

**PENGUATAN PERAN RELAWAN REKKAB DALAM PENDAMPINGAN  
PROSES BERDUKA*****Strengthening the Role of REKKAB Volunteers in Supporting  
the Bereavement Process***

**Christina Yeni Kustanti<sup>1\*</sup>**  
**Ethic Palupi<sup>1</sup>**  
**Indrayanti<sup>1</sup>**  
**Nimsi Melati<sup>1</sup>**  
**Erik Adik Putra**  
**Bambang Kurniawan<sup>1</sup>**  
**Adventnda Betania<sup>1</sup>**  
**Rhena Nadhila Nomleni<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Bethesda Yakkum, Yogyakarta

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

**Abstrak**

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.

**Kata Kunci:**

Duka  
Proses berduka  
Pendampingan  
Kesehatan mental  
Komunitas

**Keywords:**

Grief  
Bereavement  
Support  
Mental health  
Community

**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-organised framework for recovery. Within a communal framework, bereavement assistance that is centred 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, emphasising the contribution of volunteers in reducing enduring mental health hazards linked to complicated grief.*



© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submite: 03-09-2024

Accepted: 19-10-2024

Published: 23-10-2024

**PENDAHULUAN**

Ketika seseorang mengalami kematian orang yang mereka cintai, dampak emosional dan psikologisnya bisa sangat mendalam dan luas. Individu yang berduka sering menghadapi berbagai emosi yang kuat, termasuk kesedihan, kemarahan, rasa bersalah, dan kebingungan (Kustanti et al., 2022). Dukungan proses berduka (*bereavement support*) memainkan peran penting dalam membantu individu dan komunitas menjalani perjalanan

yang tidak mudah dari kehilangan (Kustanti et al., 2021).

Dukungan proses berduka menyediakan sumber daya yang penting dan kerangka kerja yang penuh kasih untuk membantu individu memproses kesedihan mereka dan untuk dapat melanjutkan hidupnya (Kustanti et al., 2021).

Dalam konteks komunitas, dukungan bereavemen sangat penting untuk beberapa alasan. *Pertama*, dukungan proses berduka menawarkan lingkungan yang

terstruktur di mana orang dapat mengekspresikan emosi mereka dan berbagi pengalaman mereka (Kustanti et al., 2021). Bentuk dukungan dalam kelompok, seperti kelompok dukungan berduka atau layanan konseling berbasis komunitas, memungkinkan individu untuk terhubung dengan orang lain yang telah mengalami kehilangan serupa (Goetter et al., 2018). Dukungan di level komunitas ini mendorong rasa kebersamaan dan validasi, bahwa mereka tidak sendirian, sehingga dapat membantu individu merasa kurang terisolasi dalam kesedihan mereka. Perasaan terisolasi dapat “menjebak” individu berada dalam fase berduka secara terus-menerus (Kustanti et al., 2024). *Kedua*, dukungan proses berduka berkontribusi pada kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan (Kustanti et al., 2021). Kesedihan sering kali dapat menyebabkan atau memperburuk masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) (Gesi et al., 2017). Dengan menyediakan akses ke konseling profesional, intervensi terapeutik, dan sumber daya kesehatan mental, dukungan proses berduka dapat membantu mengurangi risiko perburukan kesehatan mental dan mempromosikan mekanisme koping yang lebih sehat (Kustanti et al., 2021). Intervensi dini dan efektif dapat mencegah perkembangan kondisi kesehatan mental yang lebih serius dan mendukung pemulihan emosional jangka panjang.

Selain itu, dukungan proses berduka memiliki implikasi signifikan bagi kedekatan dan ketahanan komunitas. Ketika individu didukung dalam kesedihan mereka, mereka lebih mampu terlibat dengan komunitas mereka dan berkontribusi secara positif meskipun menghadapi tantangan pribadi mereka. Dukungan ini mendorong komunitas yang lebih empatik dan terhubung, di mana anggota terdorong untuk saling membantu selama masa kehilangan. Komunitas dengan sistem dukungan (gotong royong) yang kuat cenderung menunjukkan solidaritas dan kekuatan yang lebih besar dalam menghadapi kesedihan yang kolektif.

Program edukasi dan inisiatif penyuluhan juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran tentang dukungan proses berduka (Kustanti et al., 2021). Dengan melakukan promosi kesehatan tentang proses berduka dan sumber daya yang tersedia, komunitas dapat mengurangi stigma dan mendorong individu untuk mencari bantuan ketika diperlukan. Sekolah, tempat kerja, dan organisasi lokal dapat mengintegrasikan pendidikan berduka ke dalam program mereka, membekali orang dengan pengetahuan untuk menawarkan dukungan dan mengenali kapan bantuan profesional diperlukan. Tim BerCA dibentuk di tahun 2024 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang terdiri dari dosen dengan lintas spesialisasi dan mahasiswa. Tim BerCa berkomitmen untuk memfasilitasi dukungan proses berduka, termasuk program pelatihan di tingkat komunitas.

Tim relawan REKKAB atau Relawan Komunikasi Kedukaan & Bencana, mulai beraktifitas secara terkoordinir sejak tahun 2020. Nama awalnya adalah SARU (Sarimulyo Agawe Rejo Utomo) yang terbentuk karena GKJ Sarimulyo dijadikan sebagai logistik dalam menangani bencana Merapi. Tim ini kemudian berkembang paska bencana Merapi dengan menangani kasus kematian selain kebencanaan. Setiap bulannya, tim dapat menangani 1-3 kematian, meskipun kadang juga tidak ada sama sekali. REKKAB telah beroperasi sekitar empat tahun terakhir dengan tujuan memberikan dukungan pada peristiwa kematian, meliputi dukungan transportasi jenazah dari rumah sakit ke rumah duka, atau dari rumah duka ke pemakaman. Selain itu, REKKAB juga memberikan dukungan fisik yang berhubungan dengan persiapan sebelum, selama, dan sesudah pemakaman, seperti persiapan tempat di rumah duka. Kiprah dari REKKAB cukup diperhitungkan sehingga dijadikan model pembentukan kelompok relawan serupa di wilayah yang lain.

Hanya saja, dukungan diberikan sampai pada upacara pemakaman. Monitoring kondisi keluarga paska

kematian tidak menjadi prioritas bantuan. Dengan anggota sekitar 30 orang relawan, REKKAB dapat menjadi kelompok yang efektif untuk melakukan dukungan paska kedukaan. Peran REKKAB dapat diperkuat dengan meningkatkan pemahaman tentang konsep *bereavement care* dan berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung individu yang berduka, khususnya akibat kehilangan yang mendadak seperti pada kasus 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.

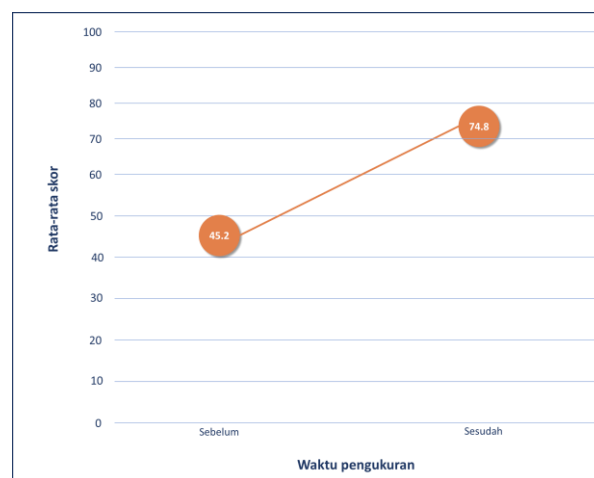
### Metode Pelaksanaan

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. Setelah melalui diskusi antara Tim BerCA dan REKKAB. 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.

## RENCANA TINDAK LANJUT

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.

## KESIMPULAN

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.

## 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.

## REFERENSI

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>
- Gesi, C., Carmassi, C., Shear, K. M., Schwartz, T., Ghesquiere, A., Khaler, J., & Dell'Osso, L. (2017). Adult separation anxiety disorder in complicated grief: an exploratory study on frequency and correlates [Journal article]. *Comprehensive psychiatry*, 72, 6-12. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.09.002>
- Goetter, E. M., Mauro, C. M., Qiu, X., Skritskaya, N. A., Reynolds, C. F., Zisook, S., Shear, M. K., & Simon, N. M. (2018). Treatment expectancy and working alliance in pharmacotherapy as predictors of outcomes in complicated grief [Journal article]. *Journal of consulting and clinical psychology*, 86(4), 367-371. <https://doi.org/10.1037/ccp0000294>
- 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., 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/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>