

Submitted: 28 Februari 2025

Accepted: 8 Agustus 2025

Published: 30 Agustus 2025

## MELAMPAUI KEDUKAAN

### Analisis Strategi *Coping* Terhadap Perilaku Naomi dalam Kitab Rut 1:1-22

DEWI WAHYUNINGSIH

Universitas Kristen Duta Wacana, Yogyakarta

febranipincerulyna@gmail.com

DOI: 10.21460/aradha.2025.52.1420

#### Abstract

---

This article analyzes the character of Naomi in the Book of Ruth 1:1-22 through the coping strategies developed by Richard Lazarus and Susan Folkman. Naomi, who experienced the loss of her husband and two sons, faced a deep and complex crisis. This paper highlights how Naomi applied emotion-focused coping, which is a stress management strategy that focuses on managing emotions rather than eliminating or changing the problems that cause stress directly. This strategy is evident in Naomi's behavior of releasing her two daughters-in-law for their own good and openly acknowledging her feelings about the bitter events, referring to herself as "Mara." The analysis shows that although Naomi cannot change the tragic circumstances she is experiencing, she is able to express her emotions honestly and create space for inner healing. Through Naomi's story, coping does not always have to be solution-oriented toward problems but can involve acceptance, emotional processing, and the reconstruction of meaning regarding the events or issues experienced. Naomi's story also reflects that the grieving process is an emotional and cognitive journey that can lead to personal growth and transformation.

**Keywords:** Naomi, stress, Lazarus and Folkman's coping strategies, problem-focused coping, emotion-focused coping, Ruth 1:1-22.

#### Abstrak

---

Tulisan ini menganalisis tokoh Naomi dalam Kitab Rut 1:1-22 melalui strategi *coping* yang dikembangkan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman. Naomi, yang mengalami kehilangan

suami dan kedua anaknya, menghadapi krisis yang mendalam dan kompleks. Tulisan ini menyoroti bagaimana Naomi menerapkan *emotion-focused coping*, yaitu strategi penanganan stres yang berfokus pada pengelolaan emosi, bukan pada menghilangkan atau mengubah masalah yang menjadi penyebab stres secara langsung. Strategi ini tampak dalam perilaku Naomi yang melepaskan kedua menantunya demi kebaikan mereka dan pengakuan atas perasaannya secara terbuka terhadap peristiwa pahit, dengan menyebut dirinya “Mara”. Analisis ini menunjukkan bahwa meskipun Naomi tidak mampu mengubah keadaan tragis yang dialaminya, ia mampu menyalurkan emosinya secara jujur dan menciptakan ruang untuk pemulihan batin. Melalui kisah Naomi, *coping* tidak selalu harus bersifat solutif terhadap masalah, tetapi dapat berupa penerimaan, pengolahan emosi, dan rekonstruksi makna atas peristiwa atau masalah yang dialami. Kisah Naomi juga menjadi refleksi bahwa proses berduka merupakan perjalanan emosional dan kognitif yang dapat mengarah pada pertumbuhan dan transformasi pribadi.

*Kata-kata kunci:* Naomi, stres, strategi *coping* Lazarus dan Folkman, *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, Rut 1:1-2.

---

## Pendahuluan

Kitab Rut berada di antara Kitab Hakim-hakim dan 1, 2 Samuel, serta dapat dikaitkan dengan Kitab Hakim-hakim sebagai bagian dari Kitab Sejarah maupun dengan 1, 2 Samuel yang termasuk dalam Kitab Para Nabi awal. Kitab ini merupakan bagian integral dari rekaman sejarah kuno bangsa Israel, mulai dari masa Abraham hingga runtuhnya Yerusalem. Faktanya, dapat dilihat dari penyebaran tokoh-tokoh yang hidup pada zaman nenek moyang Israel, seperti Rahel, Lea (Rut 4:11), dan Peres (Rut 4:12) (Karman, 2007: 12). Berbeda dari Kitab Hakim-Hakim yang mencatat periode penuh gejolak dalam sejarah Israel, serta konflik dan pemberontakan yang seringkali melibatkan ketidaksetiaan terhadap Tuhan, dan Kitab 1, 2 Samuel yang mengisahkan intrik politik, perselisihan keluarga, serta pertumpahan darah, Kitab Rut menonjolkan kekuatan moral tokohnya dengan akhir cerita yang damai dan membahagiakan (Longman, 2006: 144). Kitab ini pada dasarnya sangat manusiawi, sebuah cerita yang bersifat realistik dan mudah dipahami yang membuat pembacanya akan dapat melihat diri mereka sendiri dalam cerita ini dengan cepat. Para pembaca dengan mudah berempati terhadap Naomi, yang dilanda oleh penderitaan tragis dalam hidupnya, sebab kisahnya dekat dengan realita hidup manusia sehari-hari: kelaparan, pengasingan, duka, kesepian (Hubbard, 1988: 1).

Dalam menilai tingkat historisitas Kitab Rut, pandangan yang lebih umum mendukung klasifikasi naratif tersebut sebagai cerita pendek Ibrani (*Hebrew short story*). Cerita pendek memiliki ciri khas yang tidak panjang, dengan karakterisasi yang jelas, tema sederhana,

konflik tunggal, sudut pandang tunggal, dan latar yang sederhana. Genre cerita pendek Ibrani berkembang pada periode sekitar 950-700 SM, yang menunjukkan bahwa Kitab Rut mungkin berasal dari rentang waktu tersebut (Karman, 2009: 87). Meskipun kitab ini dinamai dari nama Rut, namun Rut bukan nama pengarang sebenarnya. Penulis kitab Rut tidak disebutkan di dalam teks, namun menurut Talmud Yahudi dinyatakan bahwa Samuel adalah penulis kitab ini. Jika benar Samuel yang menulisnya, maka perkiraan waktu penulisannya adalah sekitar tahun 1000 SM (Benware, 1993: 128).

Kitab ini dimulai dengan cerita tentang peristiwa kelaparan yang melanda tanah Israel, yang sekaligus mencerminkan kondisi masyarakat yang hidup dalam dosa dan ketidaktaatan (Ulangan 11:13–17). Ini juga mengisyaratkan bahwa Israel mungkin sedang berada dalam/atau menuju masa penindasan oleh bangsa asing. Sebuah keluarga Israel pindah ke Moab untuk menghindari bahaya kelaparan. Mereka adalah Elimelekh dan isterinya, Naomi, serta kedua anaknya Mahlon dan Kilyon. Semuanya berasal dari Betlehem, Yehuda (ayat 2). Saat tinggal di Moab, dua anak laki-laki mereka menikahi wanita-wanita Moab, sesuatu yang bertentangan dengan hukum Yahudi (Ulangan 7:3; 23:3). Tak lama kemudian, kedua anak laki-laki tersebut meninggal, begitu pula ayah mereka, sehingga meninggalkan Naomi dan kedua menantunya sebagai janda. Ketika Naomi mendengar bahwa kelaparan di tanah kelahirannya telah berakhir, ia memutuskan untuk kembali, dan Rut, salah satu menantunya, dengan teguh memilih untuk ikut bersamanya (Benware, 1993: 130). Rut dengan sukarela merawat kebutuhan Naomi dengan pergi ke ladang-ladang dan mengumpulkan sisa hasil panen.

Sesuai dengan tradisi Yahudi (Imamat 19:9–10), orang miskin diperbolehkan masuk ke ladang, kebun, dan kebun anggur untuk mengumpulkan sisa hasil panen guna mencukupi kebutuhan pangan mereka. Oleh sebab itu, Rut diperbolehkan memungut sisa hasil panen sang pemilik ladang. Meskipun pekerjaan ini dianggap rendah, Rut dengan senang hati melakukannya, sehingga menempatkan dirinya sebagai kaum yang diberkati Tuhan Allah Israel. Boas adalah pemilik ladang tempat Rut memungut jelai. Ia sudah mendengar tentang kebaikan hati dan iman Rut (Rut 2:12 dengan Ulangan 32:11), serta bagaimana Rut setia merawat Naomi. Karena itu, Boas menunjukkan kebaikannya dengan membiarkan Rut membawa pulang hasil panen yang jauh lebih banyak dari biasanya (Rut 2:15–16, 19). Kesalehan dan pengabdian Boas kepada Tuhan terlihat dari ketaatannya terhadap perintah untuk membiarkan orang-orang miskin memungut sisa hasil panen di ladangnya (Benware, 1993: 130).

Dua tradisi Israel yang perlu diingat oleh pembaca untuk memahami kisah Rut: (1) Tanah tidak boleh dijual secara permanen, sehingga kepemilikannya tetap berada dalam keluarga dan tidak berpindah ke suku lain. (2) Laki-laki memiliki kewajiban untuk melanjutkan keturunan. Dalam hukum Israel, ada peran yang disebut “penebus kerabat.” Tugas orang ini adalah membantu anggota keluarganya yang sedang dalam kesulitan. Misalnya, jika ada kerabat yang

menjadi miskin atau dijual sebagai budak, penebus kerabat wajib membantunya. Dia juga bisa menikahi janda dari kerabat yang sudah meninggal agar keluarga itu tetap memiliki keturunan. Oleh karena itulah, atas saran Naomi, Rut pergi menemui Boas, seorang kerabat dekat dari keluarga Naomi, untuk meminta perlindungan. Boas bersedia menolong Rut, namun karena ia melihat ada satu kerabat yang lebih dekat hubungannya dengan Naomi dan memiliki hak lebih kuat darinya, maka Boas merasa perlu berbicara dengannya terlebih dahulu, tetapi sang kerabat itu menolaknya. Itu sebabnya, pada pasal 4, pembaca akan melihat penebusan Boas terhadap Rut, dimana Boas berjalan menuju pintu gerbang kota untuk melakukan penebusan secara resmi terhadap Rut di hadapan tua-tua kota. Akhirnya, Boas menikahi Rut, dan dari pernikahan tersebut lahirlah seorang anak laki-laki bernama Obed. Obed kemudian menjadi kakek dari Raja Daud (Benware, 1993: 131).

Tulisan ini tidak bermaksud melakukan tinjauan lebih jauh terhadap Rut, melainkan kepada Naomi, dalam studi penulis. Arti nama Naomi kemungkinan berasal dari kata נָעָם (Na'em) yang dapat diartikan “baik, menyenangkan, cantik, menang”. Sebagai kata benda dapat diartikan “anugerah” atau “kebaikan” (Saxegaard, 2012: 76). Tapi kemudian Naomi menyebut dirinya dengan nama “Mara” yang berarti “pahit”, sebagai respons terhadap penderitaan yang ia alami. Meskipun begitu, tidak ada satu pun tokoh dalam cerita yang memanggilnya dengan nama itu. Hal ini terlihat dalam Rut 1:22, dimana narator tetap menyebut nama “Naomi”. Nama “Mara” hanya muncul sekali dalam teks saat Naomi menyatakan kepahitannya kepada para wanita di Betlehem (ayat 20) (Saxegaard, 2012: 78). Artinya, nama “Mara” dilihat sebagai ekspresi batin Naomi. Dengan menyebut dirinya Mara, Naomi sedang mengungkapkan perasaannya yang terdalam: bahwa hidupnya pahit, penuh duka, dan kehilangan. Ini adalah cara Naomi memahami dan menilai dirinya sebagai seseorang yang hancur secara emosional dan merasa tidak memiliki masa depan. Perbedaan arti nama Naomi dan pengalaman hidupnya yang kontras, menambah kedalaman emosional dalam kisahnya (Saxegaard, 2012: 79).

Penulis memilih untuk menganalisis tokoh Naomi karena ia merupakan tokoh sentral dalam kisah Kitab Rut. Naomi terlibat langsung dalam berbagai peristiwa penting dan berinteraksi dengan tokoh-tokoh lain dalam cerita. Ia juga menjadi sosok yang memulai dan menggerakkan alur cerita, sehingga perannya sangat penting dalam membentuk keseluruhan jalannya kisah. Alasan berikutnya, penulis memilih tokoh Naomi dalam studi ini adalah karena krisis hidup yang ia alami bisa menjadi contoh yang baik untuk melihat bagaimana ia menerapkan strategi *coping*. Kisah Naomi menunjukkan bagaimana seseorang menghadapi kesedihan dan berjuang untuk bertahan hidup. Apakah *coping* dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengelola keduakan? Analisis terhadap karakter Naomi dalam perspektif psikologis memberikan wawasan tentang bagaimana manusia menghadapi kehilangan dan membangun kembali kehidupannya.

---

## Kedukaan Sebagai Bagian Kehidupan Manusia

Tidak bisa disangkal bahwa setiap orang mendambakan kebahagiaan dan sukacita dalam hidupnya. Jika duka mencapai tingkat yang mendalam, ia dapat menciptakan suasana yang suram, menakutkan, penuh keputusasaan, dan kesepian yang mencekam. Karena itu, membahas tentang kedukaan saja sudah terasa berat, apalagi mengalaminya secara langsung. Tidaklah mungkin mengatakan bahwa manusia dapat terhindar dari rasa duka, sebagaimana roda yang berputar, hingga terjadi pergantian antara “yang di atas” dan “yang di bawah” (Kastowo, 2021: 14). Pengalaman duka, seperti kehilangan, adalah fenomena yang universal, tidak mengenal status, etnis, warna kulit, keyakinan agama, atau lokasi tempat tinggal (Wiryasaputra, 2003: 14). Kehilangan adalah hal yang wajar dialami oleh setiap orang, karena ini merupakan bagian alami dari kehidupan manusia. Meskipun setiap individu memiliki cara dan tingkat ekspresi yang berbeda-beda (Archer, 2001: 1). Selama manusia tetap hidup, kesedihan adalah bagian yang tak terelakkan dari perjalanan hidupnya. Datangnya tak dapat diprediksi, muncul tanpa peringatan, seperti pencuri yang tiba-tiba menyelinap dan menyusup ke dalam relung batin, baik untuk sesaat maupun dalam jangka waktu yang panjang. Kesedihan dapat menyebabkan penderitaan, bahkan menguras seluruh energi seseorang, serta menciptakan berbagai persoalan.

Apa definisi kedukaan? Bagaimana cara seseorang merasakan dan melihat kesedihan sangat berbeda bagi setiap orang. Meskipun masing-masing mengalami kehilangan yang besar, masing-masing meresponsnya dengan cara yang berbeda. Pengalaman mereka dengan kesedihan unik, rumit, kompleks, dan memiliki banyak aspek (Kelley, 2010: 2). Dalam buku “Mengapa Berduka: Kreatif Mengelola Perasaan Duka,” Totok S. Wiryasaputra menjelaskan bahwa kedukaan (*grief*) didefinisikan sebagai *“a deep and poignant distress caused by or as if by bereavement.”* Jika diterjemahkan secara bebas, artinya adalah penderitaan batin yang sangat dalam disebabkan oleh peristiwa kehilangan. Tentang hal itu, Robert E. Neale dalam *Loneliness: Depression, Grief, and Alienation*, menambahkan bahwa kedukaan merupakan proses transisi dari keterkejutan serta ketidakmampuan melepaskan masa lalu menuju perasaan sedih yang mendalam atas kehilangan tersebut. Selanjutnya, kedukaan juga dapat dipahami sebagai perjalanan dari fase keterkejutan, di mana seseorang sulit menerima kenyataan dan mengalami kesedihan mendalam, hingga akhirnya mencapai keseimbangan baru yang memungkinkan pertumbuhan (Wiryasaputra, 2003: 24).

Robert Burton menggambarkan kesedihan sebagai ‘siksaan yang kejam’. Ada dua jenis reaksi yang luas terhadap kedukaan. Pertama, reaksi yang terkait dengan kematian yang tiba-tiba dan traumatis atau dari hubungan yang sangat bergantung. Reaksi ini ditandai dengan perasaan duka yang begitu mendalam dan berlangsung lama. Kedua, reaksi yang berkaitan

dengan penekanan pikiran yang menyakitkan atau hubungan yang kompleks dan ambigu, yang melibatkan kesedihan yang tertunda. Dalam konteks ini, kesedihan tidak langsung muncul sebagai respons spontan, melainkan tertunda dan berkembang seiring waktu. Seseorang mungkin tidak langsung merasakan atau mengungkapkan kesedihannya, melainkan mengalami keterlambatan dalam menghadapi atau mengekspresikan perasaan duka yang berkaitan dengan situasi atau hubungan yang rumit dan sulit (Archer, 2001: 2).

Meskipun ‘kedukaan’ umumnya dikaitkan dengan kematian, penggunaannya dalam percakapan sehari-hari mencakup makna yang lebih luas, seperti ketika orang tua merasa berduka atas perilaku anaknya. Selain itu, kedukaan tidak selalu disebabkan oleh kehilangan orang tercinta; berbagai bentuk kehilangan besar lainnya juga dapat memicu respons emosional yang serupa. Berduka melibatkan dua aspek kehilangan, yaitu kehilangan fisik, di mana seseorang yang meninggal tidak lagi hadir secara nyata, dan kehilangan hubungan, yang meliputi ikatan emosional dengan orang tersebut. Kehilangan hubungan ini juga dapat terjadi dalam berbagai situasi, seperti perceraian atau perpisahan dengan pasangan. Jika kedukaan dipahami sebagai gabungan antara kehilangan fisik dan kehilangan sekunder, maka penting untuk mengenali dampak kehilangan sekunder sebagai pemicu kesedihan. Sebagai konsekuensinya, untuk memahami kesedihan seseorang, tidak hanya kehilangan utama yang perlu dianalisis, tetapi juga kehilangan sekunder yang dapat mencakup hilangnya kontak fisik, rasa aman, serta perubahan status sosial. Kehilangan sekunder juga dapat mencakup kehilangan simbolis, seperti kehilangan impian, harapan, atau keyakinan (Gross, 2016: 8-9).

Kedukaan manusia lebih kompleks karena melibatkan beragam perasaan dan pemikiran, termasuk proses mental tingkat tinggi seperti pikiran intrusif (pikiran yang muncul tanpa diinginkan), halusinasi, perasaan perubahan identitas, dan upaya pertahanan terhadap aspek-aspek yang menyakitkan dari kesedihan. Kesedihan manusia melibatkan dimensi psikologis yang lebih kompleks dan mendalam. Oleh karena itu, untuk memahami sepenuhnya kesedihan manusia, diperlukan pendekatan psikologi yang lebih mendalam dan khusus untuk membahas proses mental yang kompleks tersebut (Archer, 2001: 6-7).

Kedukaan dianggap berakhir ketika seseorang yang mengalaminya berhasil melewati proses kesedihan. Indikator bahwa kedukaan telah usai mencakup kemampuan untuk mengenang dan membicarakan peristiwa kehilangan tanpa disertai rasa sedih atau penderitaan emosional yang mendalam. Individu yang berduka tidak lagi terperangkap dalam kesedihan, tetapi mampu menjaga jarak emosional dari pengalaman kehilangannya. Dalam konteks psikologis, kondisi ini dikenal sebagai penerimaan terhadap kenyataan. Seseorang dianggap telah melalui proses kedukaan secara utuh ketika dia dapat dengan jelas mengingat waktu, tempat, serta cara orang yang dicintainya meninggal dan menceritakannya tanpa terbawa emosi berlebihan, seperti menangis atau mata berkaca-kaca. Selain itu, individu yang telah

pulih dari kedukaan tidak lagi cenderung melebih-lebihkan makna, nilai, atau harga diri yang hilang. Ia telah melalui pengalaman berduka dengan keseimbangan, mampu menerima baik sisi positif maupun negatif dari kehilangan yang dialaminya. Setelah semua gejala kedukaan hilang, seseorang memasuki fase kehidupan yang baru dengan perspektif yang berbeda. Ia merasakan kelegaan dan kebebasan, mampu mengambil langkah baru, menata kembali kehidupannya, serta mengarahkan fokusnya ke masa depan. Dengan ketulusan dan keikhlasan, ia dapat melepaskan masa lalu dan melangkah maju. Kedukaan dianggap berakhir ketika seseorang berhasil menciptakan hubungan baru, memperbaiki hubungan yang mungkin rusak, serta kembali menjalankan peran-perannya yang lama atau menciptakan peran, impian, komitmen, identitas, dan kasih sayang yang baru dalam hidupnya (Wiryasaputra, 2003: 33-34).

---

### **Strategi *Coping* Menurut Richard Lazarus dan Susan Folkman**

Berangkat dari pemahaman Richard Lazarus, Melissa M. Kelley menjelaskan strategi *Coping* sebagai usaha individu untuk mengatasi dan mengelola stress di mana seseorang mengalami tuntutan yang signifikan (Kelley, 2010: 102). Strategi *coping* sering dipahami dengan cara yang keliru terutama dalam konteks duka atau kesedihan, sebab *coping* sering dinilai berdasarkan kemampuan seseorang mengekspresikan atau menunjukkan perasaannya. Misalnya, jika seseorang menunjukkan ekspresi emosional seperti tertekan dan menangis, maka ia dianggap telah mengatasi kesedihan dengan baik. Sebaliknya, jika seseorang tidak mengekspresikan kesedihan secara terang-terangan atau tidak menunjukkan tanda-tanda kesedihan, dianggap tidak mampu mengatasi dengan baik. Penilaian ini seringkali bersifat subjektif dan dapat didasarkan pada persepsi orang lain terhadap bagaimana seseorang seharusnya merespon kesedihan. Namun Mal McKissock and Dianne McKissock menjelaskan bahwa *coping* bisa berarti melakukan hal-hal mendasar seperti bernapas, berjalan, dan mengerjakan tugas sehari-hari di dalam melewati kesedihan, sebab mereka meyakinkan diri bahwa mereka mampu melewati kesedihan, meskipun terasa berat atau seolah-olah tidak mungkin dijalani (McKissock dan McKissock, 2012: 30-31).

Stres merupakan bagian normal dari kehidupan manusia, bahkan bermanfaat untuk perkembangan pribadi yang matang. Namun strategi *coping* diperlukan untuk menghadapi dan mengelola stres, termasuk kedukaan. Strategi *coping* dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu *coping* yang memfokuskan pada masalah (*problem-focused coping*) dan *coping* yang memfokuskan pada emosi (*emotion-focused coping*). Menurut Richard Lazarus dan Susan Folkman, *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) merupakan strategi kognitif yang digunakan individu untuk menghadapi serta mencari solusi atas masalah. Sedangkan, *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) adalah penanganan

stres di mana individu memberikan respons terhadap situasi dengan cara yang adaptif (Lazarus dan Folkman, 1984: 148-149).

*Problem-focused coping* bertujuan menghilangkan atau mengubah masalah yang menjadi penyebab stres. Hal ini dilakukan ketika individu yakin dapat mengontrol atau mempengaruhi sumber masalah yang mengakibatkan stres pada seseorang. Sebagai contoh, *coping* yang berfokus pada masalah adalah merencanakan tindakan konkret, seperti: pasangan bekerja sama dalam mengasuh anak untuk mengatasi perilaku buruk dan meningkatkan perilaku prososial anak. Sebaliknya, *emotion-focused coping* bertujuan untuk mengatur respons emosional terhadap masalah, bereaksi dengan menerima perasaan yang dimunculkan serta melakukan regulasi yang baik atas masalah. Misalnya, dari masalah perilaku buruk anak, orang tua melihat itu sebagai proses anak bertumbuh dan menerima tanggungjawab untuk melakukan pendampingan pada anak. Tentang kedua jenis *coping* itu, Siti Maryam mengutip pemikiran Evans dan Kim bahwa jenis *coping* mana yang akan digunakan sangat bergantung pada jenis stres atau masalah yang dihadapi (Maryam, 2017: 104). Maka strategi *coping* tidak terbatas pada pemecahan masalah semata. *Coping* merupakan proses dinamis yang melibatkan usaha yang terus-menerus dalam hal kognitif dan perilaku untuk menghadapi dan mengelola segala tantangan atau tekanan yang datang dari luar atau dari dalam dirinya sendiri.

Dalam konteks *problem-focused coping*, individu yang menghadapi suatu masalah atau situasi stres menggunakan strategi ini dengan berusaha secara aktif mengidentifikasi, merencanakan, dan melibatkan diri dalam tindakan konkret untuk menyelesaikan atau mengatasi masalah tersebut. Pendekatan ini menempatkan penekanan pada upaya untuk menyelesaikan akar permasalahan atau sumber stres yang dihadapi, dengan harapan bahwa dengan memecahkan masalah tersebut, tingkat stres dapat berkurang. Dengan penggunaan *problem-focused coping*, Lazarus dan Folkman menyoroti bagaimana seseorang berusaha untuk mengatasi stres dengan menghadapi permasalahan konkret, dan strategi ini dapat memberikan rasa kendali dan mengurangi tingkat stres dengan memfokuskan upaya pada solusi yang nyata. Seorang yang mengalami kedukaan dapat menggunakan strategi ini dengan berusaha secara aktif mengidentifikasi, merencanakan, dan melibatkan diri dalam tindakan konkret untuk menyelesaikan atau mengatasi masalah-masalah yang timbul akibat kehilangan atau situasi berduka.

Sementara dalam konteks *emotion-focused coping*, individu berfokus pada emosi yang menitikberatkan upaya mereka pada pengelolaan dan penyesuaian diri terhadap respons emosional atas stres yang dialami, namun tidak secara langsung menangani sumber stres atau masalah konkret. Hal ini melibatkan cara-cara untuk mengelola pengalaman emosional individu terhadap suatu situasi, sehingga dampak psikologis dari stres dapat diminimalkan. Melalui *emotion-focused coping*, Lazarus dan Folkman hendak menyoroti bagaimana seseorang

berusaha untuk mengelola dan mengatasi dampak emosional stres, bahkan jika mereka tidak dapat mengubah situasi atau masalah yang terjadi. Pendekatan ini berguna membantu individu merasa lebih mampu menghadapi dan menyesuaikan diri dengan pengalaman stres, meskipun sumber stres itu sendiri tetap tidak berubah.

Strategi *coping* merujuk pada tujuan atau maksud penggunaannya, sementara hasil *coping* merujuk pada efek atau dampak yang dihasilkan oleh strategi tersebut. Sebagai contoh, suatu strategi, seperti menghindari, dapat memiliki tujuan atau fungsi tertentu tanpa selalu menghasilkan efek yang diharapkan, seperti penghindaran. Hal yang ingin disoroti adalah perbedaan antara niat atau tujuan menggunakan suatu strategi dengan efek aktual yang mungkin timbul dari penggunaan strategi tersebut. Makna atau definisi dari strategi *coping* sangat tergantung pada kerangka teoritis atau konteks yang telah dikonseptualisasikan. Contoh yang diberikan adalah formulasi *coping* dalam sistem proses ego, di mana fokus utamanya adalah mengurangi ketegangan dan mengembalikan keseimbangan. Dalam konteks kajian psikologi ego, berbagai fungsi *coping* diidentifikasi, tergantung pada kerangka teoritis yang digunakan: *coping* yang berfokus pada masalah dan/atau *coping* yang berfokus pada emosi (Lazarus dan Folkman, 1984: 148-149).

---

### **Analisis Perilaku Naomi Melalui Strategi *Coping***

Kedukaan seringkali melibatkan perubahan besar dalam pikiran dan perilaku manusia. Rut 1:1–22 memperlihatkan perubahan yang ditampakkan oleh seorang tokoh bernama Naomi. Kisah Naomi mencerminkan respons emosional yang mendalam terhadap situasi yang menimpanya. Setelah kematian suaminya, Elimelekh, dan kedua putranya, Naomi menghadapi krisis dan rasa kehilangan yang besar sebagai seorang istri dan ibu. Dalam konteks ini, ia menunjukkan strategi *emotion-focused coping*, sebuah pendekatan yang berfokus pada pengelolaan emosi daripada mengubah situasi itu sendiri. Salah satu bentuk nyata dari strategi ini terlihat ketika Naomi merelakan kedua menantunya, Orpa dan Rut, untuk kembali ke rumah ibu mereka masing-masing (ayat 8–13). Naomi menyadari bahwa ia tidak lagi mampu memberikan masa depan yang layak bagi mereka, dan meskipun kehadiran mereka bisa mengurangi rasa sepinya, ia memilih untuk melepaskan mereka demi kebaikan mereka. Tindakan Naomi ini mencerminkan bentuk penerimaan terhadap realitas pahit yang ia hadapi dan usahanya untuk menjaga martabat dirinya serta menantunya di tengah rasa duka yang mendalam. Naomi menunjukkan kasih dan empati dengan tidak memaksakan kebersamaan. Ini adalah ekspresi *coping emosional* yang kuat, bukan dengan melawan atau mengubah keadaan, tetapi dengan mengelola perasaan duka, serta merelakan, dan mencoba memberi ruang bagi kedua menantunya untuk melanjutkan hidup mereka.

*Emotion-focused coping* juga terlihat secara jelas ketika Naomi memutuskan untuk kembali ke Betlehem dan dengan sadar ia mengatakan, “*Dengan tangan penuh aku pergi tetapi Tuhan memulangkan aku dengan tangan kosong*” (ayat 21). Naomi juga mengekspresikan perasaannya dengan menyandang nama Mara yang artinya “pahit” sebab Naomi mengakui perasaan kepahitan akibat dukacita yang dialaminya, serta menerima kuasa Tuhan yang telah membuat hidupnya pahit (ayat 19-20). Tindakan Naomi ini mencerminkan sebuah bentuk pengolahan emosi yang sangat manusiawi dan mendalam. Ia tidak menyangkal penderitaan yang ia alami, melainkan mengakuinya secara terbuka di hadapan banyak orang. Dengan mengganti nama panggilannya, Naomi yang berarti menyenangkan atau manis, namun dalam kondisi batin yang dipenuhi duka dan kepahitan, ia menyebut dirinya dengan nama Mara, hal ini mengungkapkan bagaimana ia memaknai situasi hidupnya saat kehilangan dan berduka. Naomi tidak berusaha menyangkal kepahitannya, tetapi justru memeluknya sebagai bagian dari dirinya. Dengan menyuarakan kepedihannya secara jujur, Naomi menemukan makna baru atas kehilangan yang dialaminya. Dalam konteks tradisi Yahudi dimana nama memiliki kaitan yang kuat dengan identitas dan makna hidup, maka pergantian nama ini bukan sekadar simbolik, tetapi juga menjadi cara Naomi untuk mengungkapkan jati dirinya, serta menerima perasaan dan realitas hidupnya. Maka kisah Naomi memberikan pemahaman tentang perilaku yang mengadopsi dan menerapkan strategi penanganan stres yang berfokus pada emosi, yang disebut *emotion-focused coping* dalam peristiwa hidup yang sulit dan penuh tekanan.

---

## Kesimpulan

Kisah Naomi dalam Kitab Rut 1:1-22 menggambarkan strategi seorang perempuan yang menghadapi duka mendalam akibat kehilangan suami dan kedua anaknya. Sebagai tokoh sentral dalam narasi ini, Naomi mengalami penderitaan yang tidak hanya bersifat personal tetapi juga sosial, karena ia kehilangan status, rasa aman, dan masa depan. Namun demikian, respons Naomi terhadap keduakan tersebut memperlihatkan penerapan *emotion-focused coping* sebagaimana dijelaskan dalam teori strategi *coping* oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman. Naomi tidak berupaya mengubah peristiwa yang menyakitkan, melainkan memilih untuk mengelola dan mengekspresikan perasaannya secara terbuka, jujur, dan penuh kesadaran diri.

Strategi *coping* Naomi tercermin dalam keputusannya untuk melepaskan kedua menantunya demi masa depan mereka yang lebih baik, serta dalam pengakuannya akan kepahitan hidup melalui pergantian namanya menjadi “Mara.” Tindakan ini menunjukkan keberanian untuk menghadapi realitas emosional tanpa menyangkal rasa sakit yang menyertainya. Melalui kisah ini, Naomi menjadi contoh bagaimana strategi *emotion-focused coping* dapat menjadi sarana untuk bertahan, menerima, dan perlahan-lahan menata ulang

kehidupan di tengah kesedihan/duka. Analisis terhadap perilaku Naomi menunjukkan bahwa *coping* tidak selalu berarti menyelesaikan masalah secara langsung, melainkan seringkali melibatkan proses rekonsiliasi internal terhadap rasa sedih akibat kehilangan dan penderitaan. Kisah Naomi memperkaya pemahaman kita bahwa dalam menghadapi krisis dan duka, pengakuan atas emosi yang dirasakan, penerimaan terhadap kenyataan pahit, dan kejujuran dalam mengekspresikan perasaan, adalah langkah-langkah penting dalam proses pemulihan. Maka, strategi *emotion-focused coping* yang dijalani Naomi membuka ruang bagi transformasi pribadi dan spiritual, bahwa dari kepahitan akan ada kehidupan baru yang penuh makna.

## Daftar Pustaka

---

- Archer, John. 2001. *The Nature of Grief: The Evolution and Psychology of Reactions to Loss*. Repr. Brunner-Routledge.
- Benware, Paul N. 1993. *Survey of the Old Testament*. Rev. Everyman's Bible Commentary. Moody Press.
- Gross, Richard D. 2016. *Understanding Grief: An Introduction*. First Edition. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Hubbard, Robert L. 1988. *The New International Commentary on the Old Testament*. W. B. Eerdmans.
- Karman, Yonky. 2007. *Bunga Rampai Teologi Perjanjian Lama: Dari Kanon Sampai Doa*. BPK Gunung Mulia.
- Karman, Yonky. 2009. *Tafsiran Alkitab: Kitab Rut*. BPK Gunung Mulia.
- Kastowo, SJ, Wolfgang Bock. 2021. *Berdukacita Dan Bersungkawa*. Kanisius.
- Kelley, Melissa M. 2010. *Grief: Contemporary Theory and the Practice of Ministry*. Fortress Press.
- Lazarus, Richard S., dan Susan Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Longman, Tremper, Raymond B. Dillard, dan Raymond B. Dillard. 2006. *An Introduction to the Old Testament*. 2<sup>nd</sup> ed. Zondervan.
- Maryam, Siti. 2017. "Strategi Coping: Teori dan Sumber Dayanya." *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1 No. 2.
- McKissock, Mal, dan Dianne McKissock. 2012. *Coping with Grief*. 4<sup>th</sup> ed. HarperCollins.
- Saxegaard. 2012. *Character Complexity in the Book of Ruth*. Mohr Siebeck.
- Wiryasaputra, Totok S. 2003. *Mengapa Berduka: Kreatif Mengelola Perasaan Duka*. Kanisius.

