



**SKRINING & DUKUNGAN KEDUKAAN SECARA VIRTUAL MELALUI  
KOMUNITAS RELAWAN UNTUK KESEJAHTERAAN MENTAL  
KARENA KEHILANGAN**

**Christina Yeni Kustanti<sup>1)\*</sup>, Nurlia Ikaningtyas<sup>2)</sup>, Ethic Palupi<sup>3)</sup>, Indrayanti<sup>4)</sup>, Erik Adik Putra  
Bambang Kurniawan<sup>5)</sup>, Nimsi Melati<sup>6)</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta

**Article Info**

**ABSTRAK**

**Keywords:**

Grief  
Screening  
Support  
Mental health  
Community

Kehilangan orang yang dicintai dapat memberikan dampak yang mendalam dan berkepanjangan terhadap emosi serta kesejahteraan mental seseorang. Hal ini dapat memunculkan berbagai perasaan seperti kesedihan, kemarahan, dan kebingungan. Pemberian dukungan kedukaan sangat penting untuk membantu individu menjalani proses berduka, dengan memberikan bantuan emosional serta kerangka pemulihan yang terorganisir dengan baik. Komunitas yang menyediakan dukungan kedukaan yang kuat menunjukkan empati dan ketangguhan yang lebih besar, sehingga memperkuat rasa persatuan. Program edukasi dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang proses berduka, mengurangi stigma sosial, dan mendorong individu untuk mencari bantuan. Program pelatihan dukungan kedukaan dilaksanakan oleh Tim BerCa bekerja sama dengan Tim REKKAB yang beranggotakan sekitar 30 orang, menghasilkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta. Pelatihan ini menekankan pentingnya dukungan dan pemantauan yang berkelanjutan dalam proses berduka, serta menyoroti peran relawan dalam mengurangi risiko kesehatan mental jangka panjang yang terkait dengan kedukaan yang belum terselesaikan.

**ABSTRACT**

*The loss of a loved one can have a deep and lasting effect on a person's emotions and mental well-being. This can manifest in a variety of emotions including sadness, anger, and confusion. Providing bereavement support is crucial in assisting individuals in navigating the grieving process, delivering both emotional assistance and a well-organized framework for recovery. Within a communal framework, bereavement assistance that is centered around group dynamics diminishes sentiments of seclusion and fosters psychological well-being by preempting conditions like as despair and anxiety. Communities that provide robust grief assistance demonstrate increased empathy and resilience, hence promoting a sense of unity. Education programs can enhance public understanding of grieving, diminishing social disapproval and motivating individuals to seek assistance. A bereavement support training program was implemented by BerCa team in collaboration with REKKAB team (30 members), resulting in a significant enhancement in the participants' understanding. The training underscored the importance of ongoing assistance and supervision for sorrow, emphasizing the contribution of volunteers in reducing enduring mental health hazards linked to complicated grief.*

\*Corresponding author: [yeni@stikesbethesda.ac.id](mailto:yeni@stikesbethesda.ac.id)

## PENDAHULUAN

Kehilangan orang tercinta dapat memiliki dampak emosional dan psikologis yang berkepanjangan. Orang yang berduka biasanya merasakan keputusasaan, kemarahan, penyesalan, dan kebingungan (Kustanti et al., 2021). Meskipun dianggap sebagai suatu respon yang normal, duka dapat juga berkembang menjadi suatu masalah yang serius, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Penelitian menunjukkan bahwa 9.8% hingga 49% dari orang yang berduka mengalami reaksi duka yang terkomplikasi (Djelantik et al., 2020; Kustanti et al., 2022; Kustanti et al., 2023; Lundorff et al., 2017). Bahkan reaksi berduka yang abnormal dapat juga ditemukan pada situasi sebelum seseorang, dengan suatu penyakit kronis, meninggal dunia (Kustanti et al., 2022). Dukungan berduka yang tepat dapat membantu individu dan komunitas dalam menghadapi duka akibat kehilangan (Kustanti et al., 2021).

Dukungan berduka di tingkat komunitas penting untuk berbagai alasan. *Pertama*, dukungan ini menyediakan format untuk mengekspresikan perasaan dan berbagi pengalaman (Kustanti et al., 2021). Kelompok dukungan berduka dan layanan konseling berbasis komunitas membantu orang terhubung dengan mereka yang juga telah mengalami kehilangan (Goetter et al., 2018). Dukungan di tingkat komunitas membantu orang merasa tidak sendirian dan mengurangi perasaan isolasi yang dapat “menjebak” mereka dalam periode berduka yang berkepanjangan (Kustanti et al., 2024). *Kedua*, dukungan berduka meningkatkan kesehatan mental (Kustanti et al., 2021). Duka dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan PTSD (Gesi et al., 2017). Dukungan berduka dapat meningkatkan kesehatan mental dan mekanisme koping dengan memberikan akses ke konseling profesional, terapi, dan sumber daya kesehatan mental (Kustanti et al., 2021). Intervensi dini dan efektif dapat mencegah masalah kesehatan mental yang lebih serius dan membantu pemulihan emosional. Dukungan berduka juga berdampak pada ketahanan komunitas. Dukungan duka membantu orang untuk berpartisipasi dalam komunitas mereka dan berkontribusi meskipun menghadapi tantangan pribadi. Dukungan ini mendorong anggota komunitas untuk saling membantu setelah kehilangan, menciptakan kelompok yang lebih penuh kasih dan terhubung. Komunitas dengan sistem dukungan yang kuat cenderung lebih tangguh dan bersatu selama mengalami duka bersama.

Kegiatan pendidikan dan penyuluhan juga membantu mempromosikan dukungan berduka (Kustanti et al., 2021). Komunitas dapat mengurangi stigma dan meningkatkan pencarian bantuan dengan mendidik masyarakat tentang proses berduka dan opsi yang tersedia. Pendidikan tentang duka dapat diajarkan di sekolah, tempat kerja, dan organisasi lokal untuk membantu masyarakat dan mengenali kapan bantuan profesional dibutuhkan. Pada tahun 2024, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta mendirikan Tim BerCa yang terdiri dari dosen lintas spesialisasi dan mahasiswa. Tim BerCa mendukung proses berduka, termasuk pelatihan di tingkat komunitas. REKKAB, Relawan Komunikasi Kedukaan & Bencana, mulai berkoordinasi pada tahun 2020. SARU didirikan setelah GKJ Sarimulyo dijadikan pusat logistik selama tragedi Merapi. Setelah tragedi ini, tim mulai menangani kematian non-bencana. Tim menangani 1-3 kasus kematian per bulan, meskipun terkadang tidak ada. REKKAB telah membantu keluarga dalam situasi terkait kematian selama empat tahun, termasuk transportasi dari rumah sakit ke rumah keluarga atau pemakaman. REKKAB juga membantu mempersiapkan lokasi pemakaman di rumah keluarga sebelum, selama, dan setelah upacara. REKKAB telah diakui sebagai model untuk kelompok relawan lain. Dukungan REKKAB berakhir pada upacara pemakaman. Monitoring keluarga pasca-kematian bukanlah prioritas. Dengan 30 relawan, REKKAB mungkin dapat menjadi kelompok dukungan pasca-kedukaan yang baik. Peran mereka bisa ditingkatkan dengan mempelajari lebih lanjut tentang perawatan dukacita dan mendukung orang yang berduka, terutama mereka yang terdampak bencana.

## METODE PELAKSANAAN

### Alat dan Bahan

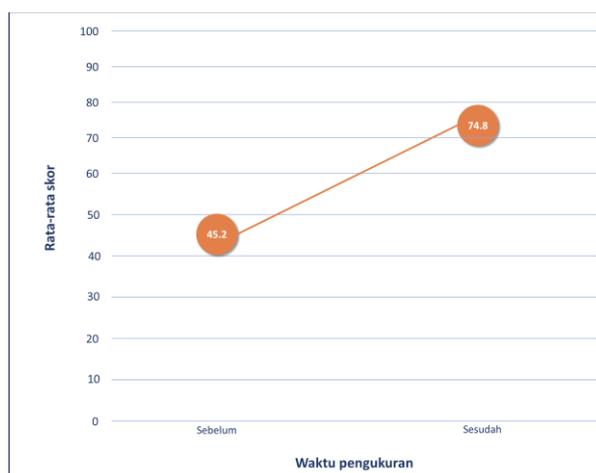
Pelatihan yang diselenggarakan tidak memerlukan alat dan bahan khusus selain alat-alat penunjang program pelatihan. Tim BerCa juga menyediakan materi dalam bentuk digital, modul digital dukungan proses berduka, dan pin BerCa untuk seluruh peserta pelatihan. Materi yang disiapkan oleh tim adalah materi yang berhubungan dengan konsep dasar bereavement care, konsep dasar tentang caring, dan bentuk dukungan virtual yang dapat diberikan kepada keluarga yang berduka. Analisis hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan secara deskriptif kualitatif dan perhitungan rerata skor pengetahuan partisipan sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan *workshop*.

## Metode Pelaksanaan

Pelatihan konsep dasar dukungan proses berduka dilakukan satu hari, sebagai bagian dari program pengabdian masyarakat yang terdiri dari empat tahapan utama, yaitu persiapan, pelatihan, *workshop*, dan evaluasi. Perencanaan dilakukan dengan melalui diskusi antara Tim BerCA dan REKKAB, terkait waktu, lokasi, dan materi yang akan diberikan pada saat kegiatan, serta personel yang terlibat. Tim REKKAB dipilih karena merupakan kelompok yang potensial untuk ikut berperan serta dalam mengajarkan dan memantau proses berduka. Pelatihan yang dilakukan merupakan dasar dari kegiatan-kegiatan *workshop* lanjutan dalam memberikan dukungan proses berduka. Narasumber merupakan dosen yang mempunyai minat dan riset di bidang *bereavement care*. Pelatihan dimulai dengan pembukaan, *pre-test*, penyampaian materi, *post-test*, dan penutup.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan dilaksanakan pada akhir Agustus 2024 dan dihadiri oleh 44 peserta dan tim. Pelatihan dibuka dengan sambutan-sambutan dari Tim REKKAB dan perwakilan institusi STIKES Bethesda Yakkum. Penyampaian materi berlangsung selama kurang lebih satu jam, diakhiri dengan sharing pengalaman yang disampaikan oleh dua orang peserta. Peserta juga diminta untuk mengisi tes secara online yang berisi lima pertanyaan dengan jawaban pilihan tentang *grief* (duka) dan proses berduka, termasuk berbagai intervensi yang dapat diberikan kepada individu yang berduka. Nilai yang diperoleh akan berada pada rentang 0 sampai dengan 100. Perolehan nilai dari peserta dianalisis untuk diperoleh nilai rata-ratanya (*mean*) dan disajikan dalam bentuk grafik untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudahnya. Hasil diilustrasikan di Gambar 1.



**Gambar 1.** Rata-rata nilai sebelum dan sesudah

Rata-rata nilai sebelum dilakukan pelatihan adalah 45.2. Tiga orang peserta bahkan memperoleh nilai 0. Secara kualitatif, beberapa peserta menyampaikan bahwa banyak hal atau istilah yang baru mereka ketahui, sehingga tidak tahu jawaban yang harus dipilih. Setelah dilakukan pelatihan, rata-rata nilai peserta adalah 74.8 dan tidak ada peserta yang mendapatkan nilai 0.

Dua orang peserta meminta waktu untuk dapat menyampaikan pengalaman dan perasaannya setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Salah satu peserta menyampaikan bahwa penting bagi keluarga untuk dapat mengetahui gejala berduka dan upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah mental lanjutan. Peserta menyampaikan bahwa meskipun dianggap gejala yang normal, ternyata proses berduka dapat mengakibatkan masalah yang lebih serius. Penelitian menunjukkan bahwa 10 diantara 100 orang yang berduka dapat mengalami masalah kedukaan yang lebih parah, dan bahkan akan lebih tinggi pada orang-orang yang kehilangan karena kematian yang mendadak, seperti karena bencana (Djelantik et al., 2020; Kustanti et al., 2022; Kustanti et al., 2023; Lundorff et al., 2017).

Peserta juga menyampaikan bahwa dukungan proses berduka ternyata diperlukan karena tidak semua orang akan mengalami proses berduka yang normal. Proses berduka yang normal adalah ketika individu yang mengalami kehilangan dapat mengikuti proses berdukanya, tetapi juga pada suatu waktu menyadari

bahwa mereka juga harus melanjutkan hidupnya. Proses ini akan terus-menerus terjadi; antara *grief work* dan melanjutkan hidup. Teori ini dikenal sebagai *the dual process model coping with bereavement* (Stroebe & Schut, 1999). Teori lain yang menjelaskan tentang loss and grief juga memiliki pola bahwa seharusnya individu akan beradaptasi terhadap kehilangannya dan akhirnya akan menerima kondisi kehilangan (Kustanti et al., 2024; Stroebe & Schut, 1999). Pola yang berbeda akan menyebabkan individu mengalami kesedihan yang makin intens, bahkan menjadi masalah fisik, sosial, spiritual, dan mental lainnya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi pilar dasar tentang informasi awal tentang pengetahuan masyarakat terkait kehilangan dan proses berduka, sekaligus pondasi dalam merencanakan kegiatan pengabdian masyarakat lainnya. Dari respon yang diberikan oleh peserta, sebagian besar menganggap bahwa konsep ini merupakan suatu konsep yang baru mereka kenal. Mengingat bahaya yang mungkin timbul ketika proses berduka tidak dilakukan monitoring, peserta menyadari bahwa mereka mempunyai potensi yang cukup besar untuk nantinya menjadi relawan-relawan yang juga berperan dalam pencegahan masalah mental lanjutan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan konsep dasar pendampingan proses berduka menjadi kegiatan yang cukup efektif dalam memberikan pemahaman tentang kehilangan dan proses berduka. Tim REKKAB merupakan kelompok relawan yang sudah beraktifitas selama lebih kurang empat tahun dan perannya dapat ditingkatkan melalui peran monitoring dan pemberian dukungan paska kedukaan dan bencana. Tim dan seluruh peserta menyambut baik kegiatan yang dilakukan dan menyatakan siap untuk mengikuti kegiatan lanjutannya. Tidak ada kendala atau tantangan yang dihadapi selama proses pelatihan karena semua pihak berpartisipasi aktif dalam kegiatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan awal dalam rangkaian kegiatan peningkatan peran Tim REKKAB dalam pendampingan proses berduka. Kegiatan lanjutan akan dilakukan dengan melakukan workshop untuk meningkatkan kemampuan tim dalam melakukan skrining dan pendampingan proses berduka, termasuk komunikasi yang efektif dengan individu atau keluarga yang berduka.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim BerCa mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM) atas Pendanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Tim REKKAB dan GKJ Sarimulyo.

## DAFTAR PUSTAKA

- Djelantik, A., Smid, G. E., Mroz, A., Kleber, R. J., & Boelen, P. A. (2020). The prevalence of prolonged grief disorder in bereaved individuals following unnatural losses: Systematic review and meta regression analysis. *J Affect Disord*, *265*, 146-156. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.034>
- Kustanti, C. Y., Chu, H., Kang, X. L., Huang, T.-W., Jen, H.-J., Liu, D., Shen Hsiao, S.-T., & Chou, K.-R. (2022). Prevalence of grief disorders in bereaved families of cancer patients: A meta-analysis. *PALLIATIVE MEDICINE*, *36*(2), 305-318. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1177/02692163211066747>
- Kustanti, C. Y., Chu, H., Kang, X. L., Pien, L. C., Chen, R., Tsai, H. T., & Chou, K. R. (2022). Anticipatory grief prevalence among caregivers of persons with a life-threatening illness: A meta-analysis [Article in Press]. *BMJ SUPPORTIVE & PALLIATIVE CARE*. <https://doi.org/10.1136/bmjspcare-2021-003338>
- Kustanti, C. Y., Effendy, C., Fauk, N. K., Haryanti, P., Arifin, H., Isnanto, I., Yunitri, N., Maawati, F., Adi Wibawa, Y., Octary, T., & Ikaningtyas, N. (2024). A scoping review of theories and models applied for grief and bereavement projects. *Death Stud*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2370460>
- Kustanti, C. Y., Fang, H. F., Linda Kang, X., Chiou, J. F., Wu, S. C., Yunitri, N., Chu, H., & Chou, K. R. (2021). The Effectiveness of Bereavement Support for Adult Family Caregivers in Palliative Care:

- 
- A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *JOURNAL OF NURSING SCHOLARSHIP*, 53(2), 208-217. <https://doi.org/10.1111/jnu.12630>
- Kustanti, C. Y., Jen, H. J., Chu, H., Liu, D., Chen, R., Lin, H. C., Chang, C. Y., Pien, L. C., Chiang, K. J., & Chou, K. R. (2023). Prevalence of grief symptoms and disorders in the time of COVID-19 pandemic: A meta-analysis. *Int J Ment Health Nurs*, 32(3), 904-916. <https://doi.org/10.1111/inm.13136>
- Lundorff, M., Holmgren, H., Zachariae, R., Farver-Vestergaard, I., & O'Connor, M. (2017). Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord*, 212, 138-149. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2017.01.030>
- Lundorff, M., Holmgren, H., Zachariae, R., Farver-Vestergaard, I., & O'Connor, M. (2017). Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord*, 212, 138-149. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.01.030>
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Stud*, 23(3), 197-224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>