemukan makna tanpa menjadi terperangkap dengan kebendaan itu (hal. 201-215).

Apakah kau percaya pada kehidupan setelah kematian? Demikianlah pertanyaan yang ditujukan pada Kessler. Ia menjawab “Ya”. Selanjutnya Kessler balik bertanya kepada sang penanya dengan pertanyaan, “Apakah kau percaya ada kehidupan setelah mati dan juga bagi kita yang masih hidup?” Melalui pertanyaan ini Kessler mengharap agar setiap orang memikirkan seberapa besar arti satu hari lagi dalam kehidupan sehari-hari. Meski dihadapkan pada kehilangan, hidup kita masih terus berlanjut. Cinta dan hidup selalu ada bersama kita, dan potensi kebermaknaan itu selalu ada (hal. 226).

Sebelum menutup buku dengan renungan, Kessler menyampaikan bahwa ada tantangan dalam menemukan kebermaknaan. Pada setiap momen kita mengambil pilihan – baik untuk maju menuju kesembuhan maupun untuk terjebak dalam kepedihan. Sebagaimana tahapan-tahapan lain, tahapan keenam dalam dukacita perlu tindakan. Kita harus berani mengucapkan selamat tinggal pada kehidupan lama dan menyambut kehidupan masa depan (hal. 245).

Dalam renungannya tentang kedukaan, Kessler mengatakan bahwa setelah tak terhitung mendampingi orang menjelang ajal, tak ada seorang pun yang meratapi rumah, atau mobil mereka di akhir hidupnya. Yang berarti hanyalah orang yang mereka sayangi. Demikian juga permenungan atas pendampingannya terhadap orang-orang yang berduka. Makna tertinggi ada pada orang-orang yang kita cintai. Kemungkinan kita sulit menerima kematian orang yang kita sayangi. Barangkali sekarang waktunya untuk meneruskan ke tahapan dukacita yang selanjutnya. Temukan kebermaknaan kita. masa depan kita belum digoreskan. Dengan cara menuliskan dan menceritakan pengalamannya ini Kessler menemukan kebermaknaan atas kedukaannya. “Saya berharap kalian juga akan memiliki hal menarik dan bermakna untuk diceritakan tentang sisa hidup kalian” (hal. 251). Demikianlah kalimat penutup buku Mencari Makna di Balik Dukacita karya David Kessler.

Barnes menutup penulisan bukunya dengan doksologi. Seluruh hidup menjadi ekspresi ucapan syukur. Perjalanan melewati kehilangan memang panjang dan dipenuhi dengan rasa sakit. Perjalanan itu menyita hidup kita. Di dasar pengalaman ditinggalkan, satu-satunya yang tinggal adalah kasih Allah. Dan berada sendirian dengan kasih Allah adalah satusatunya cara untuk menemukan hidup lagi (Barnes, hal.181).

Tanggapan

Membaca dua buku ini saya merasakan peneguhan Allah. Keduanya berbicara tentang menghayati peristiwa kedukaan yang diulas dengan cara unik sesuai dengan latar belakang penulisnya. Kessler berlatar belakang seorang ahli dukacita, Barnes seorang teolog dan pendeta di National Presbyterian Church Wasington.

Barnes menulis dengan bahasa reflektif yang berangkat dari pengalaman sehari-hari dan teks Alkitab. Terkait kehilangan, Barnes memiliki pengalaman betapa tidak mudahnya

hidup dalam perasaan kehilangan. Ia mampu mengelola dukacita yang dialaminya. Buah dari keberhasilannya mengelola dukacita itu membuat Barnes menjadi seorang pendamping yang optimal. Optimalisasi pendampingannya tampak dalam buku ini. Ia dapat menyampaikan pergumulannya dan pergumulan umat dengan baik. Ia tidak menutup-nutupi bahwa dirinya pernah mengalami kepedihan akibat kehilangan. Kisah-kisah pedampingan yang ditulis Barnes menarik dan menunjukkan kedekatan Barnes dengan umat yang dilayaninya.

Kessler selaku pendamping dukacita menulis bukunya dari pengalaman pribadi dan pengalaman profesi dalam menghadapi pedihnya dukacita. Dengan jujur Kessler menuliskan berbagai dampak dukacitanya. Kejujuran Kessler menceritakan pergumulan batinnya di kala menghadapi duka membuat kita memahami benar arti dukacita. Artinya, seorang pakar dukacitapun tetap merasakan pedihnya dukacita manakala ia mengalami kehilangan. Dari sini kita mehami pentingnya sikap empati dalam pendampingan kedukaan. Dan Kessler menunjukkan sikap empatinya itu dalam bukunya yang berisi banyak kisah pendampingan. Jika kita membacanya, kita menemukan pendampingan (konseling) kedukaan yang memulihkan.

Dari kedua penulis itu kita diajak mengolah dukacita yang merupakan relitas hidup menjadi kebermaknaan. Dukacita sebagai realitas dalam hidup karena sejatinya setiap orang mengalaminya. Hilangnya kesempatan, kesehatan, sahabat, harta milik, dan kehilangan-kehilangan lain tidak dapat dihindarkan dari kehidupan. Dari kedua penulis kita belajar untuk menambahkan keikhlasan atau penerimaan terhadap dukacita dengan kebermaknaan. Dengan demikian keduanya memahami benar bahwa setiap orang perlu mengikuti tahapan-tahapan kedukaan agar bisa menemukan kebermaknaan. Di sini Barnes mengambil ujaran Tuhan Yesus, "Barangsiapa kehilangan nyawanya, ia akan memperolehnya". Kehilangan dalam teks ini dimaknai sebagai kesediaan masuk, menyelami dukacita hingga mendapat makna di baliknya.

Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan (*life purpose in life*). Jika hal itu dapat dipenuhi akan menyebabkan seseorang merasakan kehidupan yang berarti dan pada akhirnya menimbulkan perasaan bahagia (*happiness*). Makna hidup itu ada dalam kehidupan kita. Dapat ditemukan di balik setiap peristiwa baik peristiwa menyenangkan atau peristiwa menyedihkan (Bastaman, 2007, hal. 46-47). Buah dari kebermaknaan menurut Bastaman adalah nilai-nilai yang memungkinkan seseorang menemukan makna di dalam hidupnya. Ketiga nilai itu adalah:

- *Creative values* (nilai-nilai kreatif)
Keberhasilan menemukan makna hidup membuat seseorang mampu melakukan karya dan mencipta kebaruan dengan penuh tanggungjawab. Semua karya digerakkan oleh sikap positif terhadap hidup
- *Experiential values* (nilai-nilai penghayatan)
Kebermaknaan mencipta keyakinan, keindahan, keimanan, kebajikan dan cinta kasih. Unsur-unsur dalam cinta kasih adalah perhatian, tanggungjawab, rasa hormat, pengertian.
- *Attitudinal values* (nilai-nilai bersikap)
Menerima dengan penuh ketabahan, kesabaran, keberanian menghadapi segala bentuk penderitaan yang tak mungkin dielakkan lagi.

Nilai dari makna hidup itu mendatangkan pengharapan (Bastaman, hal. 47-51).

Adakah kebermaknaan hidup paripurna? Berangkat dari pengalaman Viktor Frankl H.D. Bastaman, kita mendapat pemahaman bahwa kebermaknaan hidup paripurna (*The Ultimate Meaning of Life*) ditemukan dalam iman pada Allah. Tuhan adalah sumber nilai dan makna hidup yang paripurna yang mendasari makna-makna hidup lainnya (Bastaman, hal.53). Dari sini kita tahu mengapa Kessler menulis tentang akhirat (kehidupan surgawi) di bagian akhir bukunya. Melaluiinya, Kessler mengajak kita untuk menghayati bahwa surga itu ada dan kematian mencerminkan hidup. Jika Kessler menuliskan makna kehidupan surgawi diakhir bukunya, Barnes menulis doksologi. Ketika kita memiliki Allah, kita menjadi bebas

menikmati dunia di sekitar kita. Semua akan dinikmati, dijalani dengan penuh syukur sebab semua adalah milik Allah.

Penutup

Urip iku kanugrahan, lara iku ganjaran, lan pati iku timbalan. Ungkapan itu disampaikan oleh almarhum Romo Johannes Pujasumarta. Melaluinya ada pesan luhur untuk memaknai kehidupan dan kematian. Sikap hormat terhadap kehidupan berdampak terhadap cara kita menyikapi kematian dan kedukaan. Dukacita membuahkan kebermaknaan jika kita mau mengelolanya bersama Allah yang hidup. Semoga melalui telaah buku ini kita semakin hormat terhadap kehidupan anugerah Allah.

Daftar Pustaka

H.D. Bastaman, Logoterapi, Jakarta, PT. Radja Grafindo Perkasa, 2007

Victor E. Frankl, Man's Search Meaning, Bandung, Mizan Media Utama, 2021

Wolfgang Bock Kastowo, Berdukacita dan Berbelasungkawa, Mengolah Musibah Menjadi Berkah, Yogyakarta, Kanisius, 2021