

SKRIPSI

**TEOLOGI KESEDIHAN: KAJIAN TENTANG KESEDIHAN MELALUI
TOKOH SADNESS DALAM FILM *INSIDE OUT* DARI PERSPEKTIF
TEOLOGI PROSES**



Disusun oleh:

Nama : Dewi Kumala Sari

NIM : 01120001

Fakultas Teologi

Universitas Kristen Duta Wacana

Yogyakarta

2017

TEOLOGI KESEDIHAN

Kajian tentang Kesedihan melalui Tokoh Sadness dalam Film *Inside Out* dari
Perspektif Teologi Proses

Oleh :

Dewi Kumala Sari

01120001

SKRIPSI UNTUK MEMENUHI SALAH SATU SYARAT DALAM MENCAPAI
GELAR SARJANA PADA FAKULTAS TEOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

YOGYAKARTA

JANUARI 2017

Lembar Pengesahan

Skripsi dengan judul:

TEOLOGI KESEDIHAN: KAJIAN TENTANG KESEDIHAN MELALUI TOKOH
SADNESS DALAM FILM *INSIDE OUT* DARI PERSPEKTIF TEOLOGI PROSES

Telah diajukan dan dipertahankan oleh:

DEWI KUMALA SARI
NIM: 01120001

dalam Ujian Skripsi Program Studi Ilmu Teologi
Fakultas Teologi
Universitas Kristen Duta Wacana

Dan dinyatakan DITERIMA untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Sains Teologi pada tanggal 17 Januari 2017

Nama Dosen

Tanda Tangan

1. Pdt. Hendri M. Sendjaja, M.Hum., Lic. Th
(Dosen Pembimbing dan Penguji)
2. Pdt. Handi Hadiwitanto, Ph. D
(Dosen Penguji)
3. Pdt. Wahyu Satria Wibowo, Ph. D
(Dosen Penguji)



Yogyakarta, 24 Januari 2017
Disahkan Oleh:

Dekan,

Ketua Program Studi,




Pdt. Paulus Sugeng Widjaja, MAPS., Ph.D



Pdt. Jeniffer Fresy Porielly Wowor, MA

Kata Pengantar

Tulisan ini merupakan buah kesadaran sekaligus refleksi mengenai bagaimana kesedihan dipandang di dalam kehidupan berelasi baik di masyarakat maupun di dalam lingkungan gereja. Kesedihan tidak hanya sekedar momen yang terjadi akibat kehilangan yang didapatkan melainkan lebih dari itu, kesedihan merupakan salah satu proses yang terus terjadi dan dialami oleh semua orang. Ketakutan di dalam kesedihan tidak lagi menjadi beban karena Allah terus menyertai di dalam relasiNya bersama manusia maupun melalui relasi yang terjalin antar manusia.

Sama seperti kesedihan yang adalah proses yang harus dilalui manusia, tulisan ini juga merupakan proses yang harus dilalui oleh penulis dalam penyelesaiannya. Ketakutan, kekecewaan, kebuntuan dalam melaluinya disadari oleh penulis menjadi bagian penting di dalamnya. Penulis juga menyadari bahwa di dalam proses menyelesaikan tulisan ini Allah tidak hanya turut menyertai penulis namun juga senantiasa memberikan pengharapan di dalam proses ini. Penyertaan dan kasih Allah di dalam menyelesaikan tulisan ini juga penulis rasakan di dalam relasi yang mendukung, yang ada di sekitar penulis. Salah satu yang utama ialah dukungan tiada putusya dari Bapak, Emak, Kak Hendra dan Vira, serta kedua adik penulis, Rexy dan Pita. Dukungan semangat, doa, dan kepercayaan kepada penulis menjadi dorongan besar untuk tidak hanya menyelesaikan tulisan ini namun juga menyelesaikan proses studi Teologi nantinya.

Kehadiran para dosen dan staf Fakultas Teologi juga menjadi berkah tersendiri bagi kelancaran studi penulis, khususnya melalui hadirnya dosen pembimbing Pdt. Hendri Mulyana Sendjaja. Kehadiran beliau memberi bantuan besar bagi penulis dalam menyelesaikan tulisan ini, melalui dukungan semangat, meminjamkan buku-buku yang diperlukan serta kritik, masukan dan tantangan yang diberikan demi pengembangan tulisan ini menjadi lebih baik lagi. Selain beliau, kehadiran kedua dosen penguji yakni Pdt. Wahyu Satria Wibowo dan Pdt. Handi Hadiwitanto meneguhkan rasa syukur penulis kepada Allah. Tidak hanya menguji tulisan ini,

keduanya juga memberikan pemahaman dan masukan yang berharga bagi penulis dalam tulisan ini.

Dukungan dalam relasi juga penulis rasakan melalui kehadiran teman-teman Fakultas Teologi angkatan 2012, Wonderful Garden. Kehadiran mereka baik yang telah lulus maupun yang sedang berjuang bersama memberikan tambahan energi bagi penulis untuk mengejar dan menyelesaikan tulisan ini hingga akhir. Khususnya bagi kedua teman kontrakan penulis, Dhani dan Gresy, yang selalu memberi motivasi dan mengingatkan bahwa kerja keras di awal akan membuahkan hasil yang manis nantinya.

Bukti dari kuatnya pengaruh relasi dalam memberikan semangat juga penulis rasakan melalui kehadirannya di dalam proses studi penulis. Terima kasih Modi untuk pengertiannya selama ini, untuk kesabarannya mendengarkan, untuk masukan dan kritiknya yang membangun. Terima kasih untuk proses yang sudah dijalani bersama selama ini.

Kehadiran dan dukungan dari mereka semua menjadi pembuktian bahwa Allah terus menyertai, bahkan melalui perantara orang-orang di sekitar penulis untuk membuat tulisan yang lebih baik lagi. Dalam hal ini penulis juga menyadari bahwa tulisan ini tidak lepas dari kekurangan, sehingga amat sangat terbuka untuk diberi masukan kritis demi pengembangan tulisan selanjutnya. Akhir kata, syukur kepada Allah atas penyertaanNya!

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Abstrak	vii
Pernyataan Integritas	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Permasalahan	1
1.2. Permasalahan dan Pembatasan Masalah	4
1.3. Rumusan Masalah	5
1.4. Judul Skripsi dan Penjelasan Pemilihan Judul	6
1.5. Tujuan dan Alasan Penulisan	6
1.6. Metode Penelitian	6
1.7. Sistematika Penulisan	7
BAB II ANALISIS TOKOH DAN PENOKOHAN SADNESS <i>INSIDE OUT</i>	8
2.1. Pendahuluan	8
2.2. Teori Tokoh dan Penokohan	8
2.2.1. Tokoh	9
2.2.1.1. Tokoh Utama dan Tokoh Tambahan	10
2.2.1.2. Tokoh Protagonis dan Tokoh Antagonis	11
2.2.1.3. Tokoh Sederhana dan Tokoh Bulat	12
2.2.1.4. Tokoh Statis dan Tokoh Berkembang	12
2.2.1.5. Tokoh Tipikal dan Tokoh Netral	13
2.2.2. Penokohan	13
2.3. Tokoh dan Penokohan Dalam Film <i>Inside Out</i>	15
2.3.1. Tokoh Dalam Film <i>Inside Out</i>	16
2.3.1.1. Joy	16
2.3.1.2. Sadness	18
2.3.1.3. Riley	20
2.3.1.4. Anger, Disgust, dan Fear	21
2.3.1.5. Ayah dan Ibu Riley	23
2.3.1.6. Bing Bong	24
2.3.2. Penokohan Sadness Dalam Film <i>Inside Out</i>	25
2.3.2.1. Teknik Cakapan atau Dialog	26
2.3.2.2. Teknik Tingkah Laku	30
2.3.2.3. Teknik Pikiran dan Perasaan	32
2.3.2.4. Teknik Reaksi Tokoh	34
2.3.2.5. Teknik Reaksi Tokoh Lain	37
2.4. Kesimpulan	40
BAB III EMOSI SEDIH DALAM PSIKOLOGI	42
3.1. Pendahuluan	42

3.2. Pemahaman Emosi.....	42
3.3. Emosi Sedih	44
3.3.1. Kewajaran Emosi Sedih.....	48
3.3.2. Fungsi Emosi Sedih	49
3.4 Tokoh Sadness Dilihat dari Pandangan Psikologi Mengenai Emosi	52
3.4.1. Kewajaran Tokoh Sadness Sebagai Emosi Sedih	53
3.4.2. Hambatan Tokoh Sadness Sebagai Emosi Sedih	55
3.4.3. Fungsi Tokoh Sadness Sebagai Emosi Sedih.....	56
3.4.4. Perpaduan Emosi	61
3.5. Kesimpulan	63
BAB IV TEOLOGI PROSES DAN REFLEKSI MENGENAI KESEDIHAN.....	64
4.1. Pendahuluan.....	64
4.2. Teologi Proses	64
4.2.1. Allah dalam Proses.....	65
4.2.2. Allah dan Emosi dalam Teologi Proses.....	66
4.2.3. Allah yang Menderita Bersama Dunia	69
4.2.4. Teologi Proses Memandang Individu dan Komunitas	71
4.3. Refleksi C.S. Lewis dan Henri Nouwen dalam Menghadapi Kesedihan	71
4.3.1. Kewajaran Kesedihan Menjadi Bagian Dari Diri Manusia	73
4.3.2. Mengapa Kesedihan Menjadi Sulit Dijalani?	75
4.3.3. Allah Hadir dan Bersama Manusia di dalam Kesedihan	77
4.3.4. Kesedihan Memanggil Kita Keluar dari Kesedihan	80
4.3.4.1. Relasi di dalam Kesedihan.....	81
4.3.4.2. Hambatan Relasi dalam Kesedihan	82
4.5. Kesimpulan	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	85
5.1. Kesimpulan	85
5.2. Saran Tindak Lanjut Terhadap Tulisan	92
DAFTAR PUSTAKA.....	94
Lampiran.....	96

ABSTRAK

Tanpa kita sadari, kebahagiaan menjadi hal mutlak yang menentukan kehidupan manusia menjadi sempurna, sehingga kesedihan yang merupakan kebalikan dari kebahagiaan, menjadi dihindari, diabaikan dan ditekan agar tidak keluar. Tidak hanya di masyarakat, pemahaman demikian juga berkembang di lingkungan gereja. Padahal kesedihan yang dibangkitkan oleh emosi sedih melalui kehilangan memiliki peran serta fungsi bagi kehidupan manusia. Hal ini yang menjadi pesan utama yang ditampilkan oleh tokoh Sadness dalam film animasi *Inside Out*. Konsep emosi sedih yang dibawakan Sadness ini, diolah dalam analisis fiksi dan psikologi yang berkaitan dengan emosi. Studi psikologi memberikan gambaran bagaimana kesedihan dibangun melalui emosi sedih. Pergumulan dalam kesedihan juga menjadi jalan untuk memahami Allah yang dinamis dan berelasi dengan simpatik terhadap dunia dan manusia. Dalam menghayati kesedihan, refleksi C.S Lewis dan Nouwen dapat memberikan bantuan yang besar untuk melihat kesedihan dengan cara yang bersahabat terhadap diri maupun dalam relasi dengan orang lain.

Kata Kunci : kesedihan, tokoh Sadness, analisis fiksi, psikologi emosi, teologi proses, C.S. Lewis, Nouwen

Lain-lain :

viii + 97 hal; 2016

24 (1992-2016)

Dosen Pembimbing : Pdt. Hendry M. Sendjaja, M. Hum., Lic.Th

PERNYATAAN INTEGRITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam skripsi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 5 Januari 2017



Dewi Kumala Sari

ABSTRAK

Tanpa kita sadari, kebahagiaan menjadi hal mutlak yang menentukan kehidupan manusia menjadi sempurna, sehingga kesedihan yang merupakan kebalikan dari kebahagiaan, menjadi dihindari, diabaikan dan ditekan agar tidak keluar. Tidak hanya di masyarakat, pemahaman demikian juga berkembang di lingkungan gereja. Padahal kesedihan yang dibangkitkan oleh emosi sedih melalui kehilangan memiliki peran serta fungsi bagi kehidupan manusia. Hal ini yang menjadi pesan utama yang ditampilkan oleh tokoh Sadness dalam film animasi *Inside Out*. Konsep emosi sedih yang dibawakan Sadness ini, diolah dalam analisis fiksi dan psikologi yang berkaitan dengan emosi. Studi psikologi memberikan gambaran bagaimana kesedihan dibangun melalui emosi sedih. Pergumulan dalam kesedihan juga menjadi jalan untuk memahami Allah yang dinamis dan berelasi dengan simpatik terhadap dunia dan manusia. Dalam menghayati kesedihan, refleksi C.S Lewis dan Nouwen dapat memberikan bantuan yang besar untuk melihat kesedihan dengan cara yang bersahabat terhadap diri maupun dalam relasi dengan orang lain.

Kata Kunci : kesedihan, tokoh Sadness, analisis fiksi, psikologi emosi, teologi proses, C.S. Lewis, Nouwen

Lain-lain :

viii + 97 hal; 2016

24 (1992-2016)

Dosen Pembimbing : Pdt. Hendry M. Sendjaja, M. Hum., Lic.Th

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Permasalahan

Manusia memiliki kecenderungan mengejar kebahagiaan sebagai tujuan akhirnya. Banyak yang memahami bahwa kebahagiaan dapat dicapai bila sukses dalam karir, memiliki harta benda yang banyak, dikelilingi banyak teman dan kerabat, dihormati banyak orang, memiliki latar pendidikan yang bergengsi. Semua yang disebutkan tadi mengisyaratkan bahwa kebahagiaan hanya bisa dicapai dengan hal-hal yang memicu perasaan bahagia. Tidak hanya itu, masyarakat masa kini juga seperti “dininabobokan” oleh slogan-slogan bahwa hal-hal yang memicu perasaan bahagia tadi adalah hal mutlak yang harus dikejar di dalam kehidupan, bahkan terdapat pula pemahaman bahwa kebahagiaan kini mampu didapatkan dengan mudah dan dalam waktu yang singkat. Nampaknya hal terakhir ini dipengaruhi oleh budaya instan yang merajalela di berbagai bidang kehidupan di masa sekarang yang serba cepat. Misalnya saja begitu banyak iklan yang mengedepankan penawarannya dengan iming-iming bahagia menjadi lebih mudah didapat bila membeli benda ini atau benda itu. Sayangnya dalam kehidupan kita tidak hanya menemukan hal-hal yang membuat diri bahagia di semua jalannya, terdapat hal-hal lain yang harus dihadapi di perjalanan, salah satunya adalah kesedihan.

Bila merasakan bahagia begitu dipuja dan dikejar orang-orang maka kesedihan adalah sebaliknya, kehadirannya ditakuti. Kesedihan sebisa mungkin dihindari dengan berbagai alasan. Kesedihan membuat diri dan orang lain menjadi terganggu, bagi diri kesedihan membuat tidak bersemangat, menunjukkan diri yang lemah, terhanyut dalam perasaan sendiri yang menyakitkan dan menjadi beban manakala berelasi dengan yang lain karena bingung menanggapi respon orang lain dan merasa bahwa orang lain tidak memahami kesedihan yang dialami, sebaliknya orang lain juga menjadi terganggu karena canggung menghadapi kesedihan orang lain. Akibatnya

kesedihan dianggap mengganggu dan tidak hanya dihindari hal-hal yang membuat diri menjadi sedih, namun juga saat terpaksa menghadapinya, kesedihan berusaha sedapat mungkin dilewati secepat mungkin, bila perlu ditahan dan digantikan dengan emosi yang lebih positif.

Bila di masyarakat pandangan terhadap kesedihan seperti yang telah dipaparkan di atas, pandangan di gereja tidak jauh berbeda. Bahkan jauh sebelumnya, gereja telah mewarisi pandangan Allah yang impassibilitas dari para Bapa Gereja yang mengadopsinya dari pandangan para pemikir Yunani¹. Allah yang impassibilitas ialah Allah yang tidak merasakan pengalaman emosi yang mempengaruhi manusia. Walaupun di masa kini, hal tersebut semakin kabur penggunaannya dan digantikan oleh pemahaman “Allah sumber sukacita”, “Allah ikut menangis bersamamu”, “Allah sedih melihat perbuatanmu”, tetapi kebebasan dalam mengekspresikan emosi, khususnya emosi sedih, cenderung ditekan bila berada di lingkungan gereja.

Pengalaman mengenai emosi sedih yang harus ditekan ketika berada di gereja, penulis rasakan saat berada di gereja asal penulis maupun pada beberapa kesempatan saat penulis mengadakan penelitian di beberapa gereja untuk tugas matakuliah. Beberapa pengalaman tersebut misalnya, seorang anak yang ditegur oleh pengasuh Sekolah Minggu karena berwajah muram, padahal anak tersebut sedang bersedih karena kucingnya mati, seorang ibu menasihati ibu lainnya yang terlihat sedih dan tidak bersemangat dengan alasan bahwa sebelum masuk gereja, semua hal yang tidak menyenangkan dan menyedihkan harus ditinggal di luar gereja, seorang ibu lainnya juga menyampaikan hal yang hampir sama saat memberitahu anaknya bahwa tidak baik membawa kesedihan dalam gereja karena gereja tempat memuji Tuhan sehingga kita harus berbahagia, bahkan penulis pernah mendapati seorang pendeta yang menyatakan kesedihan adalah hal yang buruk bagi manusia.

Di bagian awal sudah disinggung bagaimana media juga ikut membentuk pandangan masyarakat terhadap emosi sedih. Media lain yang juga banyak mempengaruhi masyarakat ialah film. Film tidak lagi menjadi media hiburan saja,

¹ A. P. Scrutton, *Thinking Through Feeling: God, Emotion and Passibility*, (New York: Continuum International Publishing Group, 2011), h. 14.

melalui kekuatan dan kemampuan film menjangkau segmen sosial sejak dulu, membuat film diyakini mampu mempengaruhi khalayaknya². Sayangnya orang cenderung berfokus menilai pada tema seks dan kejahatan, padahal telah sejak dulu banyak film yang mempengaruhi mental masyarakat, salah satunya mengenai kehidupan yang sempurna adalah yang “happily ever after”. Sangat jarang film yang memperlihatkan kesedihan sebagai hal yang penting dan hanya mengeksplor kesedihan sebagai hal yang menyakitkan, buruk, dan menakutkan. Salah satu film yang menjanjikan hal-hal “berbau” bahagia bukan satu-satunya jalan menuju kebahagiaan ini adalah animasi *Inside Out*, dengan mengedepankan tokoh Sadness sebagai salah satu tokoh utamanya.

Membicarakan mengenai kesedihan dan seluk beluknya dalam hidup manusia, maka kita tidak dapat melewatkan peran studi psikologi di dalamnya. Psikologi memberikan banyak sumbangsuhnya terkait pengetahuan mengenai manusia beserta unsur-unsur yang ada padanya, salah satunya emosi. Walaupun awalnya emosi dipandang sebagai perkembangan otak primitif tetapi melalui banyak penelitian psikologi terkait hal ini, emosi menjadi lebih banyak kesempatan untuk dieksplor dan memberikan banyak bantuan terhadap perkembangan manusia.

Emosi sedih sebagai bagian dari emosi-emosi inti yang membentuk diri manusia, merujuk pada perasaan dan pikiran yang khas di dalam rasa sedih, yang juga terkait respon biologis dan psikologis dan serangkaian tindakan yang mengiringinya³. Kesedihan umumnya digunakan untuk merespon keadaan kehilangan yang dialami diri. Kehilangan bisa mengacu pada banyak hal seperti tujuan, pasangan, harta benda, dan pekerjaan. Emosi sedih juga mendapat banyak perhatian dari penelitian psikologi dan melalui eksplorasi studi psikologi terhadapnya memberikan banyak pemahaman yang baru terkait emosi sedih sendiri, kegunaannya dalam kehidupan manusia, dan hambatan yang terdapat di dalam mengalaminya.

Penderitaan atau *suffering* lebih akrab dikenal dalam kekristenan dibandingkan kesedihan atau *sadness*. Penderitaan sendiri didapatkan ketika diri mengalami

² A. Sobur, *Semiotika Komunikasi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), h. 127.

³ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, terj: T. Hermaya, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996), h. 409.

kesakitan baik yang dirasakan tubuh maupun psikis akibat kehilangan orang yang dikasihi atau mengalami bencana, atau yang didapat melalui campur tangan manusia lainnya seperti perceraian, kecelakaan mobil, dan perkosaan⁴. Melalui definisi tersebut, kita dapat melihat salah satu kunci hubungan antara kesedihan dan penderitaan yakni terjadi karena kehilangan. Di sisi lain, keterhubungan antara keduanya juga terlihat dalam hal sebab-akibat, dimana saat menderita kita merasakan sedih, saat sedih kita juga menderita secara psikis. Kunci lainnya yang menghubungkan kesedihan dan penderitaan ialah rasa haru (*compassion*). Rasa haru didefinisikan sebagai perasaan duka maupun perhatian terhadap yang lain, yang bercampur dengan keinginan untuk merekan penderitaan yang lain. Rasa haru berasosiasi dengan perasaan yang hangat dan kepedulian terhadap yang lain, sama seperti saat merasa sedih atas yang lain⁵.

Penderitaan juga dapat menjadi kunci dalam memahami kesedihan dengan dasar teologi proses. Teologi proses melalui relasi keterhubungan yang dinamis memberikan pemahaman bahwa Allah bersama dengan dunia bersama-sama berada dalam proses, yang sekaligus memberikan bantuan dalam memahami Allah dan emosi serta bagaimana Allah merespon hal-hal buruk dan yang tidak menyenangkan terjadi di dunia, khususnya terhadap manusia.

1.2. Permasalahan dan Pembatasan Masalah

1. Permasalahan awalnya dibatasi pada analisis tokoh Sadness sebagai emosi sedih di dalam film animasi *Inside Out*. Tidak dibahasnya keseluruhan unsur film karena tulisan tidak dimaksudkan sebagai studi film. Pemilihan pada tokoh Sadness juga memperhatikan tujuan penulisan yang membahas mengenai kesedihan.
2. Setelah mendapatkan analisis dari tokoh Sadness, hasilnya kemudian dikaji

⁴ E. Staub & J. Vollhardt, "Altruism Born of Suffering: The Roots of Caring and Helping After Victimization and Other Trauma", *American Journal of Orthopsychiatry*, Volume 78, No. 3, 2008, h. 268.

⁵ J. E. Stellar, et. al. "Class and Compassion: Socioeconomic Factors Predict Responses to Suffering", *American Psychological Association*, 2011, h. 2-3.

melalui studi psikologi untuk membantu membentuk pemahaman mengenai kesedihan melalui emosi sedih. Sama seperti sebelumnya, dalam tulisan tidak akan memuat semua yang dikaji dalam psikologi, melainkan penulis hanya memfokuskan pada emosi sedih.

3. Pada bagian akhir, akan disajikan terlebih dahulu Teologi Proses sebagai dasar melanjutkan kajian terhadap kesedihan melalui pemaparan mengenai Allah, Allah dan emosi, Allah dan penderitaan. Selanjutnya refleksi C.S. Lewis dan Henri Nouwen mengenai kesedihan akan melengkapinya.

1.3. Rumusan Masalah

Adanya cara pandang yang umum mengenai kesedihan di gereja dan masyarakat, bahwa kesedihan menakutkan dan merugikan bagi manusia. Sebaliknya, di dalam film *Inside Out*, tokoh Sadness yang menjadi bahan kajian penulis memperlihatkan emosi sedih dari sisi yang berbeda, yang bisa memberikan cara pandang baru dan bersahabat terhadap kesedihan nantinya. Pemakaian tokoh Sadness sebagai bahan kajian memberi keuntungan yakni bahwa media film, khususnya unsur tokoh, dapat digunakan dalam membentuk teologi yang berhubungan dengan kesedihan. Permasalahan muncul dalam mengambil “inti” dari tokoh Sadness, sehingga digunakan analisis fiksi serta kajian melalui psikologi emosi, khususnya emosi sedih, untuk dapat melakukannya. Dalam membentuk teologi mengenai kesedihan maka digunakan Teologi Proses sebagai dasar sekaligus menjembatani kajian tokoh Sadness dan emosi sedih ke dalam pemahaman teologi.

Untuk membantu dalam pemahaman terhadap tulisan ini, penulis mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang menjadi acuan dalam penulisan tulisan ini :

- 1) Bagaimana konsep emosi sedih dalam tokoh Sadness dilihat melalui teori analisis fiksi?
- 2) Bagaimana konsep kesedihan dilihat melalui kajian psikologi emosi dalam melihat kesedihan yang normal serta kekurangan dan manfaat dari kesedihan?

- 3) Bagaimana membangun teologi kesedihan melalui konsep emosi sedih tokoh Sadness dan konsep kesedihan melalui teologi proses?

1.4. Judul Skripsi dan Penjelasan Pemilihan Judul

Tulisan ini diberi judul “Teologi Kesedihan: Kajian tentang Kesedihan melalui Tokoh Sadness dalam Film *Inside Out* dari Perspektif Teologi Proses”. Tulisan diberikan judul sedemikian rupa karena penulis hendak menemukan suatu konsep teologi mengenai kesedihan melalui tokoh Sadness sebagai bahan kajian awal tulisan. Untuk memasuki pemahaman teologi, penulis menggunakan dasar Teologi Proses untuk membentuknya. Penggunaan kajian Teologi Proses bertujuan memperlihatkan kesedihan sebagai bagian dari diri individu yang selalu berada di dalam proses. Tokoh Sadness sebagai personifikasi emosi sedih membantu memahami kesedihan di dalam diri Riley sebagai individu.

1.5. Tujuan dan Alasan Penulisan

Penulisan skripsi ini selain untuk memenuhi sebagian dari tuntutan akademis, bertujuan juga untuk :

1. Menampilkan unsur film sebagai bahan kajian dalam membentuk teologi.
2. Memperkenalkan teologi yang mengkaji mengenai emosi.
3. Memahami kesedihan dalam cara pandang yang baru dan bersahabat.

1.6. Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah metode penelitian konsep faktual dengan deskripsi-analitis. Awalnya penulis mendeskripsikan tokoh Sadness menurut teori analisis fiksi. Selanjutnya penulis menggunakan metode analisis literatur untuk menemukan pemahaman kesedihan dari bidang psikologi dan teologi (khususnya mengenai teologi proses).

1.7. Sistematika Penulisan

Penulis menyusun tulisan ke dalam lima bab sebagai berikut:

1) Bab Satu

Penulis akan menyajikan latar belakang serta permasalahan yang menjadi bahasan dalam tulisan ini. Selain itu bab ini juga berisi tujuan penelitian serta metode yang digunakan dalam penulisan tulisan ini.

2) Bab Dua

Pada bab ini, penulis akan menyajikan teori tokoh dan penokohan yang didasarkan dari teori analisis fiksi serta teori tokoh Vladimir Propp untuk melengkapi dan analisis terhadap tokoh Sadness secara khususnya juga tokoh-tokoh lain yang dominan di dalam film animasi *Inside Out*.

3) Bab Tiga

Pada bab ketiga, penulis akan menyajikan bahasan mengenai emosi dilihat melalui kacamata studi psikologi. Pembahasan dikhususkan terhadap emosi sedih yang mencakup kewajaran emosi sedih, fungsi serta hambatannya. Setelah itu penulis akan mempertemukan dengan tokoh Sadness secara khususnya.

4) Bab Empat

Di bab ini, penulis mencoba membahas terlebih dahulu mengenai Teologi Proses dengan menghususkan pembahasan terhadap Allah dalam Teologi Proses, Allah dan emosi, Allah dan penderitaan. Setelah itu penulis akan mempertemukannya dengan refleksi terhadap kesedihan dari C.S Lewis dan Henri Nouwen, yang juga penulis sajikan dengan pembahasan lewat tokoh Sadness dalam film *Inside Out*.

5) Bab Lima

Bab lima berisi kesimpulan dari keseluruhan bab yang telah disajikan penulis sebelumnya. Selain itu bab ini juga berisi saran tindak lanjut atas tulisan di dalam lingkungan gereja.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Kesedihan kadang menjadi momok menakutkan bagi sebagian besar orang. Ekspresi yang ditampilkan, perasaan-perasaan yang ditimbulkan, gangguan terhadap relasi sosial, membuat banyak orang berusaha menghindari, menahan, bahkan menggantikannya dengan emosi yang lain.

Pandangan bahwa hidup yang sehat adalah hidup yang selalu bahagia, tanpa disadari berkembang di dalam masyarakat. Kehidupan didorong untuk selalu mencapai kebahagiaan melalui berbagai cara, bahkan melalui ditekannya emosi-emosi lainnya yang mengganggu kebahagiaan menjadi sulit dicapai. Ketakutan berlebihan terhadap pertentangan, kesepian, perasaan yang tidak karuan, membuat berbagai emosi yang digolongkan negatif dianggap sebagai penghalang menjalani kehidupan.

Tidak hanya itu, budaya hidup instan yang berkembang saat ini juga turut mengambil bagian dalam menciptakan mental masyarakat yang menginginkan segala sesuatu menjadi instan, termasuk dalam mencapai kebahagiaan. Hal ini menyebabkan berbagai emosi yang mengganggu, terutama kesedihan, berusaha diabaikan dan diganti sebisa mungkin agar terhindar dari diri larut di dalamnya.

Pengabaian terhadap kesedihan beserta seluruh “atributnya” yang telah dijelaskan di atas, tidak hanya terjadi di masyarakat, di lingkungan gereja pemandangan ini kerap kali ditemui. Alasan-alasan pengabaian ini tidak jauh berbeda dengan yang terjadi di masyarakat, namun dalam lingkungan gereja pengabaian kesedihan bisa dikarenakan doktrin mengenai Allah yang berkembang di dalamnya. Doktrin Allah yang impasibilitas, sebagai Allah yang tidak memiliki emosi, yang dikembangkan para Bapa Gereja membuat pengungkapan emosi di lingkungan gereja, termasuk emosi sedih, menjadi diabaikan.

Pengabaian terhadap kesedihan ini juga yang menjadi permasalahan yang ingin ditampilkan oleh tokoh Sadness dalam film animasi *Inside Out*. Penggambaran

kesedihan melalui film animasi, khususnya pada tokoh Sadness, membantu memahami kesedihan melalui media yang menyenangkan untuk dilakukan, selain itu walaupun bentuk animasi yang cenderung digolongkan sebagai tontonan anak-anak tidak menjadi penghalang bahwa film ini memuat kedalaman cerita dan pesan yang cocok bagi semua umur.

Kesedihan memiliki cakupan yang luas di dalam kehidupan. Pada tulisan ini kesedihan yang dimaksud merujuk pada rasa kehilangan seperti kematian, perpisahan, kemalangan dan penderitaan yang menjadi hal yang akrab dengan kehidupan sehari-hari. Karena luasnya konsep kesedihan yang ada, dalam tulisan ini akan dirangkum menjadi tiga hal yakni kewajaran kesedihan, masalah maupun yang ditakuti dalam kesedihan serta manfaat dari kesedihan.

Penggambaran kesedihan melalui tokoh Sadness dalam film animasi *Inside Out* menjadi bagian awal dari perjalanan dari teologi kesedihan yang ingin dicapai di akhir tulisan. Untuk mengungkapkan penggambaran melalui tokoh Sadness maka digunakan teori analisis fiksi khususnya pada teori tokoh dan penokohnya, selain itu digunakan juga teori tokoh dari Vladimir Propp untuk melengkapi. Teori tokoh analisis fiksi berguna untuk mengetahui peran, fungsi, kerumitan watak yang dibawakan, perkembangan watak dan bagaimana dalam mencerminkan kehidupan manusia. Sedangkan teori Propp untuk melengkapi dari segi fungsi tokoh. Teori tokoh digunakan pada beberapa tokoh dominan dalam film animasi *Inside Out*. Pada bagian analisis penokohan lebih dipusatkan pada tokoh Sadness yang dilihat melalui teknik dramatik dengan memfokuskan pada dialog, tingkah laku, pikiran dan perasaan, reaksi tokoh, dan reaksi tokoh lain.

Analisis tokoh terhadap tokoh Joy memperlihatkan Joy sebagai tokoh paling dominan dalam film. Peran dan fungsinya sangat menentukan jalannya cerita dibandingkan para tokoh lainnya (dalam hal ini tokoh lainnya yang dibahas yakni Sadness, Anger, Fear, Disgust, orang tua Riley, Riley dan Bing Bong). Namun Sadness sebagai tokoh yang banyak menyiratkan pesan isi film memiliki peran dan fungsi yang tidak kalah pentingnya. Durasi penampilan dari kedua tokoh ini juga terbilang banyak membantu dalam menggambarkan perbedaan antara kebahagiaan

dan kesedihan secara jelas. Dengan kata lain film ini sejak awalnya memang berusaha memperlihatkan perbedaan di antara kedua emosi tersebut dalam membentuk kehidupan yang baik bagi Riley. Tokoh-tokoh lainnya bukannya dinilai tidak penting bagi penulis sehingga hanya sedikit dibahas. Keberadaan peran mereka berfungsi untuk semakin memperjelas jalan cerita maupun isi pesan dari cerita film ini, terutama Bing Bong yang mengeluarkan fungsi dari emosi sedih atau Sadness untuk disadari oleh yang lain.

Bagian penokohan Sadness menjadi kajian berikutnya, menggunakan berbagai teknik yang telah disebutkan sebelumnya, keberadaan peran tokoh Sadness berusaha digali dari berbagai sisi. Berdasarkan analisis teknik dramatik, Sadness mengalami kebingungan perannya bagi Riley, sikap, tindakan maupun ciri khasnya dalam mengekspresikan diri selalu dianggap mengganggu para emosi lain dan bagi Riley. Namun dalam perjalanan kembali ke ruang kendali, diungkapkan banyak kemampuan Sadness sebagai emosi sedih yang sangat membantu, salah satunya yakni bersimpati. Isi pesan dari film ini juga diungkapkan melalui keinginan Sadness untuk dihargai keberadaannya dan kemampuannya.

Melalui penggambaran emosi sedih dari tokoh Sadness di film animasi *Inside Out* diperlukan kajian psikologi untuk mendapatkan konsep kesedihan. Kajian psikologi yang digunakan tentunya yang membahas mengenai emosi sedih. Emosi sedih pada tulisan ini merujuk pada hal kehilangan, dimana cara meresponnya bergantung pada tingkat kehilangan yang dialami serta faktor yang mempengaruhi baik dari dalam maupun luar diri. Cara mengekspresikan kesedihan cenderung membuat diri serta orang lain merasa terganggu, sehingga sering ditekan, dimana di dalam film hal ini terlihat dari Riley dan Sadness yang harus menahan perasaannya di beberapa adegan. Cara mengekspresikan kesedihan juga ditentukan oleh budaya, selain dengan menekan perasaan, melebih-lebihkan ekspresi hingga dengan menggantinya dengan yang lebih positif, dimana cara pertama dan ketiga ini sering terlihat dan digunakan.

Berdasarkan kajian psikologi, emosi sedih adalah hal yang wajar karena sudah terdeteksi sejak bayi dalam merespon perpisahan dengan pengasuh utamanya. Di dalam film hal ini diperlihatkan sekilas saat Joy mengingat masa kecil Riley ketika

menangis mengungkapkan kehilangan atas beberapa hal. Selain itu bukti lainnya ialah bahwa emosi sedih bersifat universal karena cara mengekspresikannya dikenal di berbagai budaya di dunia. Penelitian mengenai ekspresi yang universal ini dilakukan Paul Ekman, yang juga menjadi latar penelitian dalam pembuatan film *Inside Out*. Universalitas ekspresi emosi sedih ini tidak hanya menjadi reaksi dari kesedihan diri sendiri melainkan juga menjadi reaksi saat menghadapi kesedihan di luar diri serta global.

Bila di dalam film *Inside Out*, kemampuan dari tokoh Sadness yang paling terlihat adalah saat ia menunjukkan simpatinya kepada Bing Bong yang kehilangan roket kesayangannya, berbeda dengan Joy yang berusaha menghibur dengan menyuruh Bing Bong “melupakan” kesedihannya. Di dalam psikologi terdapat beberapa hal positif yang didapatkan ketika sedang bersedih antara lain; sebagai penanda untuk mengganti tujuan hidup, berada pada saat yang terbaik untuk merenungkan diri, kemampuan diri untuk melihat secara akurat keadaan diri dan lepas dari pandangan menyimpang terhadap orang lain, dimana pada bagian terakhir ini terlihat dari ide Sadness menolong Joy untuk membuat Riley lebih baik. Hal ini kurang mampu dilakukan oleh Joy akibat terdistraksi dengan keadaan sekitar memori jangka panjang. Tidak hanya itu, menangis sebagai reaksi yang dilakukan saat bersedih juga memberi keuntungan baik secara intra-personal untuk memperbaiki keadaan psikologis juga sebagai media katarsis, maupun secara inter-personal yang mengundang yang lain untuk datang menolong. Secara intra-personal ditunjukkan melalui tangisan Riley saat kembali ke rumah dan menumpahkan segala kesedihannya kepada orang tuanya, sedangkan secara inter-personal melalui tangisan Riley, meningkatkan keinginan orang tuanya untuk menolong Riley.

Melalui analisis tokoh dan penokohan di bab 2 mendapatkan konsep emosi sedih, yang kemudian dikaji melalui psikologi emosi untuk mendapatkan konsep kesedihan di bab 3. Untuk membangun teologi kesedihan di bab 4, penulis menggunakan teologi proses sebagai dasar untuk memasuki pemaknaan kesedihan dengan refleksi dari tulisan C.S. Lewis dan Henri Nouwen. Teologi proses memakai dasar pemikiran dari filsafat proses yang dikembangkan oleh Whitehead. Dalam proses Allah berada dalam

proses bersama dengan dunia. Allah yang “berada” berarti juga adalah Allah yang berelasi, berelasi dimaksudkan adanya hubungan mendalam yang dinamis (saling pengaruh-mempengaruhi), untuk itu relasi Allah dan dunia berada pada hubungan mendalam yang dinamis. Baik dunia mengalami perubahan sehingga bersifat dinamis begitu pula Allah.

Dalam mencipta yang berproses Allah menggunakan kekuatan yang *persuasive*, sehingga Allah memberikan kebebasan yang meliputi seluruh eksistensi, dimana kebebasan ini membuat entitas memiliki peluang membuat pilihannya sendiri. Allah yang dinamis membuat rencana dengan menanggapi dunia. Proses juga mencakup masalah kebaruan, dimana di dalam relasi yang saling pengaruh-mempengaruhi Allah maupun dunia sama-sama menawarkan kebaruan kepada satu sama lain.

Mengenai emosi, para Bapa Gereja awalnya mengembangkan doktrin impassibilitas yang menyatakan bahwa Allah tidak dapat merasakan emosi, hal ini terpengaruh pemikiran Yunani. Para Bapa Gereja menguatkan doktrin ini melalui dua argumen bahwa Allah tidak bergantung pada ciptaanNya dan Allah yang merupakan sumber kebahagiaan sejati bagi manusia tidak mungkin merasa selain dari kebahagiaan. Namun konsep Allah yang kaku ini tidak mungkin mampu menjawab keadaan dunia yang dinamis dan penuh dengan perubahan. Teologi proses menjawab tantangan ini melalui pemahaman bahwa Allah termasuk dalam entitas yang turut berproses bersama dunia, dengan *nature*-Nya yang *consequent* (terbatas dan temporal). Allah yang dinamis dan berelasi dengan dunia juga dinyatakan dalam Alkitab, dimana Allah yang berinkarnasi turut serta dalam sejarah dan juga merespon dengan emosional.

Dari pemahaman filsafat proses, kata *feeling* tidak merujuk pada emosi. Namun dalam pengembangan maknanya seperti salah satunya yang dinyatakan oleh Hartshorne *feeling* diaplikasikan oleh hewan mamalia dan bersel banyak dan merujuk pada karakteristik sosial pada semua entitas yakni *sensation*. Hal ini yang kemudian digunakan Thompson untuk menariknya ke dalam pemahaman emosi. Selain itu, dikenalnya cinta (kasih) yang merupakan salah satu jenis emosi, di dalam kekristenan, menjadi alasan Allah untuk terlibat dengan dunia. Emosi negatif menurut Thompson

kemungkinan adalah hasil penyimpangan dari cinta (kasih).

Konsep Allah yang menderita juga membantu dalam penghayatan emosi dalam teologi proses. Sebab Allah memiliki relasi yang saling pengaruh-mempengaruhi dengan entitas lain termasuk manusia maka Allah merasakan penderitaan manusia juga. Konsep bahwa manusia merupakan gambaran Allah juga memberi kepastian jaminan kepedulian dari Allah. Yesus yang merupakan simbol “*par excellence*” dari Allah menjadi simbol diri Allah di dalam Yesus menderita dengan simpatik bersama dengan dunia, dimana simpatik sekaligus menunjukkan emosi dari Allah. Allah juga merupakan Realitas yang dinamis di dalam relasi yang menjalin dan menghubungkan banyak komponen, memperlihatkan Allah yang adalah Realitas menjalin dan terhubung dengan semua di alam semesta.

Memaknai penderitaan di dalam Allah juga dapat dilakukan melalui dua konsep pemikiran mengenai asal penderitaan yakni “*severe sovereign*” yang menyatakan bahwa penderitaan berasal dari Allah sebagai hukuman dan ujian, dan “*romantic sovereign*” yang memaknai bahwa penderitaan membawa keluar kualitas manusia. Di dalam hubungannya dengan entitas manusia lain sebagai sesama, teologi proses dengan konsep relasi kebergantungan menjadikan manusia tidak bisa lepas dari sekitarnya. Selain itu manusia sebagai *co-presence* dari Allah, menjadikan dirinya sebagai duta Allah dalam menunjukkan realitas Allah dalam diri kepada yang lain.

Penghayatan Allah di dalam kesedihan melalui kehilangan yang dialami C.S. Lewis awalnya membuat ia bertanya-tanya apakah Allah sebenarnya tidak baik dan Ia memiliki niat yang jahat? Keterpurukannya dalam kematian istrinya, kesendiriannya di dalam menjalani kesedihan berpadu dengan kemuakan terhadap berkubang di dalam kesedihan dan membuat yang lain tidak nyaman serta keputusasaan memikirkan Allah menutup pintu untuknya membuat ia semakin jatuh dan marah kepada Allah. Sama seperti Lewis, Nouwen mengambil terlebih dahulu langkah untuk jujur berhadapan langsung dengan sumber kesakitan dan kesedihannya sebagai langkah awal. Setelah mengakui kesedihan, penderitaan dan kesakitan, pergumulan selanjutnya ialah menghindarkan diri terjatuh ke dalam fatalisme, dan sebaliknya mengembangkan sikap penuh iman menjemput harapan.

Menjalani kesedihan terlihat sulit dan menyakitkan karena kita tidak menyadari Allah ikut bersama merasakannya. Lewis memahaminya lebih dahulu dengan menyadari bahwa kesedihan, kejahatan dan penderitaan memang menjadi bagian dari dunia yang dinamis penuh perubahan. Allah hadir terlibat dalam proses bersama dengan dunia, bersama dengan orang-orang yang mengalami kesedihan dan hal tidak menyenangkan lainnya. Hanya saja saat berada di dalam kesedihan dan penderitaan, pandangan kita tertutup kekalutan dan dorongan hati yang beraneka untuk meminta keluar dari kesedihan dan penderitaan kita. Padahal Yesus dalam pelayanan mengajarkan kesabaran dalam menderita, dimana menurut Nouwen dan Lewis kesedihan dan penderitaan ini menjadi jalan yang dipakai Allah untuk kita melihat kualitas diri. Selain itu, melalui kesedihan dan penderitaan juga akan mendatangkan pengharapan. Pengharapan dalam diri akan memberi pemahaman baru mengenai waktu yang kita pakai di dunia. Kita tidak lagi mengkotak-kotakkannya melalui berbagai jadwal dan hanya menikmatinya sebagai momen-momen bersama Allah, termasuk dalam momen yang sulit.

Berada dalam kesedihan dan penderitaan terkadang membuat diri larut dalam kesendirian. Padahal di dalam proses dengan salah satu unsurnya yakni relasi menyatakan bahwa manusia tidak dapat hidup sendiri. Selain itu juga dilandasi bahwa bayangan kasih Allah berada pada diri semua orang dan adanya tanggung jawab kita untuk menunjukkan realitas Allah dalam diri kita kepada yang lain dengan membawa kedamaian di dunia.

Pemaknaan Allah dalam teologi proses juga memberikan kepastian kepada kita bahwa kesedihan merupakan hal yang wajar dirasakan dan dialami oleh manusia. Hal ini didapatkan melalui pemahaman bahwa Allah yang berelasi dinamis dengan manusia berarti juga merasakan kesedihan manusia dan bahwa Allah yang dinamis tidak hanya merasakan kebahagiaan tetapi juga kesedihan. Di dalam memaknai relasi bersama yang lain, tidak hanya dikarenakan kita tidak dapat hidup sendiri di dunia, tetapi sebagai entitas yang menjalani proses kita “terikat” pada unsur relasi yang ada di dalamnya. Hal ini juga berlaku dalam keterjalinan dan keterhubungan tiap emosi dalam diri manusia sehingga emosi sedih sebagai salah satu emosi tidak dapat

diabaikan. Di dalam menjalin relasi di dalam kesedihan dan penderitaan kita mengalami kesulitan baik yang berasal dari dalam diri sendiri maupun dari luar diri, dari dalam diri dikarenakan adanya pikiran “mengobjekkan” yang lain sebagai sumber kepuasan diri dan dari luar diri yakni karena kesedihan dan penderitaan kita mengganggu kenyamanan orang lain sehingga kita memilih menutup diri.

5.2. Saran Tindak Lanjut terhadap Tulisan

Melalui tulisan ini, penulis mencoba untuk memberikan cara pandang yang berbeda dalam melihat kesedihan dalam kehidupan sehari-hari, bahwa kesedihan adalah sebuah proses yang akan selalu ditemui dalam perjalanan kehidupan dan tidak perlu takut untuk melewatinya. Melalui cara pandang ini juga diharapkan gereja turut serta mengambil bagian dalam menghayati kesedihan sebagai proses yang wajar melalui memberikan pemahaman cara pandang ini terhadap jemaat di dalam pergumulan baik secara individu maupun secara komunal. Gereja dapat menjadi tempat dimana jemaat mengekspresikan kesedihannya dan bertumbuh bersama di dalam pengharapan kepada Allah.

Tulisan ini dapat menyediakan bahan untuk dapat diolah lebih lanjut dengan memfokuskan pada spiritualitas yang dihayati melalui proses yang terjadi dalam hidup, khususnya melalui emosi sedih. Emosi dan proses merupakan hal yang berada dalam diri individu dan menjadi bagian di dalamnya. Dengan memahami emosi sebagai bagian dari diri dan proses yang melibatkan banyak hal termasuk emosi di dalam jalinannya, diharapkan mampu mendatangkan penghayatan pengenalan atas diri yang lebih mendalam yang juga dapat membawa ke dalam penghayatan relasi bersama yang lain.

Tidak hanya itu, tulisan ini diharapkan dapat berguna membantu dalam pendampingan pastoral, khususnya dalam kasus kehilangan seperti kematian dan bencana. Kesedihan akibat kehilangan seperti yang telah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya cenderung membuat orang ketakutan karena merasa sendiri. Memberikan cara pandang Allah dalam teologi proses dapat memberikan jaminan bahwa kesedihan

adalah proses yang juga melibatkan Allah serta menghadirkan pengharapan di dalam iman kepada yang bergumul dalam kesedihannya.

Tidak hanya pembaruan pemahaman bahwa Allah turut serta di dalam kesedihan, namun melalui kesedihan juga dapat dicapai pertumbuhan diri di dalam prosesnya. Dalam tulisan dijelaskan bahwa kesedihan mampu mengeluarkan kualitas diri seseorang atau dengan kata lain menurut Totok S. Wiryasaputra orang menjadi belajar menggunakan seluruh potensi dirinya saat berusaha mengelola kesedihannya. Bahkan tidak hanya itu, pertumbuhan juga dinilai melalui bagaimana kemudian yang bersedih dapat berguna bagi orang lain yang membutuhkan⁸², sehingga tidak hanya terjadi pertumbuhan secara individu, tetapi juga secara komunal di dalam relasi.

Cara pandang terhadap kesedihan ini tidak hanya membantu konseli yang mengalami kesedihan, tetapi hal ini juga dapat memberikan wawasan bagi konselor terkait sikap yang harus dijunjungnya saat melakukan konseling. Sikap yang dimaksud penulis ialah percaya pada proses. Keterlibatan Allah di dalam proses kesedihan konseli, pengharapan serta pertumbuhan konseli di dalamnya dapat menjadi kekuatan pengharapan bagi konselor dalam menghadapi konseli serta jaminan bagi konselor untuk terus mendampingi konseli dengan sabar dan tidak memburu proses kesedihan konseli agar cepat selesai⁸³.

⁸² T. S. Wiryasaputra, *Mengapa Berduka: Kreatif Mengelola Perasaan Duka*, (Yogyakarta: Kanisius, 2003), h. 126.

⁸³ T. S. Wiryasaputra, *Mengapa Berduka*, h. 152.

DAFTAR PUSTAKA

- Bonanno, George A., *The Other Side Of Sadness: What The New Science Of Bereavement Tells Us About Life After Loss*. New York: Basic Books, 2009.
- Chamberlain, David B., “Babies Remember Birth”, *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health*, New Edge Science, Volume 14, Issue 1/2, 1999.
- Balsters, M.J.H. *et al*, “Emotional Tears Facilitate The Recognition Of Sadness And The Perceived Need For Social Support”, *Evolutionary Psychology*, Volume 11 (1), 2013.
- Biss, Renée K., “Happy Distraction : Positive Affect Broadens Attention To Irrelevant Information”, Thesis, Departement of Psychology University of Toronto, 2008.
- Epperly, Bruce G., *Process Theology: A Guide For The Perplexed*, (New York: T&T Clark International, 2011).
- Eriyanto, *Analisis Naratif: Dasar-Dasar dan Penerapannya Dalam Analisis Teks Berita Media*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013.
- Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence*, terj: T. Hermaya, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996).
- Goodrum, Sarah, “The Management Of Sadness In Everyday Life”, Dalam *Re-Constructing Emotional Spaces: From Experience To Regulation*, Ed. Radek Trnka et al, Praha: Prague College Of Psychosocial Studies Press, 2011.
- Horwitz, Allan V. dan Jerome C. Wakefield, *The Loss Of Sadness: How Psychiatry Transformed Normal Sorrow Into Depressive Disorder*, New York: Oxford University Press, 2007.
- Lewis, C. S., *The Problem Of Pain*, London: HarperCollins Publisher, 2002.
- , *A Grief Observed*, Bandung: Pionir Jaya, 2010.

- Marliani, Rosleny, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2016.
- Masman, Karen, *The Uses Of Sadness: Why Feeling Sad Is No Reason Not To Be Happy*, Victoria: McPherson's Printing Group, 2009.
- McInerney, William F. "Health Care, Suffering And Theology: Severe Sovereign, Romantic Sovereign And Process Approaches", *Bioethics Forum*, 1992.
- Nouwen, Henri J.M., *Turn My Mourning into Dancing*, terj. Liem S.G. & Otniel S. Yogyakarta: Gloria Graffa, 2001.
- Nurgiyantoro, Burhan, *Teori Pengkajian Fiksi*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2015.
- Scrutton, Anastasia P. *Thinking Through Feeling: God, Emotion and Passibility*, New York: Continuum International Publishing Group, 2011.
- Sobur, Alex, *Semiotika Komunikasi*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013.
- Staub, Ervin dan Johanna Vollhardt, "Altruism Born of Suffering: The Roots of Caring and Helping After Victimization and Other Trauma", *American Journal of Orthopsychiatry*, Volume 78, No. 3, 2008.
- Stellar, Jennifer E. et. al. , "Class and Compassion: Socioeconomic Factors Predict Responses to Suffering", *American Psychological Association*, 2011.
- Suchocki, Marjorie H. "What Is Process Theology: A Conversation With Marjorie", *Process & Faith*, 2013.
- Taylor, Barbara B. *Learning to Walk in The Dark*, New York: HarperOne, 2014.
- Thompson, Robert, "Process Theology And Emotion: An Introductory Exploration", *Journal Of Pastoral Theology*, Spring, Volume 15 No. 1, 2005.
- Wiryasaputra, Totok S. *Mengapa Berduka: Kreatif Mengelola Perasaan Duka*, Yogyakarta: Kanisius, 2003.