



## BERDUKA DALAM KONTEKS AL-QUR'AN DAN HADIST

Marwah<sup>1</sup>, Besse Mutmainnah<sup>2</sup>, Indo Santalia<sup>3</sup>, Andi Isni Pujirana<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Islam As'adiyah Sengkang

<sup>1</sup>marwahpink@gmail.com

<sup>2</sup>besseinnah4@gmail.com

<sup>3</sup>indosantalia@gmail.com

<sup>4</sup>andi.isni.pujirana@outlook.com

**Abstract:** Grief is a multifaceted emotional response to significant loss, such as the death of a loved one, deteriorating health, or the loss of life's meaning. This study aims to explore the grieving process through an integrative approach that combines Islamic perspectives with contemporary psychological theories. Using a descriptive qualitative method and literature review, this research examines grief through the interpretation of Qur'anic verses, Hadiths of the Prophet Muhammad (PBUH), and grief models developed by theorists such as Kübler-Ross, Engel, and Rando. Findings indicate that Islamic teachings emphasize patience and surrender (tawakkul) as essential attitudes in facing adversity, while psychological approaches underscore the importance of acknowledging and progressing through emotional stages of grief. The integration of spiritual values with psychological frameworks offers a comprehensive foundation for supporting individuals in mourning. Furthermore, the study highlights the influence of personal factors, psychosocial conditions, and spiritual support in facilitating emotional healing and recovery.

**Keywords:** Loss, Grief, Islamic Approach, Grief Psychology, Spiritual Resilience, Emotional Recovery

### Pendahuluan

Kehilangan adalah pengalaman universal yang dialami oleh setiap individu dalam kehidupan. Baik itu kehilangan orang terkasih, benda berharga, maupun identitas diri, proses kehilangan seringkali membawa dampak emosional yang mendalam. Respon alami terhadap kehilangan ini dikenal sebagai berduka, yang dapat memengaruhi kondisi fisik, mental, spiritual, dan sosial seseorang. Berduka bukan hanya sekadar emosi sedih, melainkan proses psikologis kompleks yang membutuhkan waktu dan pemahaman.

Dalam konteks keperawatan atau layanan kesehatan, memahami tahap-tahap duka sangat penting untuk mendampingi pasien dan keluarganya menghadapi kehilangan secara sehat. Pendekatan berbasis empati dan ilmu menjadi sangat dibutuhkan untuk memberikan dukungan yang efektif. Studi



menunjukkan bahwa harapan memainkan peran penting dalam memotivasi individu menghadapi duka dan membangun kembali identitas diri yang utuh.<sup>1</sup>

Dalam perspektif Islam, proses berduka juga mendapat perhatian khusus dengan anjuran untuk bersabar dan mengingat bahwa segala sesuatu berasal dari dan akan kembali kepada Allah. Ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis Nabi SAW mengajarkan bahwa kesabaran dan tawakal merupakan kunci menghadapi musibah. Pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual dapat membangun sistem dukungan yang lebih menyeluruh dalam menangani duka dan kehilangan.<sup>2</sup>

## Metode

Penelitian ini mengadopsi pendekatan **kualitatif deskriptif** guna mengeksplorasi pengalaman berduka secara mendalam melalui integrasi tafsir ayat-ayat Al-Qur'an, hadis, dan teori psikologi kontemporer. Fokus utama penelitian terletak pada pemahaman makna dan proses emosional serta spiritual yang dialami individu dalam menghadapi kehilangan. Alih-alih mengandalkan data kuantitatif, pendekatan ini memusatkan perhatian pada narasi pribadi dan interpretasi terhadap pengalaman duka sebagai refleksi nilai keimanan dan spiritualitas.<sup>3</sup> Dalam penelitian ini, pendekatan kajian pustaka digunakan untuk mengumpulkan dan mengkaji berbagai sumber tertulis yang relevan, termasuk tafsir klasik dari ulama seperti Ibnu Katsir dan Al-Qurtubi, serta teori psikologi mengenai kesedihan dan kehilangan yang dikembangkan oleh Engel dan Kübler-Ross. Pendekatan ini bersifat reflektif dan teoritis, berfokus pada sintesis pemikiran yang telah ada. Analisis dilakukan dengan mengintegrasikan berbagai pandangan guna memperdalam pemahaman tentang dinamik proses berduka.<sup>4</sup> Pendekatan dalam memahami proses berduka dapat diperluas melalui integrasi antara psikologi positif dan psikologi agama serta spiritualitas. Dalam konteks ini,

---

<sup>1</sup> Laranjeira, C., Moura, D., Salci, M. A., Carreira, L., Covre, E., Jaques, A., Cuman, R. N., Marcon, S., & Querido, A. (2022). A Scoping Review of Interventions for Family Bereavement Care during the COVID-19 Pandemic. *Behavioral Sciences*, 12(5). <https://doi.org/10.3390/bs12050155>.

<sup>2</sup> Roberts, K. E., Beckenkamp, P. R., Ferreira, M. L., Duncan, G. E., Calais-Ferreira, L., Gatt, J. M., & Ferreira, P. (2022). Positive lifestyle behaviours and emotional health factors are associated with low back pain resilience. *European Spine Journal*, 31(12), 3616–3626. <https://doi.org/10.1007/s00586-022-07404-7>.

<sup>3</sup> Cherblanc, J., Zech, E., Cadell, S., Côté, I., Boever, C., Fernández-Alcántara, M., Bergeron-Leclerc, C., Maltais, D., Gauthier, G., Verdon, C., Grenier, J., & Simard, C. (2023). Are Mediators of Grief Reactions Better Predictors Than Risk Factors? A Study Testing the Role of Satisfaction With Rituals, Perceived Social Support, and Coping Strategies. *Illness Crisis and Loss*. <https://doi.org/10.1177/10541373231191316>.

<sup>4</sup> Becker, C. B. (2023). Utilizing the spirituality of funeral rituals for post-pandemic grief recovery. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1040482>



pengalaman berduka tidak hanya dilihat sebagai respons emosional, tetapi juga sebagai bagian dari perkembangan spiritual dan pencarian makna hidup. Dengan menggabungkan nilai keagamaan, khususnya ajaran Islam, bersama dengan prinsip-prinsip psikologi modern, pendekatan ini memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai reaksi individu terhadap duka.<sup>5</sup>

## Hasil dan Pembahasan

### Kehilangan atau Berduka

Kehilangan merupakan suatu kondisi di mana individu mengalami keterpisahan dari sesuatu yang sebelumnya dimiliki, baik secara fisik, emosional, maupun eksistensial, yang kemudian menghilang secara sebagian maupun menyeluruh. Fenomena ini dialami oleh setiap orang dalam berbagai tahapan kehidupan mereka. Proses kehilangan tersebut sering kali menghidupkan kembali kenangan atau perasaan yang berkaitan dengan objek yang hilang, dengan cara yang sangat subjektif dan bervariasi antar individu. Variasi tersebut dipengaruhi oleh kedekatan emosional, pengalaman masa lalu, serta sistem dukungan sosial yang tersedia di lingkungan sekitar.

Sebagaimana dijelaskan dalam studi Loren, Agustina, dan Safitri, pengalaman kehilangan khususnya kehilangan pasangan hidup dipahami sebagai sesuatu yang sangat personal dan mendalam, dengan respons psikologis yang beragam. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa proses berduka yang dialami individu tidak hanya bergantung pada seberapa besar kehilangan itu dirasakan, tetapi juga pada bagaimana mereka memaknai hubungan dengan yang telah tiada, serta sejauh mana dukungan sosial berperan dalam proses adaptasi terhadap kehilangan tersebut.<sup>6</sup>

Kehilangan adalah keadaan aktual atau yang diproyeksikan di mana sesuatu yang berharga (seseorang atau suatu objek) telah berubah, lenyap, atau tidak ada lagi. Seseorang dapat kehilangan semua atau sebagian dari rasa dirinya, pekerjaan, barang-barang pribadi, keyakinan, orang-orang terdekat, citra tubuh, dan perasaan sejahtera. Kehilangan bisa menjadi pengalaman yang menghancurkan yang terjadi secara bertahap atau sekaligus. Kehilangan dianggap sebagai kondisi krisis tersendiri, baik krisis perkembangan maupun krisis situasional.

Seseorang dikatakan dalam kondisi kehilangan ketika mereka kehilangan sesuatu yang sebelumnya mereka miliki. Sulit untuk mencegah kehilangan, termasuk kehilangan kesempatan, orang yang dicintai, harta benda, dan kesehatan.

---

<sup>5</sup> Nelson, J. M., & Canty, N. (2022). Positive Psychology and the Psychology of Religion and Spirituality in Historical Perspective. In *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_2)

<sup>6</sup> Loren, J. L., Agustina, M., & Safitri, A. (2023). Pengalaman Kehilangan Pasangan Hidup pada Usia Muda di Lingkungan Kerja Rumah Sakit X. *Indonesian Scholar Journal of Medical and Health Science*, 03(01), 10–18. <https://doi.org/10.54402/isjmhs.v3i01.551>



Proses berduka merupakan respons emosional alami terhadap kehilangan dan mekanisme pemecahan masalah. Agar seseorang dapat menerima kenyataan bahwa kehilangan yang menimbulkan kesedihan merupakan bagian alami dari kehidupan, mereka harus diberi kesempatan untuk mempelajari mekanisme penanganan yang tepat selama proses berkabung.

Sesuatu yang nyata, yang dipersepsikan, atau yang diharapkan dapat hilang. Objek eksternal, orang penting, lingkungan sekitar, bagian dari diri sendiri, atau bagian dari kehidupan semuanya dapat dianggap sebagai objek yang hilang. Salah satu reaksi emosional yang umum terhadap kehilangan adalah kesedihan. Menurut definisi yang berbeda, kesedihan dalam hal ini, dukacita adalah prosedur rumit normal yang melibatkan reaksi dan sikap penuh emosi, jasmani, rohani, bermasyarakat, dan berakal yang dialami orang, keluarga, dan masyarakat setiap hari ketika mereka mengalami kehilangan yang nyata, yang diantisipasi, atau yang dipersepsikan.<sup>7</sup>

Hal ini juga dijelaskan dalam Qs. al-Anbiya, 21: 35, yang berbunyi:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۗ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً ۗ وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

Artinya: "Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenarnya). Dan hanya kepada Kami lah kamu dikembalikan."

Kematian merupakan suatu keniscayaan eksistensial yang pasti dialami oleh setiap manusia, tanpa terkecuali, terlepas dari panjang atau pendeknya usia seseorang di dunia. Kehidupan dunia pada hakikatnya adalah fase ujian yang bersifat temporer, di mana manusia diuji melalui dua bentuk utama: pelaksanaan ketentuan syariat (baik berupa perintah maupun larangan) dan dinamika perubahan keadaan yang silih berganti antara kondisi baik dan buruk, lapang maupun sempit. Dalam perspektif teologis Islam, eksistensi manusia di dunia tidak bersifat otonom, melainkan berada dalam kerangka tanggung jawab moral dan spiritual terhadap ketetapan ilahiah. Segala amal perbuatan manusia akan bermuara pada satu titik final, yaitu kembali kepada Allah SWT sebagai satu-satunya tempat penghakiman dan pemberi balasan yang absolut atas setiap amal yang diperbuat selama hidup di dunia.<sup>8</sup>

Tindakan dan kehendak Tuhan tidak dapat dipertanyakan oleh siapa pun. Hal ini disebabkan oleh keagungan, kebijaksanaan, dan kesempurnaan dalam kekuasaan-Nya. Tidak satu makhluk pun memiliki kapasitas untuk menolak atau

<sup>7</sup> Lanapu, G. E. T., & Setia, Y. (2023). Handbook Pendampingan Anak Berduka Usia 10-12 Tahun Berbasis Alkitab. *Aletheia Christian Educators Journal*, 4(1), 9–15. <https://doi.org/10.9744/aletheia.4.1.9-15>

<sup>8</sup> Hamza. (2008). *tafsir al muyassar.pdf* (p. 675). Fons Vitae



menghalangi kehendak-Nya, baik melalui ucapan maupun tindakan. Setiap keputusan yang diambil-Nya berpijak pada hikmah yang mendalam, serta senantiasa tertata dengan presisi dalam konteks dan tempat yang paling sesuai. Seluruh ciptaan-Nya tercermin dalam keindahan keteraturan dan keselarasan, hingga tak ditemukan cela atau kerusakan dalam penciptaan tersebut.

Sebaliknya, makhluk—sebagai entitas yang lemah dan terbatas—adalah pihak yang akan dimintai pertanggungjawaban atas segala perilaku dan tutur kata mereka. Keterbatasan kapasitas manusia sebagai hamba mengharuskan adanya kesadaran akan ketergantungan sepenuhnya kepada kehendak Ilahi. Semua tindakan manusia telah tercatat dan terikat pada garis ketetapan Tuhan, sementara wewenang untuk mengatur atau menentukan sesuatu—bahkan sebesar biji gandum pun—bukan berada di tangan manusia, melainkan mutlak berada dalam kuasa-Nya.<sup>9</sup>

### Teori Proses Berduka

Berkabung merupakan suatu proses emosional yang kompleks yang tidak dapat diselesaikan dengan cepat atau hanya menggunakan satu metode. Berbagai teori dan model duka berperan sebagai landasan konseptual yang membantu para tenaga profesional, terutama perawat, dalam memahami reaksi emosional yang dialami oleh individu serta keluarganya. Sebagaimana dijelaskan oleh Mir dan kolega, pemahaman ini sangat penting untuk merancang intervensi yang tepat agar dapat membantu individu menghadapi dan mengelola kehilangan yang mereka alami. Dalam praktik keperawatan, perawat perlu mengamati pola perilaku selama masa berkabung, mengidentifikasi pengaruh kesedihan terhadap perilaku pasien, dan memberikan dukungan yang penuh empati. Teori-teori seperti model tahapan duka, pendekatan dual proses, dan teori keterikatan menjadi fondasi penting dalam mempelajari dinamika berkabung secara mendalam dan kontekstual. Sebagaimana dijelaskan dalam Qs. Al-Baqarah, 2: 155-157, yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ  
( ) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ( ) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ( )

Artinya:“(155) Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar;

<sup>9</sup>As-Sa'di, A. N. (2002). Taisir al-Quran al-Karim Fi Tafsir Kalam al-Manan. In *Resalah Publishers* (p. 976). <https://ia601606.us.archive.org/17/items/SyaikhAsSidi>.



(156) (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn" (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali). (157) Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk."

Menurut penafsiran Ibnu Katsir, ayat ini mengandung isyarat bahwa Allah SWT menetapkan ujian sebagai bagian dari sunnatullah dalam kehidupan manusia. Ujian tersebut dapat berupa rasa takut, kelaparan, kehilangan orang-orang terkasih, atau berkurangnya harta benda. Bentuk-bentuk musibah ini bukanlah bentuk hukuman, melainkan sarana untuk menguji tingkat keimanan dan keteguhan hati manusia, serta membentuk karakter spiritual yang lebih matang dan sabar. Dalam menghadapi berbagai bentuk cobaan tersebut, umat Islam diajarkan untuk merespons dengan kesadaran spiritual yang tinggi melalui kalimat, "Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un" yang berarti, "Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya kami akan kembali." Ungkapan ini bukan sekadar lafaz verbal, melainkan representasi dari penerimaan total terhadap kehendak Ilahi, dan penyerahan diri sepenuhnya kepada ketetapan-Nya. Dengan demikian, musibah tidak lagi dipandang sebagai beban semata, melainkan sebagai momen kontemplatif yang dapat memperdalam dimensi keimanan, memperkuat kesabaran, dan mengingatkan manusia akan hakikat ketergantungan mutlak kepada Allah SWT.<sup>10</sup>

Al-Qurtubī menjelaskan bahwa ayat ini mengandung peringatan dan penghiburan sekaligus. Cobaan dalam bentuk kehilangan adalah sunnatullah, dan bersabar atasnya akan mendatangkan pahala besar. Kalimat *istirja'* (*inna lillah...*) menurut beliau adalah kalimat yang sangat dianjurkan diucapkan saat berduka karena menunjukkan kepasrahan dan pengakuan atas kepemilikan Allah terhadap segalanya.<sup>11</sup>

#### 1. Teori Engels

Seseorang yang sedang berduka atau mendekati kematian mungkin menggunakan banyak tahapan dalam proses berduka

##### a. Fase I (tidak percaya dan syok)

Seseorang mungkin mundur, duduk diam, atau berkeliaran tanpa tujuan sebagai akibat dari penyangkalan atas kebenaran kehilangan. Pingsan, berkeringat, mual, diare, denyut nadi cepat, gelisah, tidak bisa tidur, dan kelelahan adalah contoh respons fisik.

##### b. Fase II (Pengembangan kesadaran)

<sup>10</sup> Al-Atsari, A. I., & Ghoffar, M. A. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir 1.1.pdf*.

<sup>11</sup> Aspiration, P., Adults, N., & Consciousness, D. (2001). *Tafsir al-Qurthubi. 1*, 4–6.



Seseorang mungkin merasa putus asa saat mulai merasakan kehilangan yang nyata atau akut. Tiba-tiba, perasaan marah, bersalah, frustrasi, melankolis, dan hampa muncul.

c. Fase III (restitusi)

Berusaha menerima atau mendamaikan rasa hampa, karena kehilangan tersebut masih belum mampu menarik perhatian baru dari seseorang yang ingin mengalihkan fokus dari kehilangan tersebut.

d. Fase IV

Menolak untuk menaruh rasa permusuhan atau perasaan tidak mengenakan kepada yang meninggal. Mungkin mengalami penyesalan dan rasa bersalah yang amat dalam karena sebelumnya mengabaikan orang yang berduka.

e. Fase V

Perlu untuk mulai menyadari kehilangan yang tidak dapat dihindari, agar seseorang bisa mengizinkan keadaannya saat ini. Ingatan baru sudah muncul.

2. Teori Kubler-Ross

Model lima tahap berduka yang diperkenalkan oleh Kübler-Ross mencerminkan respons emosional seseorang dalam menghadapi kehilangan yang signifikan. Tahapan ini tidak selalu dialami secara berurutan, namun memberi kerangka umum tentang bagaimana individu memproses duka:

a) **Penolakan (Denial)**

Pada tahap awal, seseorang cenderung menyangkal realitas kehilangan yang dialami. Reaksi seperti “Ini tidak mungkin terjadi padaku” mencerminkan usaha untuk melindungi diri dari kenyataan pahit dan menjadi mekanisme psikologis untuk menunda rasa sakit emosional.

b) **Amarah (Anger)**

Setelah kenyataan mulai diterima, individu dapat merasa marah, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi. Kemarahan ini sering kali muncul sebagai respons terhadap ketidakadilan atau ketidakberdayaan, dan menjadi cara untuk mengekspresikan kesedihan yang terpendam.

c) **Tawar-Menawar (Bargaining)**

Pada fase ini, individu mulai berupaya mencari solusi atau kesepakatan – baik secara logis maupun spiritual – untuk membatalkan atau meringankan kehilangan. Ini bisa berbentuk doa atau harapan seperti, “Jika aku bisa mendapatkan ini kembali, aku akan...”

d) **Depresi**

Saat individu menyadari sepenuhnya bahwa kehilangan tersebut permanen, muncul perasaan hampa, sedih mendalam, dan kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari. Ini adalah tahap di mana individu benar-benar merasakan beratnya kenyataan.



e) **Penerimaan (Acceptance)**

Di tahap ini, individu mulai berdamai dengan kehilangan. Bukan berarti tidak ada kesedihan, tetapi individu sudah mampu menerima kenyataan dan melanjutkan hidup dengan pemahaman baru.<sup>12</sup>

Teori ini sejalan dengan hadis riwayat Bukhari dan Muslim tentang larangan meratapinya secara berlebihan :

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَطَمَ الْخُدُودَ، وَشَقَّ الْجُيُوبَ، وَدَعَا بِدَعْوَى الْجَاهِلِيَّةِ

Artinya: *Abdullah bin Mas'ūd -radīyallāhu 'anhu- meriwayatkan, Rasulullah ﷺ bersabda, "Tidak termasuk golongan kami orang yang memukul-mukul pipi, merobek pakaian, dan menyeru dengan seruan orang-orang jahiliah (saat terkena musibah)."*

3. Teori Martocchio

Lima tahap kesedihan yang diuraikan Martocchio memiliki cakupan yang saling tumpang tindih dan tidak menentu. Kesedihan berproses dalam batas waktu yang beraneka ragam dan dipengaruhi oleh banyak penyebab. Kesedihan yang mendalam dapat berlangsung selama tiga hingga lima tahun, sedangkan gejala kesedihan yang berkelanjutan sering kali hilang setelah enam hingga dua belas bulan.

4. Teori Rando

Menurut teori yang banyak dijadikan rujukan dalam studi proses berkabung, individu yang mengalami kehilangan biasanya melalui tiga tahap utama. Tahap pertama adalah fase penghindaran, di mana individu merasa terkejut dan sulit menerima kenyataan sehingga seringkali menyangkal apa yang sedang terjadi. Tahap kedua adalah konfrontasi, di mana emosi yang intens muncul ketika individu benar-benar menghadapi kenyataan kehilangan tersebut, dan kesedihan yang mendalam dirasakan. Tahap terakhir adalah akomodasi, di mana kesedihan yang paling berat mulai mereda, dan individu mulai melakukan penyesuaian emosional dan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini, mereka secara bertahap kembali membangun hubungan dengan lingkungan sekitar dan menemukan keseimbangan baru dalam hidup mereka.<sup>13</sup>

<sup>12</sup> Nugroho, T. R., & Hermanto, Y. P. (2023). Konseling Pastoral Kedukaan. *Sanctum Domine: Jurnal Teologi*, 13(1), 77–94. <https://doi.org/10.46495/sdjt.v13i1.203>.

<sup>13</sup> Brunelli, T. (2024). A concept analysis: the grieving process for nurses. *Nursing Forum*, 40(4), 123–128. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2005.00024>.



## **Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kehilangan atau Berduka**

Menurut penelitian terbaru, terdapat beberapa faktor utama yang memengaruhi bagaimana seseorang merespons pengalaman kehilangan, baik dari segi psikologis maupun emosional.

### **1. Faktor Genetik**

Individu yang berasal dari keluarga dengan riwayat depresi cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan sikap optimis ketika menghadapi masalah seperti kehilangan. Faktor genetik ini berperan dalam membentuk kerentanan terhadap gangguan suasana hati dan respons negatif terhadap stres.

### **2. Kesehatan Fisik**

Kondisi kesehatan fisik yang baik memungkinkan seseorang untuk lebih tangguh dalam menghadapi tekanan psikologis. Sebaliknya, mereka yang mengalami masalah kesehatan kronis biasanya memiliki kapasitas yang lebih rendah dalam mengelola stres akibat kehilangan.<sup>14</sup>

### **3. Kesehatan Mental**

Individu dengan gangguan kesehatan mental, khususnya depresi, menunjukkan pola pikir yang pesimistis dan perasaan tidak berdaya yang lebih kuat. Mereka juga lebih sensitif terhadap pengalaman kehilangan, yang dapat memperparah kondisi psikologis mereka.<sup>15</sup>

### **4. Pengalaman Kehilangan dimasa lalu**

Pengalaman kehilangan atau perpisahan dengan figur signifikan selama masa kanak-kanak dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kemampuan individu dalam menghadapi kehilangan di masa dewasa. Masa kanak-kanak merupakan periode pembentukan dasar emosional dan psikososial; oleh karena itu, pengalaman traumatis seperti kekerasan fisik, emosional, atau seksual dapat meninggalkan luka psikologis yang dalam. Trauma yang terjadi pada usia dini tidak hanya memengaruhi stabilitas emosi sesaat, tetapi juga dapat membentuk pola respon seseorang terhadap stres dan kehilangan di kemudian hari. Dalam banyak kasus, individu yang mengalami trauma masa kecil menunjukkan kesulitan dalam membangun

---

<sup>14</sup> Wardani, I. Y., Oktaviana, D. A., & Nasution, R. A. (2022). Resilience and emotional intelligence related to workers' stress level in the quarter life crisis. *Health Science Journal of Indonesia*, 13(2), 49–56.

<sup>15</sup> Torrelles-nadal, C., Quesada-pallarès, C., Elizabeth, P., Guerra, R., Ahmedi, S., Saz, A., Sabrià-bernadó, B., Torrelles-nadal, C., Quesada-pallarès, C., Elizabeth, P., & Guerra, R. (2025). *Resilience as a Protective Factor Against Stress and Anxiety : Implications for Student Well-Being*. 0–18. <https://doi.org/10.20944/preprints202502.0429.v1>



hubungan interpersonal yang aman dan stabil, serta memiliki kecenderungan terhadap kecemasan, depresi, atau mekanisme pertahanan yang maladaptif saat berhadapan dengan perpisahan atau duka. Oleh karena itu, pendekatan yang humanistik dan penuh empati sangat penting dalam memahami dampak psikologis dari pengalaman masa lalu ini. Intervensi psikososial yang berfokus pada penyembuhan luka batin dan penguatan ketahanan emosi menjadi langkah krusial dalam mendukung individu agar dapat membangun kembali hubungan yang sehat dan merespons kehilangan dengan lebih adaptif dan resilien di masa dewasa.<sup>16</sup>

#### 5. Kondisional

Berbagai peristiwa dalam kehidupan dapat menjadi pemicu munculnya perasaan kehilangan yang mendalam, baik secara fisik, emosional, maupun psikososial. Ketika individu menghadapi kondisi seperti nyeri kronis, penyakit yang tidak dapat disembuhkan, atau mendekati kematian, hal ini kerap disertai tekanan emosional serta hilangnya peran sosial seperti sebagai anggota keluarga yang aktif atau sebagai pribadi yang mandiri. Selain itu, transisi kehidupan yang tampak wajar seperti memasuki fase pernikahan, menjadi orang tua, mengalami perceraian, atau saat anak-anak mulai hidup mandiri juga dapat mengganggu keteraturan hidup yang telah lama dibentuk, sehingga memicu rasa kehilangan terhadap struktur dan identitas yang sebelumnya melekat. Bahkan, perubahan fisik akibat penyakit, luka, atau penurunan fungsi tubuh dapat menciptakan jarak antara individu dan konsep diri sebelumnya, yang dikenal sebagai kondisi “normal” menurut persepsi mereka sendiri.<sup>17</sup>

#### 6. Tingkat Perkembangan

Menurut penelitian oleh Muqoddam dan Pires, tahapan kedukaan yang dialami individu dapat berbeda-beda, tergantung pada faktor-faktor seperti usia, kondisi kesehatan, dan dukungan sosial yang tersedia. Mereka menemukan bahwa tahapan kedukaan tidak selalu mengikuti urutan yang sama pada setiap individu, dan proses penerimaan terhadap kehilangan bisa memakan waktu yang bervariasi. Faktor-faktor seperti keyakinan spiritual,

---

<sup>16</sup> Zahra, Indah Wahyuningrum, Femas Arifin Yahman, & Nadia Khairina. (2023). Trauma Masa Kecil: Kekerasan yang Memicu Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD). *Flourishing Journal*, 3(11), 459–467. <https://doi.org/10.17977/um070v3i112023p459-467>.

<sup>17</sup> Awalinni, A., & Harsono, Y. T. (2023). Hubungan Antara Kesepian Dan Perilaku Non-suicidal Self-injury Pada Mahasiswa Psikologi di Kota Malang. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 43–59. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p43-59>.



ketahanan psikologis, dan dukungan dari orang-orang terdekat sangat memengaruhi bagaimana seseorang menyikapi kehilangan.<sup>18</sup>

### Jenis – jenis Kehilangan

Menurut Potter dan Perry, kehilangan dapat dibagi menjadi lima jenis utama, yaitu kehilangan nyawa, kehilangan orang terdekat, kehilangan lingkungan sekitar, kehilangan benda eksternal, serta kehilangan sebagian dari diri seseorang sendiri. Kehilangan tersebut dapat berdampak signifikan terhadap kesejahteraan individu, tidak hanya menyebabkan proses berduka, tetapi juga menuntut penyesuaian jangka panjang terhadap persepsi tubuh dan identitas diri.

Dalam konteks kehilangan kehidupan, individu yang menghadapi akhir hidupnya biasanya tetap sadar akan kehadiran orang-orang dan hal-hal penting di sekitarnya, serta masih mampu merasakan, mengingat, dan merespons hingga waktu terakhirnya. Rasa takut yang paling umum bukanlah kematian itu sendiri, melainkan pengalaman rasa sakit dan kehilangan kontrol atas tubuh. Respons terhadap kematian sangat beragam; ada yang takut akan perpisahan, kesepian, atau ditinggalkan, sementara sebagian lain memandang kematian sebagai awal dari kehidupan baru, di mana mereka berharap dapat bertemu kembali dengan orang-orang terkasih. Bagi pasien yang telah lama mengalami penyakit kronis dan memiliki kesadaran mendalam terhadap makna hidup, kematian dapat diterima dengan ketenangan dan pemahaman yang lebih dalam. Ketakutan terhadap kematian justru dapat memperkuat hubungan seseorang dengan kehidupan dan orang-orang di sekitarnya.<sup>19</sup>

Menurut teori hierarki kebutuhan Maslow, perilaku manusia digerakkan oleh motivasi untuk memenuhi kebutuhan yang tersusun secara bertingkat, mulai dari kebutuhan fisiologis seperti makanan, air, dan tidur, hingga aktualisasi diri. Namun, dalam konteks kehilangan dan konflik, seperti yang terjadi pada anak-anak di Gaza, pemenuhan kebutuhan dasar tersebut dapat mengalami gangguan serius. Qutishat menunjukkan bahwa kehilangan akibat konflik, baik dalam bentuk kehilangan tempat tinggal, akses terhadap makanan, maupun kehilangan anggota keluarga, secara langsung menghambat terpenuhinya kebutuhan pada tingkat dasar dan menengah, seperti rasa aman dan kebutuhan akan kasih sayang. Sebagai contoh, anak-anak yang kehilangan rumah atau keluarganya akibat perang mengalami kerusakan pada kebutuhan emosional dan sosial mereka, yang selanjutnya dapat menghambat perkembangan psikologis dan kesejahteraan

---

<sup>18</sup> Muqoddam, F., & Pires, C. D. A. (2023). Bagaimana Tahapan Kedukaan Pasca Kehilangan Orang Tercinta Selama Covid-19? *Jurnal Psikologi*, 19(2), 117. <https://doi.org/10.24014/jp.v19i2.22361>

<sup>19</sup> Solehudin, Herliana, I., & Yeni Koto. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Kehilangan. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(4), 142–145. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i4.27>



mereka secara keseluruhan. Hal ini menegaskan bahwa setiap tingkatan dalam hierarki Maslow saling berkaitan dan rentan terganggu ketika individu menghadapi situasi kehilangan atau trauma ekstrem.<sup>20</sup>

### Tahapan Kehilangan dan Berduka

Menurut Madsen, proses kehilangan dan berduka merupakan suatu pengalaman multidimensional yang terdiri dari beberapa tahapan emosional dan psikologis yang khas. Dalam konteks keperawatan, proses ini umumnya dibagi ke dalam dua bagian utama, yaitu **tahap gawat** dan **tahap rencana berkelanjutan**.

#### 1. Tahap Gawat

Tahap ini terjadi segera setelah seseorang mengalami kehilangan yang signifikan, seperti kematian orang terdekat. Reaksi umum dalam tahap ini meliputi **mati rasa emosional, ketidakpercayaan, dan syok psikologis**. Individu dalam fase ini kerap menunjukkan keterkejutan dan belum sepenuhnya mampu menerima kenyataan yang terjadi. Fase ini dapat berlangsung selama **empat hingga delapan minggu** setelah peristiwa kehilangan.

Studi Madsen et al. juga menyoroti model Miles yang membagi proses berduka orang tua ke dalam empat tahap, yang relevan untuk memahami tahap gawat ini:

- a) **Mati rasa (numbness)**: reaksi awal yang ditandai dengan syok dan ketidakmampuan merespons secara emosional.
- b) **Kerinduan dan protes (yearning and protest)**: individu merindukan yang telah pergi dan sering kali menunjukkan kemarahan atau penyangkalan.
- c) **Disorganisasi**: kebingungan dan kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.
- d) **Reorganisasi**: mulai menerima kenyataan dan membangun kembali kehidupan.<sup>21</sup>

#### 2. Tahap Rencana Berkelanjutan

Dalam konteks perawatan paliatif, proses berduka tidak berakhir segera setelah kehilangan terjadi. Sebaliknya, individu sering mengalami fase lanjutan yang memerlukan perhatian khusus, dikenal sebagai **tahap rencana**

---

<sup>20</sup> Qutishat, M. (2025). Challenges in the application of Maslow's hierarchy of needs for children living in Gaza amid ongoing conflict started in October 2023. *Middle East Current Psychiatry*, 32(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-025-00506-0>.

<sup>21</sup> Madsen, R., Larsen, P., Fiala Carlsen, A. M., & Marcussen, J. (2023). Nursing care and nurses' understandings of grief and bereavement among patients and families during cancer illness and death – A scoping review. *European Journal of Oncology Nursing*, 62, 102260. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2022.102260>



**berkelanjutan.** Tahap ini dapat berlangsung minimal satu setengah tahun dan melibatkan berbagai reaksi emosional dan fisik yang kompleks.

a. **Perkembangan Kesadaran**

Setelah fase awal kehilangan, individu mulai menyadari secara lebih mendalam realitas kehilangan yang dialami. Emosi seperti **marah** karena menyalahkan orang lain, **malu** karena menyalahkan diri sendiri, dan **menangis** sebagai bentuk pelepasan ketegangan emosional yang kuat sering muncul pada tahap ini. Reaksi-reaksi ini merupakan bagian dari proses adaptasi terhadap kehilangan dan penting untuk diakui serta ditangani dengan pendekatan yang empatik.

b. **Proses Ganti Rugi Formal dan Seremonial**

Melakukan ritual atau upacara formal bersama teman dan keluarga dapat membantu individu dalam mengatasi emosi yang masih ada akibat penolakan untuk mengakui kebenaran atas kehilangan tersebut. Aktivitas seperti peringatan, doa bersama, atau diskusi terbuka mengenai kenangan dengan almarhum dapat memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan perasaan dan memperkuat dukungan sosial yang sangat dibutuhkan selama masa berduka.

c. **Dampak Emosi yang Tidak terselesaikan**

Jika emosi kesedihan tidak ditangani dengan baik, dapat berkembang menjadi masalah kesehatan fisik dan mental. Beberapa individu mungkin mengalami gejala fisik seperti kelelahan kronis, gangguan tidur, atau masalah pencernaan. Selain itu, ada yang mungkin menyalahgunakan alkohol atau mengabaikan kebutuhan dasar seperti makan, bahkan memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup. Oleh karena itu, penting bagi penyedia layanan kesehatan untuk mengenali tanda-tanda ini dan menyediakan intervensi yang sesuai.

Sedangkan **Tahapan Proses Berkabung Menurut Schulz (1978)** mengidentifikasi tiga tahapan dalam proses berkabung:

1. **Fase Awal**

Ditandai dengan syok, kebingungan, ketidakpercayaan, kedinginan, mati rasa, dan kebingungan. Setelah beberapa hari, individu mulai merasakan kesedihan yang mendalam, disertai dengan konflik internal yang diekspresikan melalui air mata dan rasa takut. Tahap ini biasanya berlangsung selama beberapa minggu.

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

**Artinya:** “Katakanlah, tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang beriman harus bertawakal.”



Allah SWT menginformasikan kepada Nabi Muhammad SAW mengenai sikap permusuhan sebagian pihak terhadap beliau. Bahwa setiap kali Nabi memperoleh keberhasilan—baik berupa kemenangan atas musuh maupun kemudahan dalam perjuangan bersama para sahabat—hal tersebut justru melukai hati mereka yang memendam rasa iri dan dengki. Ketika kaum Muslimin mengalami musibah, pihak-pihak yang tidak ikut berjuang justru merasa senang dan berkata, “Kami telah mengambil keputusan yang bijak dengan tidak ikut serta.” Ungkapan tersebut mencerminkan ketidakterlibatan mereka yang disengaja sebagai bentuk pembenaran diri, disertai kepuasan batin yang keliru. Merespons hal itu, Allah SWT membimbing Rasulullah SAW untuk memberikan jawaban yang bijak dan menenangkan hati. Allah memerintahkan agar Rasulullah menyampaikan bahwa apa pun yang menimpa kaum Muslimin, baik kebaikan maupun kesulitan, semuanya telah ditetapkan dalam takdir dan kehendak Allah. Umat Islam hidup dalam naungan kuasanya. Allah adalah pelindung sejati, tempat bersandar dan berlindung dari segala keburukan. Oleh karena itu, orang-orang beriman sepatutnya menaruh kepercayaan dan ketergantungan sepenuhnya kepada Allah. Hanya kepada-Nya segala urusan dikembalikan, karena Dia adalah sebaik-baiknya Penjaga dan Pelindung.<sup>22</sup>

**{Katakanlah, “Tidak akan ada menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami} apa yang telah ditakdirkan Allah di Lauhil Mahfudz {Dialah Pelindung kami} Penguasa dan Penolong kami {dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakal.<sup>23</sup>**

Dalam firman-Nya, Allah SWT membantah pandangan pesimis dan keliru dari orang-orang yang tidak beriman dengan memerintahkan Nabi Muhammad SAW untuk menegaskan, “Katakanlah: Sekali-kali tidak akan menimpa kami kecuali apa yang telah ditetapkan oleh Allah bagi kami.” Ungkapan ini menegaskan prinsip dasar dalam teologi Islam bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan manusia telah ditentukan secara pasti dalam catatan ketetapan Ilahi (Lauhul Mahfuzh). Takdir ini mencakup segala aspek kehidupan, baik urusan duniawi maupun ukhrawi. Selanjutnya, pernyataan “Dialah Pelindung kami” menunjukkan bahwa Allah adalah satu-satunya Dzat yang mengatur, melindungi, dan memelihara kehidupan manusia. Karena itu, sikap ridha terhadap takdir-Nya merupakan bagian integral dari kepasrahan spiritual seorang hamba, mengingatkan manusia tidak memiliki otoritas penuh terhadap kehidupannya sendiri. Dalam konteks ini, manusia tidak hanya diajak untuk memahami keterbatasannya, tetapi juga untuk menerima dengan lapang

<sup>22</sup> Al-Atsari, A. I., & Ghoffar, M. A. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir 1.1.pdf*.

<sup>23</sup> Sayaf, F. (2021). *Tafsir As-Shagir*. 424.



dada apa pun yang menjadi ketentuan Tuhan. Adapun perintah “dan hanya kepada Allah-lah orang-orang yang beriman harus bertawakal” menegaskan bahwa keimanan sejati harus diwujudkan dalam bentuk kepercayaan total kepada Allah dalam segala hal. Orang-orang beriman meyakini bahwa hanya Allah yang mampu mendatangkan manfaat dan menolak mudarat, serta hanya Dia yang menjadi tempat bersandar dalam menggapai harapan dan tujuan hidup. Oleh karena itu, mereka yang menggantungkan diri sepenuhnya kepada Allah tidak akan merugi. Sebaliknya, mereka yang menaruh kebergantungan kepada selain-Nya akan menghadapi kekecewaan, karena tidak ada daya dan kekuatan kecuali atas izin Allah semata.

**Dari beberapa tafsir diatas dapat disimpulkan bahwa ayat tersebut mengajarkan kita untuk tawakal dan menerima takdir, termasuk dalam musibah atau kehilangan.**

## 2. Tahap Pertengahan

Individu mulai menghadapi kenyataan kehilangan dan berusaha menyesuaikan diri dengan kehidupan tanpa kehadiran orang yang telah tiada. Emosi seperti kerinduan, kesepian, dan kadang-kadang kemarahan muncul, dan individu mungkin mencari makna atau alasan di balik kehilangan tersebut.

## 3. Tahap Pemulihan

Pada tahap ini, individu mulai menerima kenyataan kehilangan dan berusaha membangun kembali kehidupan mereka. Meskipun kenangan tentang orang yang telah tiada tetap ada, individu dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih stabil dan menemukan cara untuk melanjutkan hidup dengan harapan dan tujuan baru.<sup>24</sup>

Sebagaimana dijelaskan dalam Hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari yang berbunyi:

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: « يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: مَا لِعِبْدِي الْمُؤْمِنِ عِنْدِي جَزَاءٌ إِذَا قَبِضْتُ صَفِيَّهُ مِنْ أَهْلِ الدُّنْيَا ثُمَّ احْتَسَبَهُ إِلَّا الْجَنَّةَ » رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ

Artinya: “Daripada Abu Hurairah radhiyallahu anhu, bahwasanya, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, Allah Ta’ala berfirman, “Tidak ada balasan bagi hamba-Ku yang beriman di sisi-Ku, jika Aku

<sup>24</sup> Coelho, A., Albuquerque, S., & Neto, D. D. (2025). Bereavement support guidelines for caregivers in palliative care: a scoping review. *Frontiers in Psychology*, 16(April), 1541783. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2025.1541783>.



*mengambil kekasihnya dari penghuni dunia, kemudian dia mengharapkan pahala karenanya, kecuali surga.”*

## Penutup

Kesedihan akibat kehilangan merupakan bagian tak terpisahkan dari pengalaman hidup manusia dan dapat melibatkan berbagai aspek, seperti emosional, fisik, sosial, maupun spiritual. Dalam konteks ajaran Islam, duka dipahami sebagai ujian kehidupan yang menuntut kesabaran dan ketawakalan kepada Allah SWT, sebagaimana termaktub dalam Al-Qur'an dan hadis. Prinsip keimanan menegaskan bahwa segala yang dimiliki manusia sejatinya merupakan titipan dari Allah, dan akan kembali kepada-Nya, sehingga sikap pasrah menjadi landasan utama dalam menghadapi musibah. Pendekatan multidisipliner yang menggabungkan nilai-nilai spiritual keislaman dengan teori psikologi modern, seperti tahapan duka menurut Kübler-Ross dan Engel, memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap dinamika emosional dalam proses berduka. Islam menganjurkan pengendalian ekspresi duka secara proporsional dan penuh pengharapan, sementara teori psikologi menggambarkan tahapan emosional yang wajar dialami individu. Integrasi keduanya dapat menghasilkan pendekatan pendampingan yang lebih empatik, seimbang, dan kontekstual dalam merespons kehilangan. Respons individu terhadap kehilangan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kesehatan fisik dan mental, pengalaman traumatis masa lalu, tingkat kedewasaan emosional, dan kekuatan spiritual. Proses berduka bersifat personal dan tidak selalu linear. Oleh karena itu, berduka tidak dapat dipandang sebagai kelemahan, melainkan sebagai bentuk kasih sayang dan keterikatan yang mendalam terhadap objek yang hilang. Dengan demikian, pendekatan yang holistik dan berbasis empati sangat dibutuhkan dalam membantu individu menjalani proses pemulihan secara bermakna dan berkelanjutan.

## Daftar Pustaka

- Al-Atsari, A. I., & Ghoffar, M. A. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir 1.1.pdf*.
- As-Sa'di, A. N. (2002). Taisir al-Quran al-Karim Fi Tafsir Kalam al-Manan. In *Resalah Publishers* (p. 976). <https://ia601606.us.archive.org/17/items/SyaikhAsSidi-TaisirKarimirRahmanFiiTafsirKalamilMannan/SyaikhAsSidi-TaisirKarimirRahmanFiiTafsirKalamilMannan.pdf>
- Aspiration, P., Adults, N., & Consciousness, D. (2001). *Tafsir al-Qurthubi. 1*, 4–6.
- Awalinni, A., & Harsono, Y. T. (2023). Hubungan Antara Kesepian Dan Perilaku Non-suicidal Self-injury Pada Mahasiswa Psikologi di Kota Malang. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 43–59. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p43-59>



- Becker, C. B. (2023). Utilizing the spirituality of funeral rituals for post-pandemic grief recovery. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1040482>
- Brunelli, T. (2024). A concept analysis: the grieving process for nurses. *Nursing Forum*, 40(4), 123–128. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2005.00024>
- Cherblanc, J., Zech, E., Cadell, S., Côté, I., Boever, C., Fernández-Alcántara, M., Bergeron-Leclerc, C., Maltais, D., Gauthier, G., Verdon, C., Grenier, J., & Simard, C. (2023). Are Mediators of Grief Reactions Better Predictors Than Risk Factors? A Study Testing the Role of Satisfaction With Rituals, Perceived Social Support, and Coping Strategies. *Illness Crisis and Loss*. <https://doi.org/10.1177/10541373231191316>
- Coelho, A., Albuquerque, S., & Neto, D. D. (2025). Bereavement support guidelines for caregivers in palliative care: a scoping review. *Frontiers in Psychology*, 16(April), 1541783. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2025.1541783>
- Hamza. (2008). *tafsir al muyassar.pdf* (p. 675). Fons Vitae.
- Lanapu, G. E. T., & Setia, Y. (2023). Handbook Pendampingan Anak Berduka Usia 10-12 Tahun Berbasis Alkitab. *Aletheia Christian Educators Journal*, 4(1), 9–15. <https://doi.org/10.9744/aletheia.4.1.9-15>
- Laranjeira, C., Moura, D., Salci, M. A., Carreira, L., Covre, E., Jaques, A., Cuman, R. N., Marcon, S., & Querido, A. (2022). A Scoping Review of Interventions for Family Bereavement Care during the COVID-19 Pandemic. *Behavioral Sciences*, 12(5). <https://doi.org/10.3390/bs12050155>
- Loren, J. L., Agustina, M., & Safitri, A. (2023). Pengalaman Kehilangan Pasangan Hidup pada Usia Muda di Lingkungan Kerja Rumah Sakit X. *Indonesian Scholar Journal of Medical and Health Science*, 03(01), 10–18. <https://doi.org/10.54402/isjmhs.v3i01.551>
- Madsen, R., Larsen, P., Fiala Carlsen, A. M., & Marcussen, J. (2023). Nursing care and nurses' understandings of grief and bereavement among patients and families during cancer illness and death – A scoping review. *European Journal of Oncology Nursing*, 62, 102260. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2022.102260>
- Muqoddam, F., & Pires, C. D. A. (2023). Bagaimana Tahapan Kedukaan Pasca Kehilangan Orang Tercinta Selama Covid-19? *Jurnal Psikologi*, 19(2), 117. <https://doi.org/10.24014/jp.v19i2.22361>
- Nelson, J. M., & Canty, N. (2022). Positive Psychology and the Psychology of Religion and Spirituality in Historical Perspective. In *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_2)
- Nugroho, T. R., & Hermanto, Y. P. (2023). Konseling Pastoral Kedukaan. *Sanctum*



- Domine: Jurnal Teologi*, 13(1), 77–94.  
<https://doi.org/10.46495/sdjt.v13i1.203>
- Qutishat, M. (2025). Challenges in the application of Maslow's hierarchy of needs for children living in Gaza amid ongoing conflict started in October 2023. *Middle East Current Psychiatry*, 32(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-025-00506-0>
- Roberts, K. E., Beckenkamp, P. R., Ferreira, M. L., Duncan, G. E., Calais-Ferreira, L., Gatt, J. M., & Ferreira, P. (2022). Positive lifestyle behaviours and emotional health factors are associated with low back pain resilience. *European Spine Journal*, 31(12), 3616–3626. <https://doi.org/10.1007/s00586-022-07404-7>
- Sayaf, F. (2021). *Tafsir As-Shagir*. 424.
- Solehudin, Herliana, I., & Yeni Koto. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Kehilangan. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(4), 142–145. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i4.27>
- Torrelles-nadal, C., Quesada-pallarès, C., Elizabeth, P., Guerra, R., Ahmedi, S., Saz, A., Sabrià-bernadó, B., Torrelles-nadal, C., Quesada-pallarès, C., Elizabeth, P., & Guerra, R. (2025). *Resilience as a Protective Factor Against Stress and Anxiety: Implications for Student Well-Being*. 0–18. <https://doi.org/10.20944/preprints202502.0429.v1>
- Wardani, I. Y., Oktaviana, D. A., & Nasution, R. A. (2022). Resilience and emotional intelligence related to workers' stress level in the quarter life crisis. *Health Science Journal of Indonesia*, 13(2), 49–56.
- Zahra, Indah Wahyuningrum, Femas Arifin Yahman, & Nadia Khairina. (2023). Trauma Masa Kecil: Kekerasan yang Memicu Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD). *Flourishing Journal*, 3(11), 459–467. <https://doi.org/10.17977/um070v3i112023p459-467>