

**PENDAMPINGAN KELUARGA BERDUKA PASCA KEMATIAN ORANG YANG
DICINTAI****Norbertus Labu^{1*}, Fransiskus Yance Sengga², Mathilde Mitha³**¹⁻³Sekolah Tinggi Pastoral Atma Reksa Ende

Email Korespondensi: norbertlabu2023@gmail.com

Disubmit: 08 Februari 2026 Diterima: 25 Februari 2026 Diterbitkan: 01 Maret 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i3.25032>**ABSTRAK**

Kematian merupakan peristiwa alamiah yang pasti akan dialami oleh setiap orang yang pernah hidup. Hal ini disadari oleh manusia. Namun tidak semua orang dapat menerima peristiwa kematian dengan mudah, terutama kematian orang yang dicintai. Kematian meninggalkan duka yang mendalam bagi keluarga yang ditinggalkan. Pengalaman kehilangan dan duka yang mendalam akibat kematian orang yang dicintai dialami juga oleh masyarakat di kota Ende, Flores. Pengalaman ini belum mendapat perhatian yang memadai dari aspek pendampingan psikologis, pendampingan spiritual dan dukungan sosial. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dijalankan dalam empat tahap: sosialisasi pentingnya pendampingan psikologis, spiritual dan dukungan sosial kepada keluarga berduka, pelatihan pendampingan psikologis kepada para relawan, pendampingan kelompok dan pendampingan individual/pribadi. Kegiatan pendampingan ini, seperti diharapkan, dapat dilakukan secara berkelanjutan dan mendorong masyarakat serta pihak-pihak terkait untuk berpartisipasi aktif dalam memberikan dukungan psikologis, spiritual dan sosial kepada keluarga-keluarga atau orang-orang yang mengalami keduakaan akibat kematian orang-orang yang mereka cintai.

Kata Kunci: Keluarga Berduka, Pendampingan Psikologis, Dukungan Sosial.**ABSTRACT**

Death is a natural event that will inevitably be experienced by everyone who has ever lived, and this reality is recognized by human beings. However, not everyone is able to accept death easily, especially the death of a loved one. Death leaves profound grief for the family members left behind. Experiences of loss and deep sorrow due to the death of loved ones are also felt by the community in Ende City, Flores. These experiences have not yet received adequate attention in terms of psychological support, spiritual accompaniment, and social support. This community service activity was carried out in four stages: socialization on the importance of psychological and spiritual accompaniment as well as social support for bereaved families; training in psychological accompaniment for volunteers; group accompaniment; and individual or personal accompaniment. As expected, this accompaniment program can be implemented on a sustainable basis and encourage the community and related stakeholders to actively participate in providing

psychological, spiritual, and social support to families or individuals experiencing grief due to the death of their loved ones.

Keywords: *Bereaved Families, Psychological Support, Social Support.*

1. PENDAHULUAN

Kedukaan merupakan respons alamiah individu dan keluarga terhadap kehilangan orang yang dicintai yang mencakup aspek emosional, psikologis, sosial, dan spiritual. Proses kedukaan bersifat personal dan dipengaruhi oleh latar belakang budaya, nilai spiritual, serta ketersediaan dukungan sosial. Pendampingan keluarga berduka bertujuan membantu individu dan keluarga memahami, menerima, serta mengelola duka secara sehat melalui pemberian dukungan psikologis, pendampingan spiritual, dan penguatan dukungan sosial agar proses adaptasi terhadap kehilangan dapat berlangsung secara lebih baik.

Program pendampingan keluarga berduka perlu dirancang berdasarkan kebutuhan nyata masyarakat dan dilakukan secara partisipatif. Bentuk pendampingan yang efektif meliputi sosialisasi mengenai proses kedukaan, pelatihan relawan, pendampingan kelompok, serta pendampingan individual. Pendampingan kelompok berfungsi memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan sosial, sedangkan pendampingan individual memberikan perhatian khusus bagi keluarga atau individu yang mengalami duka mendalam. Pelibatan relawan lokal menjadi strategi penting untuk menjamin keberlanjutan program pendampingan di tingkat komunitas.

Kegiatan pendampingan keluarga berduka pasca kematian orang yang dicintai memiliki signifikansi penting dalam mendukung pemulihan psikologis, spiritual, dan sosial keluarga yang ditinggalkan. Program ini berkontribusi dalam mengisi keterbatasan layanan pendampingan kedukaan di masyarakat serta memperkuat kepedulian dan kapasitas komunitas dalam memberikan dukungan yang berkelanjutan dan manusiawi bagi keluarga berduka.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah aktual yang terjadi di lapangan adalah masih terbatasnya perhatian dan layanan pendampingan yang terstruktur bagi keluarga berduka pasca kematian orang yang dicintai, khususnya di Kota Ende, Flores. Keluarga yang mengalami kehilangan umumnya menghadapi duka mendalam yang berdampak pada kondisi psikologis, spiritual, dan sosial, namun belum memperoleh pendampingan yang memadai dan berkelanjutan. Sebagian besar proses kedukaan masih dijalani secara personal dan dalam kesendirian, tanpa dukungan psikologis yang sistematis, pendampingan spiritual yang terarah, maupun dukungan sosial yang terorganisasi. Selain itu, keterbatasan sumber daya manusia yang memiliki keterampilan pendampingan kedukaan, seperti relawan terlatih, turut memperkuat kesenjangan layanan pendampingan bagi keluarga berduka. Kondisi ini berpotensi memperpanjang proses kedukaan dan menimbulkan krisis psikososial berkepanjangan bagi individu maupun keluarga yang ditinggalkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kota Ende, Flores, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Lokasi ini dipilih karena

masih terbatasnya program pendampingan keluarga berduka yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan di wilayah tersebut.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Kematian orang yang dicintai merupakan pengalaman kehilangan yang paling menyakitkan dan mengakibatkan duka yang mendalam bagi keluarga yang ditinggalkan. Keluarga merasakan kehilangan orang yang dicintai sebagai kehilangan sebagian dari dirinya. Menurut James & Friedman (Astuti, 2005), kematian tersebut merupakan pengalaman kehilangan yang paling mempengaruhi individu secara fisik, emosional, dan spiritual. Perasaan duka adalah tanggapan emosional alamiah manusia yang mengiringi kehilangan tersebut. Parkes (Astuti, 2005) menyatakan bahwa “kesedihan akan berakibat pada respon emosional, kognitif, fisik, dan perilaku”.

Hal ini merupakan pengalaman yang dialami oleh banyak orang. Kematian orang terdekat atau orang yang dicintai merupakan peristiwa emosional yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk kesejahteraan psikologis dan sosial. Bagi masyarakat di kota Ende, kematian orang yang tercinta yang mengakibatkan duka cita mendalam bagi keluarga yang ditinggalkan masih merupakan isu yang kurang mendapat perhatian dari aspek pendampingan psikologis, pendampingan spiritual dan dukungan sosial yang dilakukan dengan sengaja dan berkelanjutan.

Banyak keluarga berduka yang tidak mendapat dukungan emosional yang memadai setelah peristiwa kematian orang yang mereka cintai. Proses kedukaan sering berlangsung dalam kesendirian dan belum tentu mendapat dukungan sosial yang mumpuni. Hal ini dapat mendatangkan krisis berkepanjangan bagi individu yang sedang berduka (Mangoli, 2022). Sebab kematian orang yang dicintai tidak saja menyebabkan duka yang mendalam tetapi krisis hidup yang berkepanjangan (Pranadi, 2018; Mangoli, 2022). Untuk itu, pendampingan keluarga pasca kematian merupakan hal yang sangat diperlukan untuk membantu mereka dalam proses kedukaan dan pemulihan. Pendampingan ini dapat memberikan dukungan psikologis, spiritual, dan sosial, yang tentu sangat membantu anggota keluarga yang ditinggalkan.

4. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh Tim Abdimas Sekolah Tinggi Pastoral Atma Reksa Ende (Stipar Ende) dan dilaksanakan di kota Ende, Flores - Indonesia pada bulan Januari - Juli 2025. Kelompok sasar kegiatan ini adalah keluarga atau orang yang berduka pasca kematian orang-orang yang mereka cintai. Kegiatan ini menggunakan metode partisipasi dan proses, yaitu keluarga atau orang-orang yang berduka terlibat aktif dalam kegiatan pendampingan dan dilakukan secara bertahap atau berproses. Kegiatan pengabdian ini dijalankan dalam empat tahap, yaitu sosialisasi tentang pentingnya pendampingan keluarga berduka pasca kematian orang-orang yang dicintai, pelatihan pendampingan psikologis bagi para relawan, pendampingan kelompok dan pendampingan individual.

Pertama, kegiatan diawali dengan sosialisasi tentang pentingnya pendampingan keluarga berduka pasca kematian orang-orang yang dicintainya. Sosialisasi ini dilakukan pada awal bulan Januari 2025 melalui pertemuan dengan anggota keluarga yang telah mengalami kehilangan orang yang mereka cintai. Tujuan sosialisasi ini adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pendampingan psikologis dan spiritual serta dukungan sosial dalam proses berduka yang sedang mereka alami. Kegiatan ini mendapat tanggapan positif dari masyarakat, teristimewa keluarga atau orang-orang yang mengalami kehilangan orang-orang yang mereka cinta pasca kematian mereka. Mereka merasa sangat senang karena melalui kegiatan ini, mereka dapat berbagi pengalaman kedukaan mereka, baik dengan tim pendamping maupun dengan sesama yang mengalami kedukaan.

Kedua, setelah melakukan sosialisasi, tim Abdimas Stipar Ende melihat adanya kebutuhan untuk membentuk tim pendampingan yang lebih besar, yang terdiri dari para relawan, mereka yang mau dengan sukarela terlibat dalam kegiatan pendampingan ini dan yang dapat melakukan kegiatan pendampingan berlanjut. Untuk itu perlu dibuat pelatihan pendampingan psikologis. Pelatihan ini dijalankan pada pertengahan bulan Januari 2025. Pelatihan ini mencakup teknik-teknik dasar dalam memberikan dukungan emosional dan mendengarkan dengan empati. Teknik-teknik dasar yang dimaksudkan di sini lebih pada tehnik dasar konseling. Pelatihan ini merupakan kesempatan belajar bersama untuk menyegarkan pengetahuan dan pengalaman pendampingan yang pernah dilakukan oleh para relawan. Sebab sesungguhnya para relawan telah dengan caranya mendampingi keluarga-keluarga atau orang-orang yang sedang mengalami kedukaan karena kematian orang-orang yang mereka cintai.

Ketiga, pendampingan kelompok. Pendampingan kelompok dilaksanakan dalam bentuk pertemuan rutin pada setiap hari Minggu ketiga dalam bulan sejak bulan Februari sampai bulan Juli, di mana keluarga yang sedang berduka dapat berkumpul dan berbagi pengalaman. Pendamping profesional dan pendamping terlatih memfasilitasi *sharing* dan memberikan arahan dalam proses berduka. Dalam pendampingan kelompok dapat diketahui kebutuhan masing-masing peserta. Ada peserta yang merasa nyaman untuk membagikan pengalaman kedukaannya dengan peserta yang lain. Bagi peserta seperti ini, dengan berbagi pengalaman kedukaan kepada orang lain mereka merasa mendapat dukungan sosial dan emosional yang pada akhirnya mereka merasakan kelegaan. Namun dalam kegiatan pendampingan kelompok ditemukan bahwa sesungguhnya setiap peserta membutuhkan pendampingan pribadi atau individual. Mereka membutuhkan

konseling pribadi. Untuk itu, tahap selanjutnya adalah pendampingan individual.

Keempat, pendampingan individual. Pendampingan individual dilakukan bagi semua anggota keluarga berduka. Pendampingan individual atau pribadi dilakukan oleh pendamping profesional dalam sesi konseling individu. Melalui konseling individual peserta dibantu untuk mengatasi kesulitan psikologis akibat kehilangan orang yang mereka cintai.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam proses pendampingan ini ditemukan adanya dinamika proses kedukaan yang dialami oleh para peserta dampingan dan kebutuhan akan pendampingan psikologis dan spiritual, serta dukungan sosial.

a. Hasil

Proses kedukaan

Dinamika proses kedukaan yang dialami oleh para peserta berbeda antara satu dengan yang lain. Ibu R menjadi sangat marah kepada Tuhan atas peristiwa kematian orang tuanya. Orang tuanya meninggal karena covid-19. Ibunya meninggal terlebih dahulu dan lima (5) hari kemudian ayahnya meninggal. R menjelaskan bahwa orang tuanya sangat rajin beribadat dan hidup sebagai orang Katolik yang saleh. Sebelum pensiun kedua orang tuanya tinggal di Denpasar bersama anak-anaknya. Setelah pensiun keduanya pindah ke kota lain dan bekerja pada sebuah perusahaan yang hampir bangkrut. Berkat bantuan ayahnya, perusahaan tersebut dapat terus berjalan. Memang R dan saudara-saudaranya pernah dengan sangat meminta kedua orang tuanya untuk tidak bekerja lagi, namun ayahnya berkata, "Kamu hanya mementingkan diri kamu sendiri. Ingat, dengan bekerja menolong perusahaan ini, saya menolong nasib ribuan karyawan yang akan kehilangan pekerjaan kalau perusahaan ini bangkrut."

Kedua orang tuanya pun pindah dan menetap di kota tersebut sampai covid-19 mewabah di tanah air ini. Kedua orang tua ibu R meninggal tanpa ditemani anak-anaknya. Ibunya pergi begitu saja tanpa upacara keagamaan yang layak bagi seorang yang meninggal. Ayahnya meninggal dan hanya ibu R yang sempat hadir. Kenyataan ini membuat ibu R memberontak. Ibu R tidak dapat menerima kenyataan kematian kedua orang tuanya seperti itu. "Saya tidak bisa menerima kenyataan ini. Kedua orang tua saya sangat taat beribadat, selalu membantu orang lain, lalu meninggal dengan cara seperti itu, itu berarti Tuhan tidak adil", ujar ibu R. Ibu R sangat marah. Ibu R menyakini bahwa kalau kedua orang tuanya yang hidup saleh dan orang saleh tidak mungkin meninggal dengan cara seperti itu.

Kenyataan ini, membuat R tidak mau lagi berdoa dan tidak mau lagi mendengar musik-musik rohani. R marah dan memang sangat marah terhadap Tuhan. R merasa bahwa Tuhan tidak adil dan tidak perlu lagi berdoa. Hidup sebagai orang baik saja sudah cukup. Hal ini berjalan cukup lama sampai saat pendampingan ini.

Ibu MFK masih merasakan kesedihan yang mendalam atas kematiannya ayahnya pada bulan November 2024. Mendengar berita kematian ayahnya MFK tidak percaya. MFK tidak pernah menyangka bahwa ayahnya akan meninggal secepat itu. Kemudian MFK marah

terhadap dirinya sendiri dan merasa bersalah terhadap ayahnya karena ia tidak memberikan waktu yang cukup bagi ayahnya. Selama ayahnya masih hidup MFK 'jarang' memberikan apa yang diharapkan ayahnya. Menurut MFK, ia terlalu sibuk mengurus keluarganya, sehingga hanya sedikit waktu atau 'waktu yang sisa' untuk ayahnya. Ketika ayahnya meninggal MFK merasa amat bersalah. Sampai di sini MFK berhenti berbicara dan tidak mau lagi melanjutkan sharingnya. Ia hanya tertunduk penuh kesedihan.

Bapak AM merupakan kepala keluarga dari sebuah keluarga sederhana. AM bekerja sebagai karyawan pada sebuah toko di kota Ende, dengan tugas khusus sebagai sopir kendaraan *dump truck* untuk mengangkut bahan bangunan. Pendapatan yang diperolehnya tidak seberapa. AM tidak menyebutkan berapa besar pendapatan bulannya, namun menurutnya pendapatannya sangat rendah. AM berangkat kerja pagi-pagi dan sering pulang larut malam. Istri AM bekerja sebagai ibu rumah tangga. Dengan demikian, AM menjadi tumpuan kehidupan keluarganya.

Keluarga ini mengalami kematian anggota keluarga mereka secara beruntun; kematian anggota keluarga besar, kematian adik kandung AM dan terakhir anak kandungnya sendiri. Keluarga AM merasa amat terpukul. Mengalami kematian anggota keluarga secara beruntun dalam waktu yang relatif dekat membuat keluarga AM merasa tertekan, menyalahkan diri sendiri dan tidak dapat menerima kenyataan yang amat menyakitkan ini. Peristiwa kematian yang amat menyakitkan adalah kematian anak kandungnya. Keluarga ini mempertanyakan apakah Tuhan mengasihinya mereka? Apa maksud Tuhan dengan segala peristiwa kematian ini?

Nona NP ditinggal meninggal 2 orang terkasihnya berturut-turut dalam selang waktu yang tidak lama yaitu, kakak sepupu dan setelah seminggu berlalu juga ditinggal meninggal tunangan tercinta karena sakit jantung.

Nona NP merasa terpukul sekali. Nona NP berkata: "Baru satu minggu kakak saya meninggal lalu kedukaan kembali menghadang. Jantung hati pergi meninggalkan saya selamanya. Tunangan saya punya riwayat sakit jantung. Selama ini juga sudah menjalani pengobatan dengan baik. Namun, pada hari yang dia hendak mengikuti test PNS dia mengeluhkan nyeri dada. setelah dilarikan ke Rumah Sakit dan akhirnya dirawat disana. Dengan segala upaya dari dokter dan perawat namun Tuhan berkehendak lain. Tunangan saya meninggal. Awal mengetahui saya begitu terpukul. Ada banyak hal yang sudah saya rencanakan bersama dia akhirnya pupus, cinta saya sudah habis di dia. Sosok lelaki terbaik versi saya. Selalu mendukung di segala hidup saya dan kini harus pergi untuk selamanya. Berat sekali untuk menerima.

Saya seperti punya ketakutan untuk keluar dari rumah karena banyak orang mengasihani hidup saya, banyak pertanyaan yang tidak ingin saya dengar seperti kapan punya pasangan lagi? Masih bersama di keluarga almarhum tunangan? Kenapa tidak pernah kelihatan? Dan masih banyak kalimat- kalimat yang tidak ingin saya dengarkan.

Saya juga sering menangis jika mengingat kenangan bersama almarhum, atau hal-hal yang berkaitan dengan kisah saya dan almarhum.

Sepertinya saya berada pada fase depresi. Saya berharap Tuhan bisa mengampuni saya. Tuhan bisa berikan dia tempat yang baik dan saya berharap dia bisa terus hidup bersama saya walau itu hanya kenangan tentang dia.”

Bapak V ditinggal meninggal istri dan anak laki-laki. Bapak Vincen mempunyai anak 3 orang dan semuanya laki-laki. “Istri saya meninggal pada tahun 2020. Saya sangat mencintai istri saya sehingga pada saat istri saya meninggal saya begitu merasa terpukul. Istri saya meninggal karena sakit Hepatitis. Setelah istri meninggal sempat mengalami depresi. Hal ini menyebabkan saya tidak sadarkan diri selama 3 bulan dan dirawat di rumah sakit. Dikarenakan saya tidak sadarkan diri maka keluarga memutuskan untuk memberikan saya sudah minyak suci juga. Namun Tuhan berkehendak lain, saya akhirnya sadar dari koma dan kembali sehat. Setelah sadar mulai berbenah, menjalani hidup dan mengurus anak-anak saya 3 orang laki-laki. Setelah 5 tahun kepergian istri dan mulai penerimaan untuk menjalani hidup, anak saya yang sulung juga menganjurkan agar saya menikah lagi. Mereka mulai menjodohkan saya dengan banyak ibu-ibu namun saya begitu mencintai istri saya.

Saat dimana saya mulai menerima kepergian istri tercinta ternyata Tuhan kembali menguji saya, saya kehilangan anak sulung saya yang meninggal karena sakit jantung. Saya begitu merasa terpukul dengan kepergian anak sulung saya ini. Sering sekali kami menghabiskan waktu bersama. Saya juga sedang mempersiapkan pernikahannya dengan anak Ninang. Saya sering melarang dia untuk tidak merokok, tidak nongkrong sampai larut malam dan meminta dia untuk tetap jaga kesehatannya.

Sekeras apapun saya menasehati ternyata sakitnya tidak tertolong. Saya berharap Tuhan terlebih dahulu memanggil saya bukan anak saya yang masih muda dan masih panjang perjalanan hidupnya. Saya terus meratapi hal itu. Semoga saya bisa dipulihkan.”

Nona A ditinggal meninggal mama sampai punya keinginan untuk membiara saja dan keluar dari kota atau dari rumah agar tidak mengingat kenangan akan orang tua yang telah meninggal.

Paparan di atas menunjukkan bahwa pengalaman dan cara individu atau keluarga berduka dalam menjalani proses berduka berbeda satu dengan yang lain (Mangoli, 2022). Elisabeth Kübler-Ross (1969) dalam bukunya *On Death and Dying* memperkenalkan model lima tahapan proses kedukaan (*grief*) yang meliputi tahap penyangkalan (*denial*), tahap kemarahan (*anger*), tahap tawar-menawar (*bargaining*), tahap depresi (*depression*), dan tahap penerimaan (*acceptance*) (Kuebler-Ros, 1969; Harvard Medical School, 2006). Model ini dikenal dengan nama model Kübler-Ross, suatu model yang menjelaskan bagaimana cara individu merespons kehilangan yang besar, terutama kehilangan karena kematian. Menurut Kübler-Ross (Kuebler-Ros, 1969) kelima tahap tersebut sebagai suatu proses emosional yang tidak selalu linier dan dapat bervariasi antar individu.

Ibu R memulai proses kedukaannya dengan menolak kenyataan bahwa kedua orang tuanya meninggal dalam waktu berdekatan: “Saya tidak bisa menerima kenyataan ini. Kedua orang tua saya sangat taat beribadat, selalu membantu orang lain, lalu meninggal dengan cara seperti itu. Itu berarti Tuhan tidak adil”. Demikian juga ibu MFK memulai proses kedukaannya dengan penolakan. Ibu MFK “tidak percaya mendengar

berita kematian ayahnya. MFK tidak pernah menyangka bahwa ayahnya akan meninggal secepat itu.” Di sini terlihat bahwa ibu R dan ibu MFK dalam menghadapi kenyataan kehilangan orang yang mereka cintai merasakan ketidakpercayaan atau penolakan terhadap kenyataan tersebut. Mereka mungkin merasa bahwa kejadian tersebut adalah suatu kesalahan atau hal yang tidak mungkin terjadi. Penyangkalan merupakan mekanisme pertahanan awal yang membantu individu untuk mengatasi *shock* atau keterkejutan yang timbul akibat kehilangan orang yang dicintai sebagai sebuah kehilangan besar dalam hidup mereka (Kuebler-Ros, 1969).

Setelah melewati tahap penyangkalan, ibu R marah kepada Tuhan karena merasa Tuhan tidak adil. Tuhan dianggap sebagai pihak harus bertanggung jawab atas kematian kedua orang tuanya. Ibu MFK marah dan menyalahkan diri sendiri. Sementara bapak AM hanya bisa berpasrah, marah pada diri sendiri, menyalahkan diri sendiri (Kuebler-Ros, 1969). Tahap kemarahan (*anger*) terjadi karena individu mulai merasa frustrasi dan marah atas peristiwa kehilangan yang terjadi. Pengalaman ketiga orang yang berduka di atas mengkonfirmasi kebenaran penjelasan Kuebler-Ros (1969) bahwa kemarahan orang yang sedang berduka dapat diarahkan kepada diri sendiri, orang lain, situasi yang terjadi atau entitas yang dianggap bertanggung jawab atas kejadian tersebut. Astuti (2005) menambahkan bahwa dalam banyak kasus perasaan marah bisa disertai dengan rasa tidak adil dan kebingungan mengenai mengapa kehilangan tersebut terjadi.

Ketiga, tawar-menawar (*bargaining*). Tahap ketiga adalah tawar-menawar, di mana individu mencoba untuk membuat kesepakatan atau melakukan tawar-menawar dengan Tuhan, takdir, atau pihak lain sebagai upaya untuk menghindari kenyataan kehilangan. Individu mungkin berpikir bahwa dengan melakukan perubahan pada perilaku atau kebiasaan tertentu, mereka dapat memulihkan atau mencegah kerugian yang sedang dialami.

Keempat, depresi (*depression*). Tahap depresi ditandai dengan perasaan kesedihan yang mendalam dan rasa kehilangan yang melumpuhkan. Pada tahap ini, individu mulai menerima kenyataan bahwa kehilangan tersebut tidak dapat dihindari atau dipulihkan. Perasaan putus asa, dan kesedihan muncul sebagai bagian dari proses penyesuaian diri terhadap kenyataan baru tanpa kehadiran orang yang dicintai, sebab orang tersebut telah meninggal.

Kelima, penerimaan (*acceptance*). Tahap terakhir dari proses kedukaan adalah penerimaan, di mana individu mulai menerima kenyataan dan menemukan cara untuk melanjutkan hidup meskipun dengan kehilangan orang yang dicintainya. Pada tahap ini, individu tidak lagi dibebani oleh perasaan penolakan, marah, atau depresi. Mereka dapat merasakan kedamaian dan menerima keadaan mereka, meskipun perasaan sedih tetap ada.

Model Kübler-Ross tidak berasumsi bahwa setiap orang akan melewati semua tahap secara berurutan atau dalam urutan yang sama. Beberapa individu mungkin mengalami beberapa tahap secara bersamaan atau bahkan kembali ke tahap sebelumnya. Meskipun demikian, model ini menawarkan pemahaman yang berguna tentang bagaimana proses

berduka berlangsung dan bagaimana setiap orang menghadapinya dengan cara yang berbeda dan pribadi.

Ketiga peserta di atas ketika berhadapan dengan peristiwa kematian orang mereka cintai mengalami proses kedukaan yang berbeda. Istisya kematian yang dialami oleh ketiga

b. Pembahasan

Pendampingan Psikologis Pasca Kematian

Syaring kelompok yang dilaksanakan dalam kegiatan ini Pendampingan psikologis pasca kematian adalah bentuk intervensi psikologis yang diberikan kepada untuk membantu individu atau kelompok (keluarga) yang mengalami proses berduka. Pendampingan psikologis pasca kematian dalam pendampingan ini dilakukan bentuk konseling individu dan konseling kelompok.

Pertama, konseling individu. Di dalam konseling individu dilakukan sesi terapi pribadi di mana klien dapat berbicara secara bebas tentang perasaannya dan klien mendapatkan panduan untuk mengelola emosi serta memproses rasa kehilangan (Konseng, 1996; Corey, 2013).

Kedua, konseling kelompok. Pendampingan ini memberikan dukungan sosial melalui kelompok berduka yang terdiri dari pribadi-pribadi yang mengalami kehilangan serupa, seperti kematian orang yang dicintai. Konseling kelompok memberikan rasa kebersamaan dan pemahaman satu sama lain, saling meneguhkan dan hal ini dapat mempercepat proses penyembuhan atau pemulihan (Corey, 2013).



Gambar 2. Konseling kelompok

Pendampingan ini dapat dilakukan dalam berbagai bentuk konseling individu (Konseng, 1996), konseling kelompok, dukungan kelompok, atau terapi berbasis komunitas (Corey, 2013). Pendampingan psikologis bertujuan untuk membantu individu memahami dan mengelola perasaannya, meredakan kecemasan, dan memberikan dukungan emosional untuk mengatasi kesedihan mendalam yang dialaminya.

Beberapa pendekatan yang umum digunakan dalam pendampingan keluarga atau individu pasca kematian orang yang dicintai adalah:

Ketiga, terapi berbasis kognitif-perilaku (*cognitive behavioral therapy* atau disingkat CBT). CBT bertujuan untuk membantu individu

mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang berhubungan dengan berduka dan kehilangan yang dialaminya. Pendekatan ini efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi (Rizky, Netrawati, & Karneli, 2023) yang sering muncul setelah kehilangan orang yang dicintai.

Pendampingan psikologis sangat bermanfaat untuk membantu individu yang berduka agar dapat menerima kenyataan tentang kehilangan orang yang dicintai, mengurangi perasaan kesedihan dan memberi dukungan sosial. Hal ini dapat memungkinkan individu menemukan cara baru untuk bangkit dari keterpurukan dan melanjutkan kehidupannya dengan lebih sehat secara emosional.

Pendampingan Spiritual

Dalam Gereja Katolik, pendampingan spiritual bagi keluarga berduka lazim disebut pelayanan pastoral kematian atau pastoral kedukaan. Kata pastoral berasal dari kata 'pastor' dari bahasa Latin yang berarti bapak. Menurut John Patton (Wulandari, 2019), istilah "pastoral" merujuk pada sikap perhatian (*care*) dan kepedulian (*concern*). Pelayanan pastoral merupakan pelayanan yang diberikan Gereja sebagai cerminan kasih kegembaan Allah terhadap manusia.

Pelayanan pastoral kedukaan yang komprehensif meliputi tiga elemen pelayanan yang merupakan satu kesatuan yang saling mendukung, yaitu pelayanan *pre-funeral* (sebelum kematian) yang bersifat edukatif, pelayanan *funeral* (liturgy seputar pemakaman) yang bersifat kuratif, dan pelayanan *post-funeral* (pasca-pemakaman) yang bersifat rehabilitatif (Runenda, 2013).

Pelayanan *pre-funeral* dilakukan dalam kegiatan mengunjungi dan mendoakan orang sakit, pelayanan sakramen perminyakan suci dan viaticum. Gereja memandang hal ini sebagai kewajiban dalam meneladani Kristus yang melayani orang sakit dan menderita. Paus Yohanes Paulus II dalam ensiklik *Salvifici-Doloris* (Penderitaan yang menyelamatkan) nomor 2 menulis:

Gereja, yang sepanjang abad, mengikuti teladan Kristus, selalu merasa bahwa kewajiban untuk melayani orang sakit dan menderita merupakan suatu bagian yang integral dari tugas perutusan Gereja (*Dolentium hominum*, no. 1). Gereja sadar bahwa dia "pada saat sekarang ini menghayati suatu segi fundamental dari tugas perutusannya dengan menerima setiap manusia dengan penuh kasih dan murah hati, lebih-lebih mereka yang lemah dan sakit" (*Christifideles laici*, no. 38). Di samping itu Gereja tak pernah merasa bosan untuk menekankan hakikat keselamatan dari mempersembahkan penderitaan, yang dihayati dalam persatuan dengan Kristus, termasuk dalam hakekat dari Penebusan (lih. *Redemptoris missio*, no. 78) (Yohanes Paulus II, 1984)

Pelayanan *funeral* yaitu pelayanan yang diberikan sejak berita kematian diterima sampai pada pemakaman. Pelayanan ini diberikan dalam bentuk pemberkatan jenazah, mendoakan keselamatan arwah orang yang meninggal, dan perayaan ekaristi yang dirayakan pada saat menerima berita kematian dan pada saat pemakaman.

Pelayanan *post-funeral* (setelah pemakaman). Pelayanan *post-funeral* dilakukan dalam bentuk mendoakan keselamatan arwah orang yang meninggal baik dalam perayaan ekaristi maupun dalam ibadat sabda pada setiap malam sampai pada malam ketiga, pada malam ketujuh, dan

pada malam ke-40. Semua pelayanan ini umumnya berpusat pada keselamatan orang yang meninggal, sedangkan untuk keluarga yang ditinggalkan mendapat porsi yang lebih kecil. Hal ini dapat “mereduksi proses duka dengan lebih menekankan sisi kebahagiaan orang yang meninggal dan mengabaikan ekspresi kesedihan keluarga” (Runenda, 2013, p. 78). Sesungguhnya, Gereja dipanggil untuk menolong keluarga yang berduka mengekspresikan perasaan dukanya (Runenda, 2013) dan memberikan dukungan sosial. Sebab beberapa individu mungkin menemukan kenyamanan dalam mendekati diri dengan aspek spiritual atau religius setelah kehilangan (Pranadi, 2018). Pendampingan spiritual *post-funeral* berusaha untuk memulihkan dan menyembuhkan luka emosional yang dialami oleh keluarga yang ditinggalkan. Pendampingan spiritual *post-funeral* dapat dilakukan dengan cara berdoa bersama keluarga yang ditinggalkan, membagi pengalaman duka dengan orang lain, terapi psikospiritual (Widjojo, 2011; Labu, 2023).

Dukungan Sosial dalam Proses kedukaan

Stroebe & Schut (2010) dalam kajian mereka tentang kedukaan berhasil mengembangkan *Dual Process Model of Coping with Bereavement*. Menurut model ini, dukungan sosial memiliki peran penting dalam proses berduka. Dukungan ini dapat berupa dukungan emosional, informasi, dan instrumental yang diberikan oleh keluarga, teman, komunitas atau masyarakat sekitarnya. Dukungan sosial dapat mempercepat pemulihan psikologis dan membantu individu merasa lebih diterima dalam menghadapi kehilangan orang yang dicintainya. Model ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial dapat memainkan peran yang sangat signifikan dalam membantu individu menghadapi perasaan berduka.

Dalam *Dual Process Model of Coping with Bereavement*, Stroebe & Schut (2001a; 2001b) memperkenalkan dua aspek utama dalam proses berduka yang membutuhkan dukungan sosial. Kedua aspek itu adalah proses pemulihan dan proses penyesuaian.

Pertama, proses pemulihan (*loss-oriented process*). Proses ini berfokus pada perasaan berduka yang muncul akibat kehilangan orang yang dicintai. Perasaan berduka meliputi perasaan kesedihan, kemarahan, atau rasa kehilangan yang intens. Dukungan sosial dapat membantu individu untuk mengatasi perasaan ini dengan memberikan kesempatan untuk berbicara dan merasakan empati dari orang lain.

Kedua, proses penyesuaian (*restoration-oriented process*). Aspek ini berfokus pada penyesuaian hidup yang baru tanpa kehadiran orang yang dicintai, yang telah meninggal. Penyesuaian hidup yang baru memerlukan peran dukungan sosial dalam membantu individu untuk merancang kembali rutinitas hidup, melakukan aktivitas baru, dan membangun kembali tujuan hidupnya. Dukungan sosial dalam hal ini sangat penting untuk memberikan dorongan bagi individu agar dapat melanjutkan kehidupan meskipun dalam keadaan kehilangan orang yang dicintainya.

Menurut Stroebe & Schut (2001a; 2001b; 2010) jenis dukungan sosial yang dapat membantu dalam proses berduka adalah:

Pertama, dukungan emosional. Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan sosial yang paling sering dirasakan dalam bentuk

kehadiran dan empati dari orang lain yang membuat individu dan keluarga merasa dimengerti dan diterima dalam rasa duka yang mereka rasakan.

Kedua, dukungan praktis. Dukungan sosial dalam bentuk praktis melibatkan bantuan fisik atau materi, seperti bantuan dalam uang, makanan atau menyelesaikan tugas rumah tangga. Dukungan praktis membantu individu yang sedang berduka untuk fokus pada pemulihan emosional tanpa terganggu oleh urusan praktis kehidupan sehari-hari.

Ketiga, dukungan informasional. Dukungan informasional meliputi pemberian informasi tentang proses berduka atau cara-cara untuk menghadapinya, baik secara emosional maupun secara praktis. Dukungan informasional bisa datang dari teman, keluarga, atau profesional yang memberikan pengetahuan tentang apa yang diharapkan dalam proses berduka dan bagaimana menghadapinya.

Dual Process Model of Coping with Bereavement dari Stroebe & Schut (2001a; 2001b; 2010) telah menunjukkan bahwa dukungan sosial dalam proses berduka merupakan komponen yang sangat penting. Dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain sangat berperan dalam membantu individu atau keluarga yang berduka menghadapi dan menyesuaikan diri dengan perasaan duka serta hidup setelah kehilangan orang yang mereka cintai.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pendampingan ini membawa manfaat bagi para peserta. Mereka merasakan bahwa mereka tidak berjalan sendiri dalam proses kedukaan. Ternyata ada banyak orang yang memberikan dukungan sosial dukungan psikologis dan dukungan spiritual kepada mereka.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y. D. (2005). Kematian Akibat Bencana dan Pengaruhnya pada Kondisi Psikologis Survivor: Tinjauan tentang Arti Penting Death Education. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 2(1), 41-53.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Fauziah, S., Ayu, S. A., Anggraeni, N., & Nurpadilah, N. A. (2023). Upaya peningkatan pengetahuan keluarga dalam memelihara kesehatan jiwa saat mengalami kehilangan berduka di Kelurahan Muka Kabupaten Cianjur Jawa Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(2), 813-820.
- Harvard Medical School. (2006). From The Five Stages of Grief: <https://www.health.harvard.edu>
- Kansil, Y. O., & Wagiu, M. M. (2021). Pendampingan Pastoral Kristiani Bagi Keluarga Yang Berduka Akibat Kematian Karena Covid-19. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 2(1), 49-65.
- Konseng, A. (1996). *Konseling Pribadi dengan Model Konseling Carkhuff*. Jakarta: Obor.
- Kuebler-Ros, E. (1969). *On Death and Dying*. Macmillan.

- Koli, E. D., & Takene, A. C. (2021). Pendampingan Pastoral Bagi Keluarga Duka Pasien Covid 19. *Ra'ah: Journal of Religious and Social Studies*, 1(1), 47-57.
- Kustanti, C. Y., Palupi, E., Indrayanti, I., Melati, N., Kurniawan, E. A. P. B., Betania, A., & Nomleni, R. N. (2024). PENGUATAN PERAN RELAWAN REKKAB DALAM PENDAMPINGAN PROSES BERDUKA: Strengthening the Role of REKKAB Volunteers in Supporting the Bereavement Process. *JAMAS: Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(3), 599-603.
- Labu, N. (2023). *Pengampunan yang Menyembuhkan, Pengolahan Hidup Penyembuhan dari Akar Metode Terapi Pengampunan Intrapersonal*. Yogyakarta: Bajawa Press.
- Mangoli, Y. Y. (2022). Pelayanan Pastoral Konseling terhadap Suami atau Istri yang Mengalami krisis Rohani akibat Kematian. *Veritas Lux Mea*, 4(2), 184-193.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2013). *Human Development, Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pranadi, Y. (2018). Kematian dan Kehidupan Abadi: Sebuah Eksplorasi dalam Perspektif Gereja Katolik. *Melintas*, 34(3), 248-271.
- Rizky, M., Netrawati, & Karneli, Y. (2023). Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 265-280. doi:DOI: <https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.748>
- Runenda, P. C. (2013). Strategi Pelayanan Pastoral Kedukaan Yang Holistik. *veritas*, 14(1),) 65-84.
- Sondakh, T., & Turangan, E. D. Y. (2025). Pendampingan pastoral keindonesiaan untuk keluarga berduka berbasis budaya mapalus kedukaan di jemaat GMIM Imanuel Pinabetengan. *Educatio Christi*, 6(1), 102-119.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2001a). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *Death Studies*, 25(6), 549-574.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2001b). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 25(6), 1-35.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade On. *Omega*, 61(4), 273-289.
- Widjojo, S. (2011). *Konseling Pastoral Katolik*. Jakarta: PPKKPS.
- Wulandari, R. (2019). Pelayanan Pastoral Bagi Istri Yang Berduka Dan Signifikansinya Erhadap Proses Penemuan Makna Hidup Jemaat Gereja Kristen Jawa Kismorejo Karanganyar. *Missio Ecclesiae*, 8(1), 17-44.
- Yohanes Paulus II. (1984). *Ensiklik Savifici Doloris (Penderitaan yang Menyelamatkan)*. Jakarta: Dokpen KWI.