

PEMULIHAN PASCA KEHILANGAN

PANDUAN BAGI MEREKA YANG KEHILANGAN
ORANG TERKASIH AKIBAT BUNUH DIRI DI INDONESIA



© 2025 Adelia Putri. Hak cipta dilindungi undang-undang.

Pemulihan Pasca Kehilangan: Panduan Bagi Mereka Yang Kehilangan Orang Terkasih Akibat Bunuh Diri di Indonesia © 2025 oleh Adelia Putri dilisensikan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi-NonKomersial-TanpaTurunan 4.0 Internasional (CC BY-NC-ND 4.0).

Untuk melihat salinan lisensi ini, kunjungi:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Anda bebas untuk membagikan – menyalin dan mendistribusikan ulang materi ini dalam bentuk atau format apa pun – dengan syarat sebagai berikut:

- Atribusi – Anda harus memberikan kredit yang sesuai pada Penulis.
- NonKomersial – Anda tidak boleh menggunakan materi ini untuk kepentingan komersial.
- TanpaTurunan – Jika Anda mengubah, mengadaptasi, atau mengembangkan materi ini, Anda tidak boleh mendistribusikan versi yang telah dimodifikasi.

Untuk izin di luar cakupan lisensi ini, silakan hubungi: adelia.k.p@ugm.ac.id.

Penulis Utama

Adelia Khrisna Putri

Penulis Pendamping

Arka Nareswari

Diana Setiyawati

Gregory Armstrong

Karl Andriessen

Desain dan Tata Letak

Desain sampul, ilustrasi, dan tata letak asli oleh Dheanira Nabila Maharani (kecuali dinyatakan lain).

Buku panduan ini dikembangkan sebagai bagian dari proyek penelitian doktoral di Centre for Mental Health and Community Wellbeing, Melbourne School of Population and Global Health, The University of Melbourne. Buku ini juga disusun melalui kolaborasi dengan Center for Public Mental Health (CPMH), Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada. Penelitian ini didukung oleh Beasiswa Pendidikan Indonesia (BPI), Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemdikbudristek), serta Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP), Kementerian Keuangan Republik Indonesia.

Cara Menyitasi Buku Ini (Gaya APA):

Putri, A. K., Nareswari, A., Setiyawati, D., Armstrong, G., & Andriessen, K. (2025). *Pemulihan Pasca Kehilangan: Panduan Bagi Mereka Yang Kehilangan Orang Terkasih Akibat Bunuh Diri di Indonesia*. The University of Melbourne & Universitas Gadjah Mada.

*“Buku ini dipersembahkan dengan kasih kepada para penyintas kehilangan akibat bunuh diri, dan kepada mereka yang telah pergi, namun tetap hidup dalam kenangan dan hati kita. Setiap halaman lahir dari kisah-kisah yang penuh makna dari para penyintas dan dukungan yang tulus dari mereka yang peduli. Semoga panduan ini membawa ketenangan, kekuatan, dan harapan, mengingatkan bahwa dalam setiap langkah penyembuhan, kita selalu terhubung dengan orang-orang yang kita cintai. **Anda tidak sendiri—perjalanan ini kita jalani bersama, dengan kenangan mereka menyertai setiap langkah.**”*



Daftar Isi

Pendahuluan	3
Buku Panduan Apakah Ini?	3
Bagaimana Buku Panduan Ini Digunakan?	3
Terminologi	4
Memahami Fenomena Bunuh Diri	5
Mengapa Seseorang Memutuskan untuk Bunuh Diri?	6
Mitos & Fakta	9
Memahami Kehilangan akibat Bunuh Diri	12
Apakah yang Saya Rasakan Ini Wajar?	14
Bagaimana Dampaknya pada Pikiran Saya?	15
Bagaimana Kondisi Fisik Saya Pasca Kehilangan?	17
Apakah Kondisi Mental Saya Bisa Terpengaruhi?	19
Apakah Hubungan Saya Bisa Terdampak?	20
Bagaimana Dampaknya Terhadap Keyakinan Saya?	22
Seperti Apakah Proses Keduakaan Itu?	24
Kapan Saya Tahu bahwa Saya Telah Pulih?	25
Menghadapi Perubahan dalam Diri	28
Bagaimana Menghadapi Gejolak Emosi/Pikiran?	30
Bagaimana Mengelola Rasa Bersalah/Amarah?	33
Bagaimana Cara Menjaga Kesehatan?	34
Menghadapi Perubahan Sosial	37
Bagaimana Saya Bisa Mulai Terbuka kepada Orang Lain?	39
Kepada Siapa Saya Bisa Bercerita?	40
Bagaimana Cara Menghadapi Stigma?	42
Bagaimana Cara Menghadapi Media?	43
Kapan Saya Perlu Mencari Bantuan Profesional?	45
Menghadapi Perubahan Spiritual	48
Bagaimana Kembali Terhubung Secara Spiritual?	49
Apa Saja Kegiatan Spiritual yang Bisa Membantu?	50
Perluakah Saya Berbicara dengan Pemuka Agama?	52
Bagaimana Jika Saya Belum Siap Kembali ke Aktivitas Spiritual?	53

Daftar Isi

Beragam Wajah Kehilangan	56
Kehilangan Anak	57
Kehilangan Orang Tua	59
Kehilangan Pasangan	61
Kehilangan Saudara	63
Kehilangan Teman	65
Sumber Bantuan	67
Melangkah Maju – Pesan Penuh Harapan	70
Referensi	72

Pendahuluan

Buku Panduan Apakah Ini?

Buku ini adalah bagian dari proyek PhD di Centre for *Mental Health and Community Wellbeing*, The University of Melbourne, bekerja sama dengan *Centre for Public Mental Health*, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.

Informasi disusun berdasarkan wawancara dengan 16 penyintas dan 15 penyedia bantuan di Indonesia—termasuk psikolog, terapis seni, praktisi brain gym, dan tokoh agama—dipadukan dengan tinjauan literatur untuk merangkum informasi yang relevan untuk proses pemulihan. Buku ini bertujuan **menjadi panduan awal dan sumber harapan bagi penyintas dalam menghadapi perjalanan pemulihan.**

Bagaimana Buku Panduan Ini Digunakan?

Banyak penyintas merasa bingung setelah kehilangan. Pertanyaan seperti “*Mengapa ini terjadi?*”, “*Apakah perasaan saya wajar?*”, “*Kemana harus mencari bantuan?*” kerap muncul tanpa jawaban yang mudah. Buku ini hadir sebagai sumber awal untuk membantu menjawab sebagian pertanyaan tersebut.

Namun, **tidak ada satu cara yang paling benar untuk berduka.** Setiap orang punya jalannya masing-masing. Buku ini tidak memberi resep, melainkan menyajikan berbagai wawasan dan aktivitas yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan dan ritme pemulihan Anda. Beberapa komponen pada buku ini:



Sudut cerita: Parafrase hasil wawancara dari sesama penyintas sebagai inspirasi.



Tips dari penyintas: Saran dari penyintas untuk membantu proses pemulihan.



Sudut refleksi: Sudut ini mengajak Anda untuk merenungkan dan menuliskan pemikiran Anda sesuai dengan topik yang kami sediakan pada suatu kertas atau media pilihan Anda.



Ingin tahu lebih banyak? Informasi yang dapat Anda eksplorasi lebih dalam.

Ingat, buku ini bukan pengganti bantuan profesional. Jika Anda mengalami pikiran yang mengganggu atau perasaan ingin bunuh diri, kami mendorong Anda untuk segera menghubungi pusat layanan kesehatan masyarakat setempat untuk mendapatkan bantuan.

Terminologi



Penyintas: Individu yang kehilangan seseorang yang bermakna dalam hidup mereka, seperti anggota keluarga atau teman dekat.



Tenaga profesional: Profesional terlatih seperti psikolog, konselor, terapis, atau dokter yang memberikan dukungan kesehatan mental maupun fisik.



Tenaga bantuan berbasis komunitas: Penyedia bantuan dari komunitas seperti pemuka agama, tokoh masyarakat, atau kader desa yang memberikan dukungan emosional dan spiritual sesuai nilai dan kepercayaan setempat.



Spiritual: Segala hal yang berkaitan dengan makna hidup, jiwa, dan hubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri—seperti Tuhan, alam semesta, atau nilai-nilai mendalam.



Memahami Fenomena Bunuh Diri



Hati manusia adalah lautan dalam yang penuh rahasia. Kita mungkin tidak tahu mengapa seseorang memilih jalannya, tetapi kita tetap dapat menghargai perjalanan hidup mereka.

Memahami Fenomena Bunuh Diri

Mengapa Seseorang Memutuskan untuk Bunuh Diri?

Sejak kecil, ia tumbuh dalam keluarga yang kurang stabil. Ada banyak hal yang ia pendam sendiri, mungkin karena tidak tahu kepada siapa harus bercerita. Ia punya kepribadian yang sangat sensitif—ketika merasa bersalah atau terluka, ia cenderung menjauh. Saat kami masih kecil sebenarnya kami cukup dekat, namun ketika saya pindah kota, komunikasi kami perlahan terputus. Saya tidak tahu bahwa jarak itu akan menjadi permanen. Saya sempat mendengar ia beberapa kali mencoba bunuh diri. Tapi tak ada dukungan profesional, tak ada yang benar-benar mendampingi selain dari bantuan alternatif. Saya pernah menyarankan agar ia dibawa ke psikolog, tapi karena saya masih muda, suara saya tak dianggap. Sampai sekarang, saya kadang bertanya—bagaimana jika saat itu saya lebih berani bersuara?

*Kini saya sadar, bunuh diri bukan keputusan yang muncul tiba-tiba. **Ada luka-luka kecil yang lama tak diobati, perasaan sunyi yang tak dimengerti, dan beban yang dipikul diam-diam.** Semua itu perlahan menumpuk, hingga akhirnya terasa seperti tak ada jalan keluar. Namun saya juga tahu bahwa **mendeteksi hal itu bukan sesuatu yang mudah...***

– Keluarga yang Berduka



- Keputusan seseorang untuk bunuh diri seringkali **bukan karena ingin mengakhiri hidup, tapi karena ingin mengakhiri rasa sakit** yang terasa tak tertahankan.
- Seperti halnya penyakit fisik, **tidak ada satu penyebab tunggal**^[1]. Gambar di bawah menunjukkan sebagian faktor risiko bunuh diri.



Faktor Biologis:

- **Genetis:** Riwayat keluarga dengan gangguan kesehatan mental^[2].
- **Neurobiologis:** Ketidakseimbangan kimia dalam otak dapat menyebabkan kesulitan mengatur emosi dan impuls.
- **Penyakit fisik tertentu:** Cedera otak, epilepsi, atau penyakit kronis^[9].
- **Hormonal:** Masa remaja dan lanjut usia adalah periode rentan akibat perubahan biologis dan tantangan perkembangan.

Faktor Psikologis:

- **Gangguan kesehatan mental:** Seperti depresi, gangguan kecemasan, dan bipolar^{[2],[6]}.
- **Kepribadian:** Perfeksionisme tanpa penerimaan diri bisa memicu keputusasaan^[6].
- **Harga diri rendah dan rasa bersalah:** Merasa tidak berharga atau menjadi beban dapat memperberat kondisi mental.

Faktor Sosial:

- **Kurangnya dukungan sosial:** Merasa tidak punya tempat berbagi^[4].
- **Tekanan sosial:** Pandangan negatif dari masyarakat terhadap masalah mental^[4].
- **Konflik relasi:** Konflik keluarga atau relasi lainnya^[7].
- **Tekanan ekonomi:** Kehilangan pekerjaan, utang berat, atau tekanan finansial lain^[4].
- **Pengalaman traumatis:** Kekerasan fisik, emosional, atau pelecehan di masa lalu^[5].

Faktor Lingkungan:

- **Perubahan besar dalam hidup:** Kematian orang terdekat, perceraian^[5].
Paparan kekerasan atau pelecehan: Baik di rumah, sekolah, maupun komunitas^[8].
- **Akses terhadap sarana bunuh diri:** Ketersediaan alat atau tempat^[3].
- **Minimnya layanan kesehatan mental:** Kurangnya akses atau ketersediaan tenaga profesional.

Ingat, bunuh diri tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal, melainkan hasil interaksi berbagai kerentanan.

Apa pentingnya saya mengetahui hal ini?

- **Mengurangi Rasa Bersalah:** Menyadari bahwa ini bukan kesalahan Anda dan banyak hal berada di luar kendali kita.
- **Menghindari Menyalahkan Diri atau Orang Lain:** Menyadari bahwa tidak semua hal dapat diprediksi atau dicegah.
- **Melihat dengan Penuh Kasih:** Memahami bahwa orang yang pergi bukanlah “lemah” atau “egois,” tetapi menghadapi rasa sakit yang terasa begitu berat.
- **Berfokus pada Pemulihan:** Memberi ruang bagi diri sendiri untuk memproses duka dan menemukan cara terbaik untuk merawat diri.

Ingin tahu lebih banyak?

- Blog Cerita Penyintas: [Bagian dari dirimu](#)
- Artikel terkait bunuh diri, faktor risiko, upaya pencegahan: [Informasi mengenai bunuh diri oleh RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat](#)



Mitos & Fakta

Mitos: Kita selalu harus bisa menjelaskan alasan orang terkasih kita melakukan tindak bunuh diri

Fakta: Tidak apa-apa jika kita tidak memiliki semua jawaban. Penyebab bunuh diri sering kali kompleks dan sulit dipahami—bahkan oleh mendiang sendiri. Yang penting adalah memberi ruang bagi diri untuk merasakan, memproses duka, dan menemukan kedamaian dengan cara yang paling sesuai. **Pemulihan bukan tentang menemukan semua jawaban, tapi menerima bahwa tidak semua hal berada dalam kendali kita**—dan itu bukan salah kita.

Mitos: Orang yang mengakhiri hidup mereka hanya mencari perhatian

Fakta: Ini tidak benar. **Keinginan dan ide untuk bunuh diri dapat muncul ketika orang mengalami rasa sakit emosional yang mendalam dan tidak tahu bagaimana cara mengurangi rasa sakit tersebut**^[10]. Jika seseorang berbicara tentang bunuh diri, itu bisa jadi tanda mereka sangat membutuhkan bantuan.

Mitos: Semua penyintas pasti merasa bersalah

Fakta: Emosi setelah kehilangan sangat bervariasi. Tidak semua penyintas merasa bersalah. Seperti halnya kehilangan karena sebab lain, ada yang merasa bersalah, namun ada juga yang tidak. Jika Anda merasa kesulitan untuk menghadapi rasa bersalah, carilah dukungan dari orang terdekat ataupun dari tenaga profesional. Namun, ingat, **merasa bersalah bukanlah keharusan**.

Mitos: Saya harus menjauhkan diri dari rasa duka

Fakta: Menghindari duka tidak membantu pemulihan. Menghadapi rasa sakit adalah bagian penting dari proses berduka. Menyembunyikan perasaan atau berpura-pura "baik-baik saja" hanya menunda pemulihan. Jujur dengan perasaan yang dirasakan dapat membantu kita memperoleh dukungan yang lebih baik serta tidak menyalahkan diri sendiri dengan merasakan hal tersebut.

Mitos: Apabila saya mengekspresikan duka dan mempertanyakan keimanan artinya saya lemah

Fakta: Mengekspresikan duka dan mempertanyakan keimanan bukanlah tanda kelemahan. Bahkan orang dengan iman yang kuat sekalipun dapat mengalami keraguan atau kemarahan saat menghadapi tragedi besar. Mengakui perasaan tersebut bukan berarti kita lemah, tetapi menunjukkan keberanian untuk menghadapi rasa sakit dan mencari pemulihan.

Mitos: Duka akibat kehilangan seseorang karena bunuh diri akan selalu berlangsung lebih lama dan lebih rumit dibandingkan dengan duka lainnya

Fakta: Duka yang kita rasakan bisa dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti hubungan kita dengan mending atau penyebab kematiannya^[m]. Namun, **hal ini tidak menentukan berapa lama proses duka itu berlangsung.** Memang, penyintas dapat menghadapi stigma, pertanyaan yang menyakitkan, dan emosi yang begitu intens. Tetapi setiap orang memproses kedukaan dengan cara yang unik, dan tidak ada aturan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk pulih. Perjalanan duka kita adalah milik kita sendiri.

Mitos: Apabila saya sudah berdamai dengan rasa duka saya, maka saya sudah tidak akan bersedih karenanya lagi

Fakta: Berdamai dengan duka bukan berarti tidak akan pernah merasa sedih lagi karenanya. Perasaan sedih bisa muncul kembali, terutama ketika diingatkan oleh kenangan atau momen tertentu. Namun, berdamai dengan duka berarti kita dapat menjalani hidup dengan lebih baik, mengetahui cara menghadapi perasaan tersebut, sambil menerima bahwa kesedihan adalah bagian dari proses yang wajar.

Ingin tahu lebih banyak?

- Into The Light Indonesia: Mitos dan fakta seputar bunuh diri
- Alan D Wolfelt, Ph.D: Dispelling the misconceptions about suicide, grief, and mourning



*“Berdamai dengan kehilangan seseorang yang bunuh diri merupakan perjalanan yang sangat panjang. Perasaan bersalah, bayang-bayang seandainya saat itu saya lebih peduli, lebih perhatian, dan berbagai macam pikiran berkecamuk. Maafkanlah dirimu, manusia yang banyak kekurangan dan keterbatasan ini. Jangan ragu meminta bantuan kepada komunitas dan tenaga profesional. **Terima kasih sudah bertahan**” :)* – Erika, Penyintas



Memahami Kehilangan akibat Bunuh Diri



"Duka adalah pengalaman yang begitu mendalam dan tidak selalu bisa dijelaskan; rasa kehilangan yang dirasakan begitu nyata dan tulus. Ini adalah cinta dalam bentuknya yang paling murni" – Megan Devine, It's OK That You're Not OK

Memahami Kehilangan akibat Bunuh Diri

Rasanya nggak pengen bangun, karena saat bangun rasanya justru seperti ada di mimpi buruk. Enam bulan saya seperti itu, tidak memiliki energi untuk melakukan apapun. Saya baru tahu setelah ngobrol dengan orang lain, bahwa yang dialami itu depresi... atau mungkin PTSD. Jujur, **depresi itu bisa terasa nyaman, lho...** Bersedih, mengurung diri, nangis terus, nggak perlu ketemu orang—itu lebih gampang. Tapi **justru itu yang berbahaya**. Aku tahu banget rasanya, dan aku nggak mau terus-terusan terjebak di situ. Aku punya anak-anak yang masih kecil, dan salah satu hal yang bikin aku bangkit ya mereka. Aku cuma mikir, kalau bukan aku yang jagain mereka, siapa lagi

– Orang Tua yang Berduka



Saya kehilangan salah satu orang tua saya karena depresi, dan perasaan saya saat itu campur aduk. Sebagai anak tunggal, saya satu-satunya yang merawat beliau selama bertahun-tahun.. Menghadapi perubahan suasana hati beliau—terutama saat beliau sedang marah atau tidak dalam kondisi baik; kelelahan itu nyata. Setelah kejadian itu, ada rasa lega sesaat, lalu langsung disusul rasa bersalah yang mendalam. Saya bertanya-tanya, '**Kok aku bisa ngerasa kayak gini? Apa aku orang yang buruk?**' Butuh waktu bertahun-tahun untuk menyadari bahwa yang saya alami adalah caregiver burnout, dan perasaan itu bukan berarti saya tidak peduli—**perasaan yang saling bertentangan ini manusiawi**.

– Anak yang Berduka



Apakah yang Saya Rasakan Ini Wajar?

- Duka adalah pengalaman yang sangat pribadi—tidak ada cara atau perasaan yang “benar” atau “salah.”
- Apa yang kita rasakan bisa dipengaruhi oleh banyak hal, seperti hubungan dengan almarhum atau situasi saat kehilangan.
- **Semua emosi, baik sama atau berbeda dari penyintas lain, adalah bagian dari pemulihan kita—tidak ada yg salah dengan itu.**

Berikut beberapa emosi lain yang mungkin dirasakan diantaranya^[12]:

Rasa tidak percaya



Kehilangan mendadak dapat membuat seseorang merasa mati rasa atau terkejut. Ini bukan tanda ketidakpedulian, melainkan cara tubuh mencoba melindungi kita dari rasa sakit yang begitu mendalam.

Amarah



Perasaan marah mungkin muncul, baik kepada diri sendiri, orang lain, Tuhan, bahkan mendiang. Mengakui perasaan ini tanpa menghakimi diri sendiri adalah langkah awal untuk menghadapinya.

Rasa bersalah



Mungkin ada pikiran tentang apa yang bisa dilakukan secara berbeda. Namun, penting untuk diingat bahwa **tidak semua hal berada dalam kendali kita**. Memberikan ruang bagi diri sendiri untuk menerima ini adalah bagian dari proses pemulihan.

Kesedihan dan kehampaan



Saat orang lain mulai kembali ke rutinitasnya, kesedihan dan kehampaan dapat terasa semakin berat. Tidak apa-apa untuk menangis dan merasakan kepedihan itu, sambil perlahan memberi kita kesempatan untuk bangkit kembali.

Kecemasan dan ketakutan



Kehilangan mendadak dapat memicu kecemasan akan kehilangan lainnya atau ketakutan untuk menjalin hubungan baru. Ini adalah reaksi alami dari rasa trauma dan cinta yang begitu besar.

Perasaan kecolongan



Terkadang, kehilangan terasa seperti sesuatu yang diambil secara tiba-tiba, tanpa tanda atau peringatan. Perasaan ini dapat menimbulkan kebingungan dan rasa terluka yang mendalam.

Berikut adalah beberapa emosi lain yang sering dialami oleh penyintas saat mereka memproses rasa duka mereka^[12]:

Bingung	Keinginan bunuh diri	Penerimaan
Defensif	Kerinduan	Penolakan
Depresi	Ketakutan	Putus asa
Dipenuhi rasa tanya	Malu	Terkejut
Kecemasan	Mati rasa	Terstigma



Sudut Refleksi:

Bagaimana kehilangan ini memengaruhi emosi saya? Langkah awal pemulihan adalah mengenali dan memahami perasaan yang muncul. Coba pikirkan: emosi apa yang paling sering muncul? Dalam situasi apa? Jika terasa berat, Anda boleh beristirahat. Segmen “Bagaimana Menghadapi Gejala Emosi dan Pikiran?” dapat membantu Anda menenangkan diri.

Bagaimana Dampaknya pada Pikiran Saya?

*Ada dua hal yang sangat mengganggu pikiran saya saat itu. Pertama, **ada hari-hari di mana saya benar-benar lupa bahwa dia sudah tiada.** Tanpa sadar, saya masih menunggu telepon darinya di waktu-waktu biasanya dia menghubungi. Pikiran tentangnya sering muncul tiba-tiba,*

menghentikan segala hal yang sedang saya lakukan. Kedua, **rasanya seperti kehilangan sebagian dari diri saya**. Kami selalu berbicara dalam bahasa asing, dan setelah kepergiannya, kemampuan saya dalam memahami bahasa tersebut seolah hilang. Ketika saya mendengar bahasa itu dari TV atau orang lain, suara mereka perlahan menghilang. Saya blank, seperti tiba-tiba menjadi tuli, tidak mampu mendengar atau memahaminya lagi. Mungkin ini cara pikiran saya mencoba melindungi diri dari rasa sakit.

Akhirnya, saya memutuskan mencari bantuan dari psikiater yang direkomendasikan oleh kerabat saya. Perlahan, saya juga mulai lebih terbuka dengan kerabat tersebut—sesuatu yang sebelumnya terasa sangat sulit karena saya takut membebani mereka. Tapi dari sana saya justru menemukan banyak kelegaan.

- Pasangan yang Berduka



Kehilangan dapat mengganggu pikiran kita dengan cara yang mungkin tidak terduga, sebagaimana tergambar pada kisah di atas. Beberapa hal yang mungkin terjadi termasuk^[13]:



Mengalami Flashback: Pikiran tentang mendiang dapat muncul tiba-tiba dan menyebabkan kesulitan untuk fokus.



Kesulitan Mengingat: Terkadang, kenangan tertentu terasa samar atau seolah-olah menghilang. Ini bisa menjadi mekanisme perlindungan pikiran dari rasa sakit.



Pertanyaan yang Terus Muncul: Mencari penjelasan atas kepergian mendiang adalah bagian dari proses memahami duka. Namun, ingat bahwa tidak semua hal memiliki jawaban—dan itu tidak apa-apa.



Rasa Khawatir yang Menghantui: Kita mungkin merasa takut bahwa kehilangan serupa akan terjadi lagi atau cemas saat menjalin hubungan baru.



Sudut Refleksi:

Bagaimana kehilangan ini memengaruhi pikiran saya? Catat setiap pikiran berulang yang Anda alami, dan jelajahi cara untuk mengelolanya.

Bagaimana Kondisi Fisik Saya Pasca Kehilangan?

*Saya merasa menjadi lebih sensitif secara fisik setelah kehilangan itu, lebih sering psikosomatis. **Vertigo yang dulu jarang sekali saya alami, tiba-tiba muncul lagi setelah kehilangan ini hingga harus bedrest selama beberapa hari.** Mungkin pikiran saya masih berusaha memproses semua yang terjadi, sambil mencoba bertahan dengan segala tuntutan pekerjaan. Rasanya terlalu berat. Yang membuatnya semakin sulit adalah saya tidak bisa dengan mudah memberitahu klien bahwa saya perlu istirahat karena alasan pribadi ini. Jadi, saya terpaksa menjalani proses berduka sambil terus bekerja. Itu sangat melelahkan.*

Pada akhirnya saya memutuskan untuk berkonsultasi dengan seorang psikolog dan juga lebih banyak bertemu dengan teman-teman terdekat saya. Dukungan dari teman ini saya rasa sangat berharga. Biasanya ketika bertemu dengan mereka, kami akan mengenang masa-masa indah ketika mendiang masih bersama kami. Berbagi kenangan indah tentangnya menjadi sesuatu yg membantu proses pemulihan saya.

- Teman yang Berduka



Seperti halnya penyintas di atas, beberapa perubahan fisik yang mungkin terjadi meliputi^[13]:



Masalah Tidur: Kesulitan tidur, insomnia, atau justru tidur terlalu lama bisa menjadi bagian dari respon tubuh terhadap duka.



Perubahan Nafsu Makan: Beberapa orang mungkin kehilangan nafsu makan, sementara yang lain merasa perlu makan lebih banyak untuk mengatasi stres.



Kelelahan dan Kurangnya Energi: Rasa lelah yang terus-menerus dapat terjadi, bahkan jika kita sudah cukup tidur.



Masalah Pencernaan atau Nyeri Fisik: Stres emosional dapat menyebabkan gangguan pencernaan, sakit kepala, atau nyeri otot.



Peningkatan Hormon Stres: Duka yang mendalam dapat meningkatkan hormon stres seperti kortisol, yang memengaruhi jantung, kekebalan tubuh, dan kesejahteraan fisik secara keseluruhan.



Tips dari sesama penyintas:

Ingatlah, **menjaga diri bukan berarti mengabaikan duka**—ini adalah cara untuk perlahan-lahan menguatkan diri.



Sudut Refleksi:

Apa perubahan yang saya rasakan pada kesehatan fisik saya setelah kehilangan ini? Perhatikan pola makan, tidur, dan energi Anda. Apakah ada perubahan yang berlangsung cukup lama? Ini wajar saat awal berduka, tapi penting untuk menjaga kesehatan. Cobalah pilih satu aktivitas sederhana setiap hari untuk mendukung pemulihan fisik Anda.

Apakah Kondisi Mental Saya Bisa Terpengaruhi?

Rasanya seperti ada luka yang begitu dalam, dan meskipun saya ingin berhenti menangis, rasanya tidak mungkin. Semuanya terasa begitu mendadak, dan dia pergi tanpa sempat mengucapkan selamat tinggal. Saya tidak tahu bahwa ada layanan pendampingan psikologis di universitas sehingga ketika itu saya terus mencoba menyelesaikan tugas meski sulit.

Mungkin benih-benih depresi sudah ada sebelumnya... dan kehilangan ini menjadi pemicunya. Yang membuatnya semakin berat, saya jauh dari keluarga dan sistem dukungan yang biasanya menguatkan saya. **Kondisi psikologis saya semakin memburuk, dan keinginan untuk mengakhiri hidup menjadi begitu nyata.** Namun, saya sangat bersyukur memiliki keluarga yang mendukung. Ketika saya tidak mampu mencari bantuan sendiri, mereka mengulurkan tangan dan membawa saya menemui profesional. Itu adalah langkah yang menyelamatkan hidup saya.

– Teman yang Berduka



Kehilangan dapat memberi tekanan yang besar pada kesehatan mental dan memunculkan beberapa risiko seperti berikut^[13]:

- **Timbulnya Gangguan Kesehatan Mental:** Kehilangan dapat memicu gangguan seperti depresi, kecemasan, gangguan stres pasca trauma, atau keluhan psikosomatis.
- **Memperburuk Kondisi yang Sudah Ada:** Jika Anda memiliki riwayat masalah kesehatan mental, kehilangan ini dapat memperburuk kondisi tersebut.
- **Perasaan Putus Asa atau Keinginan Mengakhiri Hidup:** Beberapa penyintas mungkin merasakan keinginan mengakhiri hidup untuk menemani mendiang atau merasa tidak sanggup lagi menghadapi rasa sakit.

Jika Anda mengalami hal serupa, pertimbangkan mencari bantuan profesional. Anda juga dapat melihat subbab “Bagaimana cara menjaga kesehatan fisik dan mental?” untuk menemukan strategi pemulihan yang digunakan oleh penyintas lainnya.



Sudut Refleksi:

Bagaimana kehilangan ini memengaruhi kondisi kesehatan mental saya? Pikirkan tentang aktivitas apa yang dapat membantu memperbaiki kondisi tersebut.

Apakah Hubungan Saya Bisa Terdampak?

*Setelah kehilangan suami, saya menarik diri sepenuhnya. Rasanya terlalu berat untuk bertemu orang lain, karena saya merasa sayalah yang seharusnya didukung. Saya bingung dan tidak tahu harus berbuat apa. Di sisi lain, **hubungan saya dengan ibu mertua memburuk. Kami saling menyalahkan, terperangkap dalam rasa sakit masing-masing.***

Hal ini bertahan selama beberapa tahun, hingga suatu hari, saat berdoa, saya tersadar bahwa meski saya kehilangan suami, namun Ibu mertua saya juga kehilangan anaknya. Dengan hati yang masih terluka, saya menemuinya dan berkata, “Aku juga tidak ingin ini terjadi, Bu. Aku benar-benar tidak tahu harus bagaimana. Maafkan aku.” Dari situ, perlahan-lahan kami mulai memahami bahwa duka kami berbeda, tapi sama-sama nyata. Dan meskipun tidak sempurna, kami mulai belajar untuk saling menguatkan.

– Pasangan yang Berduka



Kehilangan dapat mengubah dinamika hubungan kita dengan keluarga/teman. Berikut beberapa perubahan yang dapat terjadi^[13]:

Menarik Diri dari Lingkungan Sosial



- Merasa terlalu lelah atau rapuh untuk berinteraksi dengan orang lain.
- Mencari waktu sendiri untuk memahami dan memproses duka.
- Menghindari tempat atau kegiatan yang terlalu banyak mengingatkan pada mending.

Merasa Terisolasi atau Tidak Dipahami



- Menghadapi stigma atau komentar yang tidak sensitif dari orang-orang yang mungkin tidak benar-benar memahami rasa kehilangan Anda.
- Merasa sendirian, meski dikelilingi orang banyak, karena tidak tahu kepada siapa harus bercerita.

Perubahan Dinamika Keluarga/ Pertemanan



- Perubahan dinamika keluarga, seperti peran, komunikasi, atau kedekatan yang jadi renggang.
- Jarak atau konflik dengan orang yang merespons duka secara berbeda.
- Rasa kesepian saat orang lain mulai melanjutkan hidup, sementara Anda masih berduka.
- Takut membebani orang lain dengan bercerita, atau frustrasi karena merasa tidak bisa mendampingi keluarga.

Dukungan Tak Terduga



- Beberapa penyintas justru mendapatkan kekuatan dari orang-orang yang sebelumnya tidak dekat.
- Membuka diri, bisa membantu mengurangi rasa terasing dan membawa kelegaan yang tak disangka



Sudut Refleksi:

Bagaimana kehilangan ini memengaruhi hubungan saya dengan orang lain? Apa saja perubahan yang saya rasakan, baik dari sisi saya maupun dari orang lain? Tuliskan juga bentuk dukungan sosial yang masih tersedia bagi Anda saat ini.



Tips dari sesama penyintas:

"Saya biasa menanyakan pada diri saya, apakah waktu sendiri ini membawa ketenangan? Jika iya, itu baik. Tapi jika memperparah rasa sepi, maka pertimbangkan untuk cerita ke orang terpercaya/tenaga profesional"

Bagaimana Dampaknya Terhadap Keyakinan Saya?

Sebelum kehilangan ayah saya, saya termasuk orang yang rajin beribadah. Saya selalu meminta perlindungan Tuhan, memohon agar keluarga saya dijaga. Namun, doa saya kok tidak sesuai sama realitanya. Begitu saya dengar bahwa ayah memilih berpulang, rasanya langit saya runtuh. "Kok Tuhan tega membiarkan ini terjadi pada saya?" Saat itu, pertanyaan ini selalu terngiang di kepala saya. Saya jadi tidak percaya pada Tuhan dan takut untuk beribadah. **Saya bahkan stop beribadah karena merasa bahwa setelah banyak doa yang saya panjatkan, Tuhan tetap memberi saya ujian seberat ini.**

Saya bertahun-tahun ada di kondisi itu. Sampai suatu hari, saya sekelebat mendengar deretan doa-doa di jalan dan langsung cari doa itu di internet. Saya tiba-tiba nangis, hati saya rasanya hangat dan merindu. Ternyata, selama ini saya berjalan terlalu jauh. Dari sana saya perlahan2 menata diri lagi, lebih kembali lagi dari awal menemukan jalannya. Walaupun frekuensinya belum seperti dulu, saya menemukan kedamaian dari sana.

- Anak yang Berduka



Cerita ini menunjukkan bahwa hubungan kita dengan Tuhan bisa terguncang saat menghadapi duka yang sangat mendalam. Namun, bagi sebagian penyintas, **perjalanan spiritual bisa menjadi ruang untuk kembali menemukan harapan** dengan ritme dan cara yang sesuai dengan kesiapan mereka sendiri. Beberapa hal yang bisa jadi dirasakan^[13]:



Rasa Marah atau Ragu Terhadap Tuhan: Sebagian penyintas sempat merasa marah pada Tuhan. Ini bukan tanda lemahnya iman, melainkan wujud dari kedalaman duka. Seiring waktu, beberapa menemukan ketenangan saat mulai membuka ruang untuk berdialog kembali dengan Tuhan, tanpa paksaan.



Menjauh dari Ibadah: Ada kalanya ibadah terasa berat atau kehilangan makna. Namun, saat penyintas kembali dalam waktu mereka sendiri, ibadah bisa menjadi ruang aman untuk menangis, merenung, dan perlahan menemukan kedamaian.



Kekhawatiran terhadap Mending: Pertanyaan tentang nasib mending di akhirat adalah hal yang umum. Anda tidak sendirian, dan perasaan ini wajar.



Menghargai Perjalanan Anda: Perjalanan spiritual adalah proses. Memberi ruang untuk bertanya, ragu, dan merasa kosong justru bisa menjadi langkah awal dalam menemukan makna kembali.



Sudut Refleksi:

Bagaimana kehilangan ini memengaruhi keyakinan saya atau hubungan saya dengan Tuhan? Anda juga dapat memikirkan tentang kegiatan spiritual/ keagamaan apa yang barangkali dapat membuat Anda merasa lebih tenang dan terhubung kembali secara spiritual.

Seperti Apakah Proses Kedukaan Itu?

Beberapa teori berbicara tentang lima tahap berduka... penyangkalan, kemarahan, dan seterusnya. Mungkin ada benarnya. Tapi bagi saya, rasa sakit itu tidak benar-benar hilang. **Lukanya masih ada—masih terbuka. Namun, setidaknya kini saya tahu bagaimana menjaganya, agar tidak semakin perih, agar saya bisa tetap melangkah.**

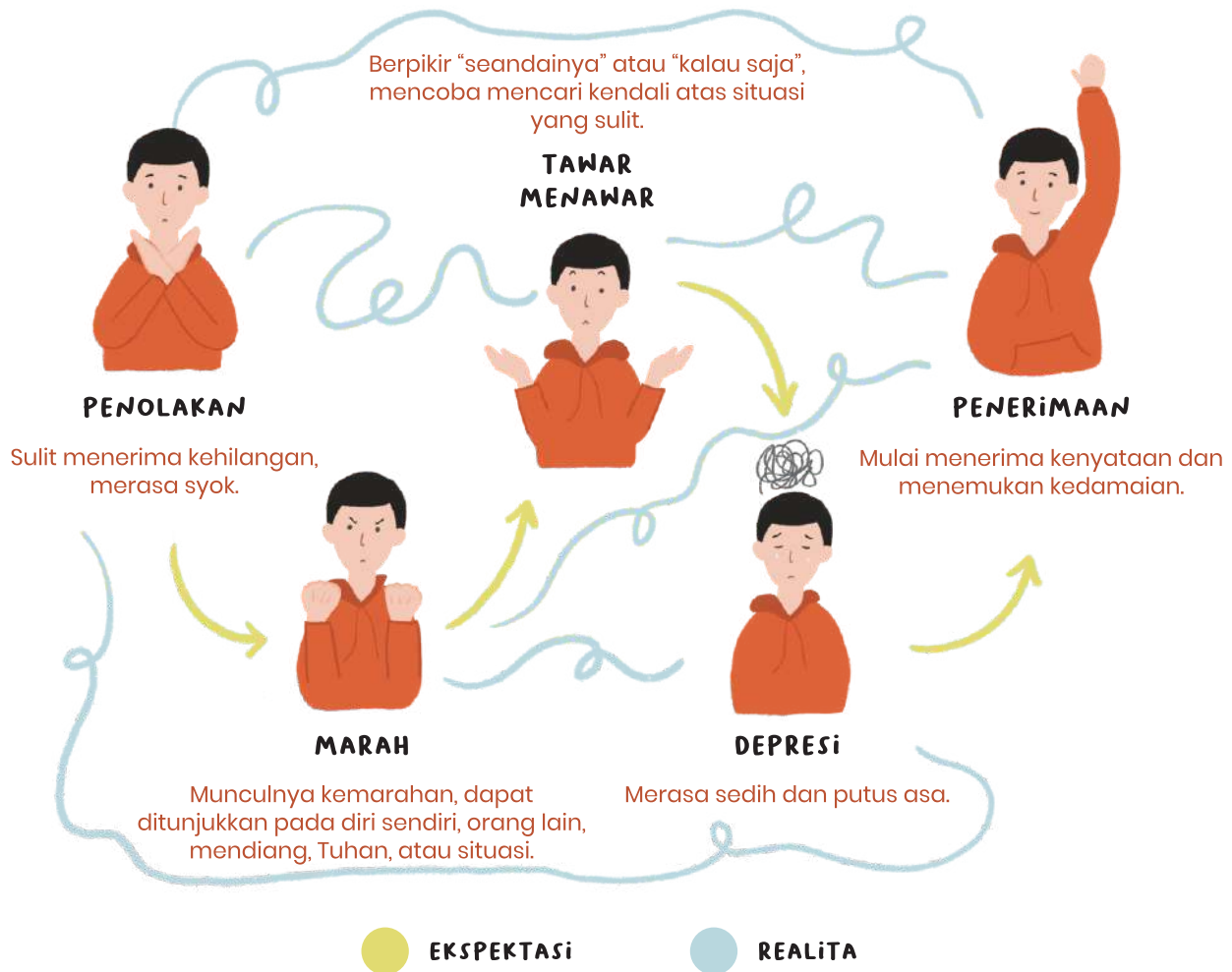
Saya belajar bagaimana bertahan. Bukan untuk sepenuhnya 'sembuh', tapi agar saya tidak tenggelam. Tujuan saya sekarang pun sederhana: jika saya masih bisa bangun dan menghadapi hari esok, itu sudah cukup. Rasanya seperti saya hidup dalam mode bertahan... tapi apa lagi yang bisa saya lakukan? Sebagai manusia, kita akan terus mengalami pasang surut. Dan meskipun berat, saya tahu saya perlu terus berjalan. Karena **setiap langkah kecil, sekecil apa pun, tetaplah bentuk sebuah kemajuan.**

– Teman yang Berduka



- **Proses berduka tidak selalu runtut.** Dari percakapan kami dengan penyintas, tahapan yang dilalui tidak selalu dimulai dari penyangkalan, marah, tawar-menawar, depresi, hingga akhirnya penerimaan^[14].
- **Ada hari-hari yang terasa ringan dan ada hari-hari yang kembali berat**—terkadang tanpa alasan yang jelas. Ini terjadi baik pada mereka yang baru saja kehilangan ataupun sudah bertahun-tahun. Hari-hari istimewa sangat mungkin menimbulkan gelombang emosi yang kuat, tetapi ini bagian yang wajar dari proses berduka.

Gambar di bawah menunjukkan kompleksitas tersebut.



Kapan Saya Tahu bahwa Saya Telah Pulih?

"Saya tidak ingin 'sembuh'—karena **sembuh terdengar seperti saya tak lagi bersedih**. Dan jika saya tak lagi bersedih, rasanya seperti menyangkal bahwa anak saya pernah ada. Kesedihan ini hadir karena ia pernah hidup, pernah menjadi bagian dari hari-hari saya. Jadi, **bukan kesedihannya yang ingin saya hilangkan. Saya hanya ingin bisa berfungsi kembali**.

Saya menyadari bahwa luka ini perlahan menutup dan membentuk bekas. Bekas luka artinya luka itu mulai tertutup oleh jaringan baru. Saya ingin jaringan itu menjadi lebih kuat, tapi bekasnya akan tetap ada. Seperti, 'Ya, ini bekas luka itu.' Dan saya tidak ingin menghapus bekasnya, seolah-olah semua ini tidak pernah terjadi.

Yang saya inginkan bukanlah “sembuh” dalam arti menghapus segalanya. Saya hanya ingin bisa menjalani hidup lagi. **Saya ingin menemukan cara untuk bertahan tanpa menghilangkan apa yang pernah ada. Karena pengalaman ini akan selalu menjadi bagian dari dirisaya...**

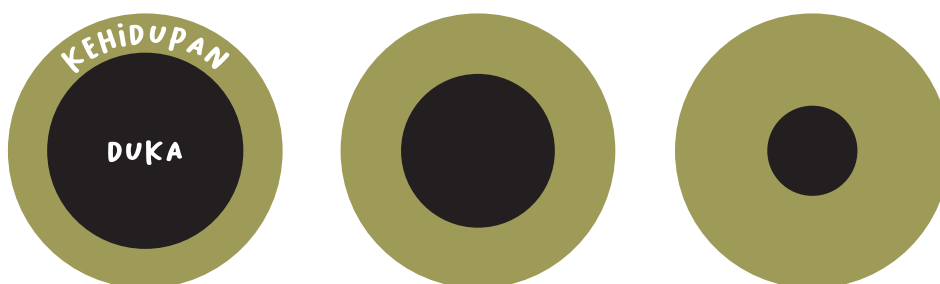
- Orang Tua yang Berduka



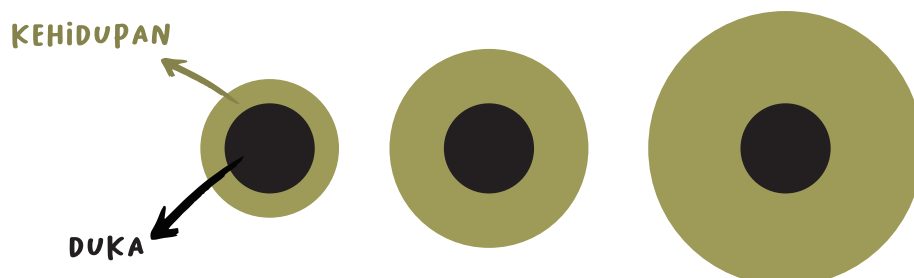
- **Pulih tidak berarti menghapus rasa sakit atau sepenuhnya bebas dari duka.** Yang penting adalah bagaimana kita bisa tumbuh bersama kehilangan itu. Bagaimana luka bisa menjadi ruang belajar tentang cinta, keteguhan, dan makna^[15].
- Seiring waktu, kita bisa belajar untuk mengingat dengan lebih lembut, dan menemukan cara untuk berdamai tanpa mengingkari apa (atau siapa) yang pernah begitu berarti.

BERTUMBUH BERSAMA DUKA (Diadaptasi dari Tonkin, 1996)^[15]

EKSPEKTASI: DUKA AKAN MEMUDAR SEIRING DENGAN WAKTU



REALITA: DUKA TETAP SAMA, TETAPI PERLAHAN KITA
TUMBUH LEBIH BESAR DARI RASA SAKIT ITU





Sudut Refleksi:

Apa arti pulih bagi saya? Pemulihan tampak berbeda bagi setiap orang.

Renungkan hal-hal berikut:

- Seperti apa bentuk “pulih” yang Anda bayangkan?
- Momen apa yang memberi rasa lega atau membantu Anda melihat kehilangan dengan lebih lembut?
- Dukungan seperti apa yang Anda butuhkan untuk menuju ke sana?

“Berduka akan kehilangan terutama karena bunuh diri itu sangatlah wajar walau tidak bisa “sembuh” (tidak akan pernah tetrigger lagi), tapi kita bisa “pulih” dan tau cara menghadapi emosi tersebut ketika muncul” – Meryl, Penyintas



*“Pada akhirnya, hidup harus terus berjalan. Seperti kata Lois Tonkin, tertulis juga di booklet ini; Duka tidak mengecil, dia tetap di sana dengan besar yang sama. Namun, hidup kitalah yang menjadi lebih besar dari luka tersebut. **Teruslah berjalan..**” – Penyintas*



Menghadapi Perubahan dalam Diri



Setiap orang menemukan kekuatan mereka dengan cara yang unik. Setiap langkah kecil menuju pemulihan adalah kemenangan.

Menghadapi Perubahan dalam Diri

“Saya rasa setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam menyembuhkan luka. Tapi bagi saya, **semuanya berawal dari kesadaran**—kesadaran atas kondisi saya saat ini, dan batasan diri saya sendiri.

Ada kalanya kita bisa mengandalkan diri sendiri. Dalam kasus saya, menulis dan menggambar menjadi ruang aman yang membantu saya memproses perasaan yang begitu rumit. Saya pernah menulis surat untuk mendiang adik saya—menumpahkan semua yang belum sempat terucap. Menggambar, menulis, atau bahkan mendengarkan meditasi terpandu memberi saya ruang untuk bernapas, walau hanya sejenak. Tapi saya juga belajar, bahwa ada kalanya saya tidak bisa sendiri. Ketika saya menyadari bahwa menulis tidak cukup untuk mengurai benang kusut di kepala, saya tahu saya perlu bantuan orang lain. Saya mulai berbagi cerita, dan ketika saatnya tiba, saya mencari bantuan profesional.

Dari situ saya belajar bahwa strategi pemulihan bisa sangat beragam. Yang terpenting adalah **melatih diri untuk mendengarkan kebutuhan batin—dan menghargai bahwa perjalanan ini bersifat sangat pribadi**”

– Saudara yang Berduka



- Bagian ini menyajikan berbagai strategi dari pengalaman penyintas dan tenaga profesional.
- Tidak ada satu cara yang cocok untuk semua orang. Silakan **coba strategi yang terasa paling aman dan sesuai bagi Anda**.
- Untuk daftar lengkap, lihat Matrix Strategi Self-Healing yang merangkum strategi dari wawancara dengan penyintas dan profesional

Bagaimana Menghadapi Gejala Emosi/Pikiran?

Menulis Jurnal:

- Pilih bentuk journaling yang paling sesuai untuk Anda: menulis harian, gratitude journaling, menulis surat kepada mendoang.
- Gunakan tulisan sebagai ruang aman untuk menyelami dan mengekspresikan perasaan secara jujur.
- Cobalah menulis satu hal yang Anda syukuri setiap hari—bahkan di tengah duka, ini bisa membuka ruang bagi harapan.
- Gunakan Sudut Refleksi di buku ini sebagai panduan untuk mulai menulis dan mengenali kebutuhan batin.

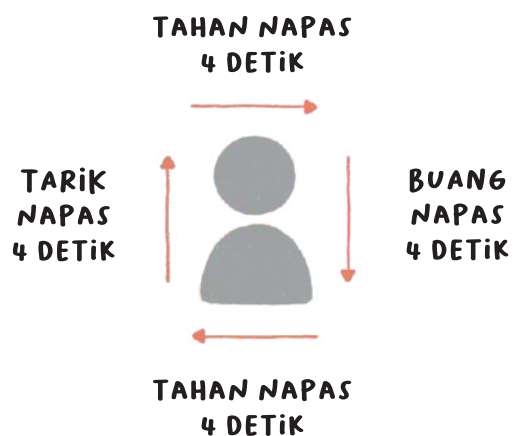
Ingin tahu lebih banyak?

- Berbagai jenis *journaling* untuk menghadapi duka



Meditasi:

- Mulailah dengan teknik sederhana seperti **box breathing** (lihat gambar).
- Jika terasa sulit/ memunculkan emosi yang kuat, itu hal yang wajar.
- Gunakan bantuan meditasi terpandu dari aplikasi/video jika terasa lebih nyaman.
- Luangkan waktu beberapa menit setiap hari untuk hadir sepenuhnya dan memberi ruang bagi diri untuk bernapas.



Ingin tahu lebih banyak?

Beberapa aplikasi meditasi yang dapat dicoba:

- Riliv
- Insight Timer
- Headspace
- The Mindfulness App



Ekspresi Kreatif (Seni)

- Gunakan media yang paling Anda sukai: melukis, menggambar, menulis puisi, memainkan musik, memotret, dsb.
- Fokus pada proses, bukan hasil akhir.
- Biarkan karya Anda mencerminkan perasaan dan perjalanan Anda.



Sudut Refleksi:

Jika Anda menggambarkan duka Anda, akan seperti apa bentuk atau warnanya? Renungkan:

- Mengapa saya memilih bentuk/warna/nada ini?
- Apa makna karya ini bagi proses duka saya?
- Apa yang ingin Anda lakukan terhadap gambar tersebut, dan bagaimana perasaan Anda jika melakukannya?

Anda bisa mengekspresikan perasaan ini lewat musik, foto, puisi, atau bentuk seni lainnya.

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for a student to draw or write their reflection.

Ingin tahu lebih banyak?

- [Art Therapy Exercises For Grief Recovery](#)
- Into The Light Indonesia: [Contoh Galeri Seni Virtual Penyintas](#)



Aktivitas Spiritual/Keagamaan:

- Bagi sebagian penyintas, pendekatan spiritual menjadi bagian penting dalam proses pemulihan.
- Dzikir, doa, atau ibadah lainnya sering kali membawa ketenangan yang mirip dengan meditasi.
- Jika Anda merasa terhubung dengan praktik ini, luangkan waktu—sekecil apa pun—untuk kembali ke dalam keheningan dan memberi ruang bagi jiwa Anda untuk bernapas.

*Saya merasa sepertinya spiritualitas menjadi hal krusial dalam proses pemulihan saya. Andaikan saya tidak beribadah, entah itu shalat ataupun berdzikir, mungkin kondisi saya lebih buruk pada waktu itu. Karena **ketika kita merasa tidak ada orang lain yang bisa memahami perasaan kita, kemana lagi kita bisa mencari pertolongan jika tidak berbicara kepada Tuhan?** Saya merasa bisa mengungkapkan segala hal kepada Tuhan tanpa khawatir akan dihakimi. Meskipun sebenarnya pada saat itu saya tidak menempatkan ibadah sebagai meditasi, saya rasa bisa juga kalau ingin dipandang demikian. Apapun agama kita, berdoa pada Tuhan merupakan sebuah bentuk pemulihan diri.*

– Teman yang Berduka



Bagaimana Mengelola Rasa Bersalah/Amarah?

Pahami Bahwa Tidak Semua Hal Bisa Dikendalikan

- Keputusan mendiang lahir dari rasa sakit yang mungkin tidak tampak.
- Bahkan profesional pun bisa melewatkan tanda-tanda. Ini bukan karena Anda kurang berusaha atau mencintai.



Latihan Tuliskan dan Lepaskan

- Tuliskan semua hal yang membuat Anda marah atau merasa bersalah di selembar kertas.
- Robek kertas tersebut.
- Setelahnya, buang/bakar kertas sambil mengucapkan pelan: *“Bersama dengan kertas ini, aku melepaskan perasaan negatif.”*



Menulis dan melepaskan secara simbolis bisa membantu meredakan beban emosi dan memberi ruang untuk pulih.



Sudut Refleksi:

Bayangkan orang terdekat Anda mengalami dan merasakan hal yang sama dengan Anda. Apa yang akan Anda katakan untuk menghiburnya?

Tuliskan kata-kata tersebut—lalu bacalah kembali, dan izinkan diri Anda menerima kalimat itu seolah-olah ditujukan untuk Anda sendiri.

Tips dari sesama penyintas:



“Ingatlah untuk tidak menyalahkan diri sendiri terlalu berlebihan, karena kita tidak akan pernah bisa membaca pikiran orang lain, bahkan itu saudara atau kawan...Ini bukan salahmu”

Bagaimana Cara Menjaga Kesehatan?

1. Kenali Perubahan yang Terjadi

- Sadari apa yang berubah sejak kehilangan, baik secara fisik maupun emosional.
- Anda bisa menggunakan sudut refleksi di bab “Memahami kehilangan akibat bunuh diri” untuk membantu mengenali perubahan tersebut.

2. Siapkan Rencana Keamanan dan Perawatan Diri

- Beberapa hari bisa terasa lebih berat, seperti ulang tahun mendiang atau hari-hari peringatan lainnya.
- Buat rencana sederhana untuk hari-hari tersebut: kenali pemicunya, tuliskan siapa yang bisa Anda hubungi, dan Langkah-langkah apa yang dapat Anda lakukan.
- Panduan yang dapat membantu:
 - EHFA.ID: [Panduan Membuat Rencana Keamanan](#)
 - EHFA.ID: [Panduan Membuat Rencana Perawatan Diri](#)

Tips dari sesama penyintas:



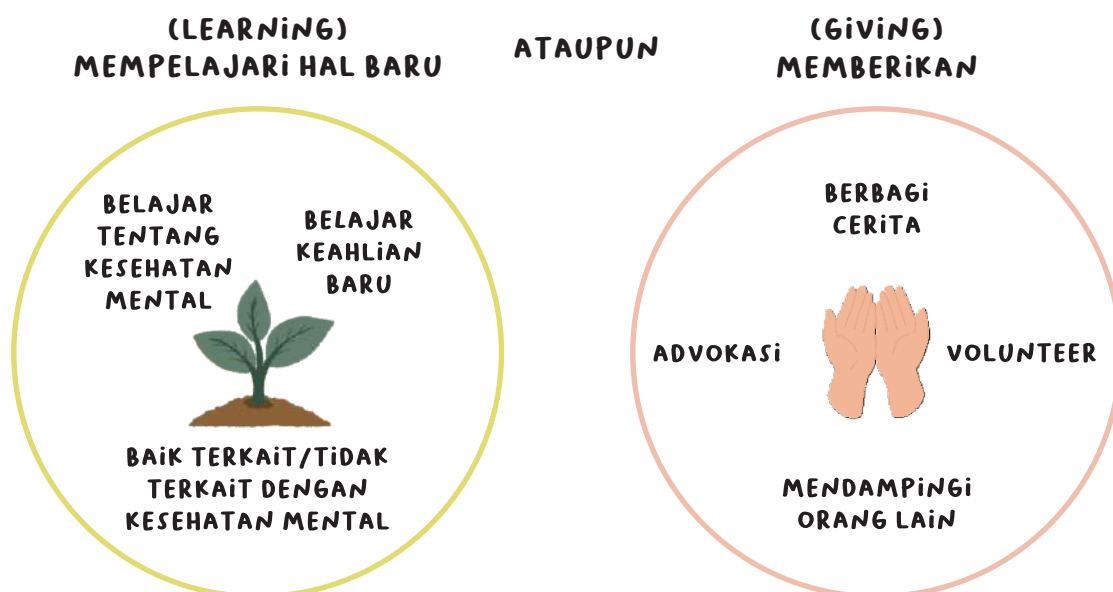
"Saya tahu hari ulang tahun mendiang selalu berat bagi saya. Jadi, saya buat rencana jauh-jauh hari dengan teman yang bisa menemani. Sehingga saya tahu saat hari itu tiba, saya tidak akan sendiri dan ada seseorang yang akan mengecek kondisi saya"

3. Lakukan Satu Aktivitas yang Menjaga Tubuh Anda

- Pikirkan satu kegiatan sederhana yang bisa dilakukan setiap hari untuk merawat tubuh dan memberi ruang bagi pikiran, seperti:
 - Olahraga
 - Mindfulness
 - Berjalan-jalan di alam
 - Yoga
 - Berkebun
 - Berkarya seni di alam
- Aktivitas fisik dan relaksasi terbukti membantu mengurangi tekanan batin dan meningkatkan kesejahteraan saat berduka^[16-19].

4. Temukan Aktivitas yang Memberdayakan

- Membangun kembali rasa kebermaknaan dapat menjadi cahaya kecil dalam proses pemulihan^[20].
- Carilah kegiatan yang memberi Anda rasa bertumbuh atau bermakna – sekecil apa pun langkahnya.
- Banyak penyintas merasa terbantu ketika mereka terlibat dalam aktivitas yang memberi kesempatan untuk belajar hal baru atau membantu orang lain.



Setiap langkah kecil adalah bukti bahwa kita sedang bergerak maju. Dan dari sana, harapan perlahan bisa tumbuh kembali.



Sudut Refleksi:

Melihat ke belakang: Adakah hari-hari tertentu yang terasa sangat berat bagi Anda?

Melihat ke depan: Apa hal kecil yang bisa Anda lakukan untuk membuat hari-hari seperti itu terasa lebih ringan? Siapa yang bisa Anda hubungi, dan aktivitas apa yang mungkin dapat membantu merasa sedikit lebih baik?

It is not your fault (or even theirs), don't carry the guilt for too long that you forgot to live your life. They wouldn't want that for you. It will be or feel okay eventually, we'll learn to live with this loss. – Joanna Dorothy



*“Kehilangan akibat bunuh diri sempat membuat saya hidup dalam perasaan gagal dan bermusuhan dengan impian. Tapi saya yakin, kondisi berantakan itu akan membuat mending sedih. Menjadikan kedukaan sebagai motivasi untuk tumbuh menjadi lebih baik mungkin terdengar mustahil saat kita baru saja kehilangan. Tapi itu adalah pilihan terbaik yang tidak mustahil dilakukan ketika kita siap. **Setiap momen pertumbuhan bisa kita ceritakan kepada mending melalui hati dan pikiran.** Bagi saya, ada rasa bangga yang begitu luar biasa setiap saya ada di momen tersebut.” – Penyintas*



Menghadapi Perubahan Sosial



*Dalam hubungan dengan orang lain,
terkadang kita dapat menemukan cermin
untuk melihat kembali kekuatan diri.*

Menghadapi Perubahan Sosial

“Ketika saya mulai terbuka kepada teman-teman dekat, saya berharap akan mendapat dukungan. Tapi ada sebagian yang menghujat mending, menyebut perbuatannya dosa besar, bahkan berkata kami tak akan bertemu lagi setelah kematian. Itu sangat menyakitkan, karena saya tahu siapa dia—seseorang yang baik dan cerdas. **Stigma di Indonesia sangat berat, bukan hanya bagi yang telah pergi, tapi juga bagi keluarga yang ditinggalkan.** Ada rasa disalahkan, seolah kami lalai. Semua itu membuat saya menutup diri cukup lama.

Akhirnya saya mencari bantuan ke psikiater dan mulai merasa lebih tenang. Saya belajar bahwa tidak semua orang bisa memahami, tapi bukan berarti tidak ada dukungan sama sekali. Perlahan, saya menemukan kekuatan dari dalam diri dan dari orang-orang yang sejak awal benar-benar hadir. Kini saya lebih terbuka. Saya tidak lagi memaksakan diri menjaga hubungan yang tak lagi sehat. **Biarlah orang berpendapat apa pun. Justru dari situ, saya bisa melihat siapa yang benar-benar peduli dan layak ada dalam hidup saya..**

– Pasangan yang Berduka



- Membuka diri setelah kehilangan tidak selalu mudah, dan tak semua orang menyambut dengan empati.
- Seiring waktu, sebagian penyintas menemukan keberanian untuk berbagi dengan orang yang bisa hadir tanpa menghakimi.
- Bab ini mengulas bagaimana penyintas menghadapi perubahan sosial setelah kehilangan^[13].

Bagaimana Saya Bisa Mulai Terbuka kepada Orang Lain?

Sebelum Berbagi Cerita^[21]:

- **Pikirkan apa yang Anda harapkan**—ingin didengarkan, diberi nasihat, atau cukup ditemani? Sampaikan harapan ini pada orang yang Anda ajak bicara.
- **Mulailah dengan orang yang paling bisa Anda percaya.** Bahkan satu orang yang benar-benar mendengarkan sudah bisa sangat membantu.
- Boleh dimulai sedikit demi sedikit . Anda tidak perlu langsung bercerita semuanya—**pelan-pelan saja**.



Sudut Refleksi:

Pikirkan tiga orang dalam hidup Anda yang terasa cukup aman untuk diajak berbagi. Tuliskan:

- Siapa mereka?
- Apa yang membuat saya merasa nyaman untuk berbagi dengannya?
- Jika saya memilih satu orang saja, apa yang ingin saya sampaikan?

Saat atau Setelah Berbagi Cerita:

- **Perhatikan respons orang tersebut.** Apakah Anda merasa didukung dan tidak dihakimi? Jika tidak, ingat bahwa mungkin Anda hanya belum menemukan orang yang tepat, bukan berarti semua orang akan bereaksi sama.
- **Renungkan bagaimana perasaan Anda setelah berbagi.** Apakah terasa lega, terbantu, atau justru lelah?
- **Ucapkan terima kasih pada diri sendiri** karena telah berani mengambil langkah besar untuk berbagi.



Tips dari sesama penyintas:

"Jika ragu, saya coba uji dulu dengan membawa topik bunuh diri secara umum dalam percakapan. Jika mereka terlihat terbuka dan nyaman untuk membahasnya, itu memberi saya gambaran apakah aman untuk membagikan pengalaman saya sendiri."

Kepada Siapa Saya Bisa Bercerita?

Keluarga dan Teman



- Sering kali jadi tempat pertama untuk berbagi karena mereka mengenal Anda dan mending.
- Bisa menjadi sumber kenyamanan jika terbuka untuk saling mendengarkan.
- Namun, mereka juga mungkin sedang berduka dan belum siap mendengar cerita Anda.
- Sampaikan kebutuhan dan batasan Anda secara perlahan dan jujur.

Tenaga Profesional



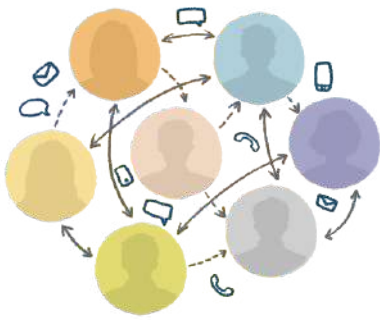
- Psikolog, psikiater, atau konselor telah dilatih untuk mendampingi tanpa menghakimi.
- Bisa membantu memahami dan mengolah emosi dengan cara yang sehat.
- Layanan ini dapat diakses gratis melalui BPJS ([klik disini untuk berkonsultasi](#))

Tenaga Bantuan Berbasis Komunitas



- Pemuka agama, tokoh masyarakat, atau kader desa terkadang menjadi alternatif sumber bantuan.
- Dapat memberikan dukungan emosional/spiritual yang selaras dengan nilai-nilai dan budaya setempat.
- Pilih tokoh yang memberikan ruang aman dan penuh empati.

Komunitas Dukungan Daring



- Dapat memberi ruang untuk merasa terhubung dan dimengerti.
- Cerita dari penyintas lain bisa memberi kekuatan dan inspirasi.
- Namun, batasi paparan jika Anda belum siap secara emosional.
- Tidak semua respons di media sosial akan sesuai harapan—pilih ruang yang terasa nyaman.



Komunitas Online yang dapat Dihubungi

- Into The Light (<https://www.intothelightid.org>)
- Bali Bersama Bisa (<https://balibersamabisa.org>)
- Survivors of loved ones to suicide (Komunitas global) (<https://www.facebook.com/SolosSurvivorsOfLovedOnesToSuicide/>)

Tips dari sesama penyintas:



- Dengarkan diri sendiri—berhenti sejenak jika terasa melelahkan.
- Pilih platform yang aman dan ramah penyintas.
- Gunakan akun terpisah atau batasi jangkauan cerita jika perlu.
- Simpan kontak orang terpercaya yang bisa dihubungi saat Anda membutuhkan dukungan.



Bagaimana Cara Menghadapi Stigma?

“Saya sudah terbuka pada orang-orang terdekat, tapi saya merasa duka ini perlu ditangani secara profesional. Saat mendatangi layanan kesehatan, sempat ada yang merespon, ‘Sudah coba beribadah?’ Itu membuat saya sangat jengkel. Memang beribadah itu membantu, namun cara orang tersebut mengkomunikasikannya yang membuat saya marah. Untungnya, saya disarankan teman untuk mencari bantuan lain. Di tempat berikutnya, saya bertemu profesional yang memahami situasi saya, dan dari sanalah proses pemulihan saya benar-benar dimulai. Saya belajar bahwa **mencari bantuan bisa melibatkan proses trial and error, tapi bukan berarti bantuan yang tepat tidak ada**”

– Teman yang Berduka



“Kasus bunuh diri sering memicu banyak pendapat, apalagi di dunia maya. Di sana, kita tidak punya kendali, dan komentar-komentar bisa sangat menyakitkan. Saat membaca hal seperti itu, saya mencoba memberi sudut pandang yang berbeda—meski tidak mudah. Banyak yang menganggap ini tindakan egois, atau melawan rencana Tuhan. Tapi bagi saya yang kehilangan anggota keluarga karena bunuh diri, saya tidak percaya ada manusia yang bisa sungguh-sungguh melawan kehendak Tuhan.

Mereka tidak tahu apa yang telah kami lalui. Kadang, **memberi sedikit perspektif baru atau mengedukasi orang lain bisa memberi rasa lega**. Seperti setitik cahaya dalam proses duka saya sendiri.”

– Anak yang Berduka



Stigma terhadap bunuh diri dan duka yang menyertainya bisa membuat perjalanan pemulihan terasa semakin berat. Namun, penting untuk diingat bahwa Anda tidak sendiri, dan ada langkah-langkah kecil yang dapat membantu Anda merasa lebih kuat dan dimengerti^[22]:

- **Edukasi diri dan sekitar:** Mengetahui fakta seputar bunuh diri membantu kita melihat situasi dengan lebih jernih dan mengurangi kesalahpahaman yang umum terjadi.
- **Berbagi dengan aman:** Ceritakan pengalaman Anda hanya jika Anda merasa siap. Anda berhak memilih kepada siapa, kapan, dan sejauh apa ingin berbagi. Hal ini dapat membantu mengurangi stigma dan membangun pemahaman.
- **Bentuk sistem dukungan yang sehat dan tepat:** Mencari orang yang peduli dengan kondisi penyintas bisa menjadi suatu tantangan tersendiri. Jangan putus asa bila kamu mengalami hal ini karena banyak penyintas yang baru menemukan bantuan yang tepat setelah beberapa kali mencari pertolongan.
- **Bersikap lembut pada diri sendiri:** Dengarkan kebutuhan Anda dan izinkan diri untuk pulih dengan kasih.

Bagaimana Cara Menghadapi Media?

- Bagi sebagian penyintas, kehilangan bisa menjadi sorotan publik. Ini bukan hal yang mudah, apalagi jika liputan terasa tidak sensitif—meski seharusnya ada pedoman etika.
- Ingat, Anda tidak berkewajiban menjawab hal-hal yang membuat Anda tidak nyaman. Anda berhak menjaga ruang pribadi dan membagikan cerita hanya jika merasa siap.



Berikut beberapa hal yang bisa membantu^[23]:

- **Kenali hak dan batasan Anda:** Anda boleh menolak wawancara atau hanya membagikan apa yang terasa aman.
- **Ketahui pedoman etis peliputan:** Pahami bagaimana seharusnya media memberitakan isu bunuh diri secara bertanggung jawab.
- **Libatkan pihak pendamping:** Jika harus berinteraksi dengan media, pertimbangkan mengajak orang terpercaya sebagai pendamping.
- **Sadari peran jurnalis:** Mereka bekerja secara profesional, bukan sebagai teman atau konselor. Pahami juga bahwa pendapat Anda akan digabungkan dengan pendapat jurnalis.
- **Lindungi diri dari media sosial:** Jika perlu, ambil jeda sejenak. Beberapa penyintas merasa lebih tenang setelah menjauh dari konten yang memicu emosi.

Tips dari sesama penyintas:



“Terkadang beristirahat dari media sosial membuat saya bisa bernapas. Tidak ada notifikasi, tidak ada pengingat menyakitkan—hanya ruang untuk memulihkan diri.”



Ingin tahu lebih banyak?

- Into The Light:
[Pedoman pemberitaan bunuh diri untuk jurnalis](#)
- Blog cerita penyintas: [Media dan Kami](#)



Kapan Saya Perlu Mencari Bantuan Profesional?

*“Ketika emosi dan pikiran terasa begitu intens, penting untuk menyadari kapan saatnya mencari bantuan. Tantangannya adalah mengenali batas itu—kapan perasaan mulai terasa mencekik, **kapan pikiran menjadi terlalu berat untuk ditanggung sendiri.***

Setiap orang memiliki batas yang berbeda. Bagi sebagian orang, itu bisa muncul dalam bentuk pikiran bunuh diri yang mulai menguat. Bagi yang lain, mungkin rasa sedih yang begitu dalam hingga tidak ingin melakukan apa pun, mudah marah, atau mulai memengaruhi hubungan dengan orang sekitar.

Saat fungsi harian mulai terganggu—tidak nafsu makan, kehilangan energi, atau tak mampu melakukan rutinitas sederhana—**itu adalah sinyal penting.** Ketika merasa tidak lagi mampu menghadapinya sendiri, segera cari bantuan profesional.”

– Psikolog



Ketika perasaan mulai tak tertahankan dan memengaruhi kesehatan, mencari bantuan bukanlah kelemahan—tapi langkah penting untuk menjaga diri. Beberapa hal yang perlu diingat:

- Menemukan bantuan yang cocok bisa butuh waktu, dan itu wajar.
- Tidak semua pengalaman pertama terasa tepat.
- Sebagian penyintas mencoba beberapa tenaga profesional hingga menemukan yang sesuai.
- **Bantuan yang tepat ada, dan Anda pantas mendapatkannya.**

Tips dari sesama penyintas:



"Saya sangat menyarankan mencari tenaga profesional jika memungkinkan. Berduka itu seperti berjalan di ruangan yang gelap. Kita meraba-raba, menabrak banyak hal, mencoba mencari jalan keluar. Tapi tenaga profesional itu seperti diberi senter—bukan untuk memaksa kita ke arah tertentu, tapi untuk membantu melihat pilihan jalan dengan lebih jelas"



Sudut Refleksi:

Di bawah ini terdapat lima indikator yang dapat dijawab untuk mendapat gambaran terkait kondisi Anda. Anda dapat menjawab dengan cara memilih angka dari 1 (minimal) hingga 10 (maksimal).



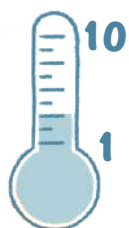
TEKANAN

Seberapa besar tekanan yang saya rasakan sekarang?



PERASAAN NEGATIF

Seberapa intens perasaan negatif yang saya rasakan?



KETERHUBUNGAN

Seberapa saya merasa terhubung dengan orang-orang disekitar saya?



KEINGINAN MENYAKITI DIRI SENDIRI

Seberapa sering saya memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri?



KEMAMPUAN MENGHADAPI INI SENDIRI

Seberapa yakin saya bisa menghadapi ini sendiri?

KETERANGAN:

1-3 = RINGAN

4-6 = SEDANG

7-10 = TINGGI

Jika skor tekanan, perasaan negatif, dan keinginan menyakiti diri tinggi, sementara skor keterhubungan dan kemampuan menghadapi rendah, pertimbangkan mencari bantuan profesional. Anda tidak sendiri—ada yang siap mendengarkan dan mendampingi.

“For us to survive, cherish every moment we shared with them, celebrate their lives, and tell their stories. That’s what they would have wanted” – Faris, Penyintas



“Mencari bantuan profesional bukan berarti lemah, tapi bukti menyayangi diri sendiri. Jangan ragu menemui profesional untuk mengembangkan ketangguhan pribadi” – Psikolog



Menghadapi Perubahan Spiritual



Dalam keheningan doa, sering kali kita menemukan kedamaian yang tidak dapat diberikan oleh dunia.

Menghadapi Perubahan Spiritual

Bagaimana Kembali Terhubung Secara Spiritual?

Setelah kehilangan itu, pikiran saya kacau. Saya dipenuhi pertanyaan—apakah mendiang bisa tenang? Apakah dia diterima di sisi Tuhan? Pikiran itu begitu berat hingga saya mengurung diri selama sebulan. Akhirnya saya mencari bimbingan dari tokoh agama yang dengan sabar mengajak saya mencari jawaban dari beberapa tokoh. Memang tidak semua jawaban menenangkan, tapi sebagian besar menyampaikan hal yg sama: **surga dan neraka bukan urusan manusia, yang bisa kita lakukan adalah terus mendoakan dengan tulus.** Dari situ, saya mulai belajar melepaskan kendali dan berdamai dengan pertanyaan yang tak bisa saya jawab.

– Saudara yang Berduka



Saya sempat sangat marah kepada Tuhan. Saat diajak Umroh, saya bahkan ‘menantang’ Tuhan karena rasa marah itu. Tapi di sana, saya justru merasa dipeluk dalam keheningan. Tapi tentunya tidak semudah itu kembali untuk bisa beribadah secara rutin. Sedikit demi sedikit akan membaca Kitab Suci, dan ketika ada sesuatu yang sangat mengena, mungkin sebuah ayat membuat saya terharu, **saya akan mengambil waktu untuk merenungkan makna ayat itu dan bagaimana itu berkaitan dengan situasi yang saya alami. Biasanya jika ada reaksi kuat, saya tahu ada pesan khusus untuk saya di situ.**

– Pasangan yang Berduka



Dua kisah di atas mengingatkan kita bahwa **pemulihan spiritual adalah proses yang perlahan dan sangat pribadi**. Ia tidak datang sekaligus, tapi tumbuh seiring waktu—dengan langkah-langkah kecil.

Apa Saja Kegiatan Spiritual yang Bisa Membantu?

Kegiatan spiritual tidak harus besar atau sempurna. Bagi sebagian penyintas, langkah-langkah kecil inilah yang menjadi titik balik—momen singkat yang memberi ruang untuk bernapas, berharap, dan kembali terhubung. Berikut adalah sebagian aktivitas spiritual yang penyintas rasa membantu^[50]:

Berdzikir/mantra



- Menjadi sumber penguatan dan harapan saat hati terasa rapuh.
- Memberikan rasa tenang dan pengulangan yang menenangkan, mirip dengan afirmasi positif.
- Membuka ruang untuk berbicara kepada Tuhan atau kekuatan yang lebih besar, tanpa kekhawatiran akan dihakimi.

Berdiskusi dengan pemuka agama



- Menjadi sumber dukungan sosial dan spiritual.
- Membantu memberikan perspektif yang lebih luas dari segi agama.
- Membantu proses mencari jawaban dari pertanyaan-pertanyaan spiritual.

Membaca kitab suci atau teks spiritual



- Menyediakan kisah dan ayat yang membangkitkan harapan dan ketahanan di masa sulit.
- Menjadi cara tenang untuk merenung dan merasa ditemani.

Kembali beribadah rutin



- Mengingat bahwa kita masih memiliki pegangan.
- Memberikan “istirahat batin” sejenak, seperti meditasi, dari kekacauan pikiran.
- Menawarkan struktur harian yang stabil, terutama saat hidup terasa kehilangan arah.

Terlibat dalam kegiatan komunitas keagamaan



- Membantu merasa terhubung kembali secara sosial.
- Kegiatan seperti pengajian, misa, doa bersama, atau aksi sosial bisa memberi makna baru pasca kehilangan.

Mendengarkan ceramah rohani atau lagu bernuansa spiritual



- Bisa menjadi pengantar yang lembut untuk kembali merasa dekat dengan Tuhan.
- Menginspirasi dan menguatkan hati, terutama ketika belum siap untuk berbicara atau bertemu orang lain.

Tips dari sesama penyintas:



- Menggabungkan aktivitas spiritual dengan refleksi dapat membantu kita merasa lebih terhubung dan menemukan kekuatan baru.
- Dalam perjalanannya, kita mungkin akan mendengar berbagai pendapat dari pemuka agama. Tapi ingat, Anda berhak memilih mana yang terasa menenangkan dan sesuai untuk Anda.

Perluakah Saya Berbicara dengan Pemuka Agama?

- Jika merasa kurang nyaman membahas hal spiritual dengan tenaga profesional, berdiskusi dengan tokoh agama yang dipercaya bisa menjadi langkah awal untuk menenangkan hati.
- Mereka bisa membantu melihat situasi dari sudut pandang yang lebih luas. Ingat, tindakan seperti bunuh diri sering kali sangat kompleks—bukan untuk kita hakimi.

Berikut adalah beberapa bentuk dukungan spiritual yang tersedia:

Islam



- Bisa berdiskusi dengan ustaz/ulama untuk mendapatkan perspektif keagamaan dan dukungan emosional.
- Tradisi seperti tahlilan atau doa bersama bisa menjadi cara untuk mendoakan mending dan mempererat keluarga.

Kristen/Katolik



- Konsultasi dengan pendeta atau pastor dapat mencakup konseling pastoral dan doa bersama.
- Pelayanan duka juga bisa menjadi sumber penguatan rohani.

Hindu



- Bisa berkonsultasi dengan pandita atau tokoh adat untuk memahami ritual seperti Ngaben dan proses spiritual yang menyertainya.

Buddha



- Diskusi dengan biksu atau tokoh agama Buddha dapat membantu dalam doa, meditasi, atau ritual untuk mending dan keluarga.

Khonghucu



- Terdapat rangkaian upacara pemakaman yang dipandu oleh rohaniawan Khonghucu.
- Berdiskusi dengan xueshi, wenshi, atau zhang lao untuk memproses kedukaan secara spiritual.

Agama Kepercayaan atau Tradisi Lokal



- Berbicara dengan tetua adat atau tokoh kepercayaan dapat membantu menentukan ritual yang relevan dan mendapat dukungan komunitas.

Di sisi lain, jika Anda merasa lebih nyaman berbicara dengan tenaga bantuan profesional, Anda juga bisa membahas hal spiritual dengan psikolog atau konselor. **Menjelaskan sejak awal batas kenyamanan Anda bisa membantu proses berjalan dengan lebih sesuai harapan.**

Bagaimana Jika Saya Belum Siap Kembali ke Aktivitas Spiritual?

- Tidak semua orang langsung merasa nyaman untuk kembali ke kegiatan spiritual.
- Setiap orang punya caranya sendiri dalam mencari ketenangan dan makna.
- Berikut beberapa kegiatan alternatif yang penyintas sebutkan memberikan efek yang serupa^[13].

Tujuan atau Kebutuhan	Kegiatan Spiritual	Alternatif Serupa
Memberikan afirmasi positif	Berdzikir atau mengucapkan mantra	Menulis afirmasi harian, journaling rasa syukur
Memberikan ruang istirahat batin	Ibadah rutin	Meditasi mindfulness, yoga, olahraga ringan, atau jalan pagi
Menemukan penguatan dari kisah inspiratif	Membaca kitab suci	Membaca buku refleksi, puisi, atau kisah inspiratif yang sesuai dengan nilai pribadi

Tujuan atau Kebutuhan	Kegiatan Spiritual	Alternatif Serupa
Membangun koneksi yang bermakna	Mengikuti kegiatan komunitas keagamaan	Bergabung dengan komunitas hobi, kegiatan relawan, atau kelompok penyintas
Mencari sudut pandang baru	Berdiskusi dengan tokoh agama	Konsultasi dengan tenaga profesional atau orang yang dipercaya

Tidak ada satu cara pasti untuk pulih. Hal terpenting adalah **menemukan jalan yang terasa tepat untuk Anda** dan membiarkan diri Anda ditemani dalam bentuk dan makna yang paling sesuai bagi perjalanan Anda.



Sudut Refleksi:

Kekhawatiran/pertanyaan apa yang saya miliki terkait aspek spiritual/agama? Di mana saya bisa menemukan jawaban atas pertanyaan tersebut?

Renungkanlah sebuah doa, ayat, ataupun kisah yang menyentuh hati Anda. Mengapa ia meninggalkan kesan yang mendalam pada Anda? Pikirkan bagaimana hal itu mewakili kondisi Anda saat ini. Apa pembelajaran atau insight yang bisa Anda ambil?

"Kehidupan dan kematian setiap manusia berharga di mata Tuhan. Sebagai orang yang beriman, kita diajak untuk meyakini ada rencana Tuhan yang indah di balik segala duka dan kesedihan. **Bagian kita adalah untuk terus berjalan sekalipun dalam lorong yang gelap, sampai kita menemukan kembali setitik cahaya di depan sana yang menuntun kita pada terang dan pengharapan.**" – Pemuka Agama



"Kendalikan hal yang bisa kamu kendalikan. Harapan dan asa itu ada karena kamu berhasil bertahan di situasi sulit. You are worthy, so live it to the fullest. **Kamu juga berhak untuk bahagia.**" – Penyintas



Beragam Wajah Kehilangan



Kehilangan bukan tentang melupakan, tetapi tentang belajar hidup dengan cinta yang terus ada, meskipun dalam bentuk yang berbeda.

Beragam Wajah Kehilangan

Kehilangan Anak

Saya kehilangan salah satu anak saya. Dunia saya hancur—dan rasa duka saya menjadi konsumsi media. Seorang ‘ahli’ bahkan bicara seolah mengenal anak saya, padahal tak pernah sekalipun bertemu keluarga. Itu menyakitkan.

*Bagi saya, **pemulihan adalah proses seumur hidup**. Kita tidak akan pernah kembali seperti semula—**we are broken**. Tapi kita bisa belajar untuk hidup kembali. Saya bersyukur bahwa Tuhan menuntun saya untuk perlahan menemukan jalan pulih yang sesuai. Saya mencari bantuan profesional untuk memahami apa yang terjadi, dan memastikan anak-anak saya yang lain mendapat perlindungan yang mereka butuhkan. Belajar tentang kesehatan mental membantu saya, tidak hanya untuk pulih, tapi juga untuk melawan stigma.*

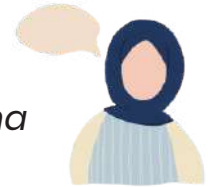
*Saya pun bergabung dengan komunitas penyintas. Kami saling menguatkan, dan merayakan kehidupan anak-anak kami—saat hari ulang tahun mereka datang, kami berkata: Happy Heavenly Birthday. Saya juga mulai menekuni fotografi. Melalui lensa, saya mencari simbol-simbol yang mewakili anak saya... **saya pastikan dia tetap hadir dalam setiap langkah saya.***



Bagi setiap orang tua, kehilangan anak adalah luka yang tak bisa diukur. Kita membayangkan masa depan mereka—sekolah, karier, pernikahan—dan tiba-tiba semua itu sirna. Duka ini bukan hanya soal kehilangan fisik, tapi juga kehilangan harapan, peran, dan bagian dari identitas sebagai orang tua. Rasa bersalah, keraguan, atau penyesalan sering muncul: “Apa yang kurang saya lakukan?” Tapi penting diingat, **Anda telah berusaha sebaik yang Anda tahu saat itu.**

*“Secara naluriah, **sebagai orang tua kita tentu ingin selalu melindungi anak, berapa pun usianya...** Berharap mereka akan terbuka ketika mengalami kesulitan dan merasa bahagia ketika merasa dibutuhkan. Sehingga ketika anak memutuskan untuk bunuh diri, rasa sedih karena merasa tidak berguna sebagai orang tua adalah rasa yang paling dominan saya rasakan ketika itu.”*

- Ibu dari Arkhama



Beberapa orang tua menemukan makna melalui langkah kecil. Menemukan ketenangan dalam rutinitas harian, menciptakan karya untuk mengenang, atau merayakan hidup sang anak dengan cara yang bermakna. Belajar tentang kesehatan mental bisa menjadi bagian dari proses ini—bukan hanya untuk memahami yang telah terjadi, tapi juga untuk menjaga diri sendiri dan orang-orang yang masih ada.

Menghadapi stigma sosial juga bisa menambah beban. Namun dukungan dari kelompok penyintas, komunitas spiritual, atau keluarga yang memahami, bisa sangat membantu mengurangi rasa sepi dan menguatkan langkah. Ingatlah, **Anda berhak berproses dengan cara dan waktu Anda sendiri.** Bila beban terasa terlalu berat, mencari dukungan profesional bukan tanda kelemahan—justru itu adalah bentuk cinta, pada diri sendiri dan mereka yang masih bersama Anda.

Ingin tahu lebih banyak?

- Blog cerita penyintas: [Percakapan yang belum tuntas](#)
- Blog cerita penyintas: [Menyadari kita tidak mengenal anak sepenuhnya](#)



Kehilangan Orang Tua

Saya kehilangan Ayah saat masih kecil. Waktu itu, saya belum mengerti sepenuhnya, tapi diam-diam mendengar kebenaran dari kerabat yang berkunjung. Setelah itu, seolah ada kesepakatan tak terucap—kami tidak pernah membicarakan hal ini lagi, hingga bertahun-tahun berlalu. Rasa kehilangan justru terasa ketika saya remaja. **Saya sering bertanya-tanya... apakah saya tidak cukup berarti bagi Ayah untuk bertahan hidup?** Saya menjadi pribadi yang tidak memiliki kepercayaan diri. Kesedihan berubah menjadi kemarahan. Saya bahkan sempat menganggap Ayah egois.

Karena saya tidak punya akses ke bantuan profesional, dan bukan tipe yang mudah terbuka, saya mencari jalan sendiri. Saya membaca tentang meditasi, dan sadar bahwa salat memberi efek serupa—tenang, reflektif. Saat beribadah, saya mulai berbicara pada Tuhan, merenungi semua ini. Perlahan, pandangan saya meluas. Saya mulai menerima. Tapi satu hal yang saya pelajari: **jika ada akses dan mampu ke bantuan profesional, gunakanlah. Ada kalanya duka terlalu berat untuk dihadapisendiri.”**



Kehilangan orang tua karena bunuh diri adalah luka yang rumit. Bagi sebagian anak, ini meninggalkan pertanyaan seperti: *Mengapa? Apa salahku? Apakah aku tidak cukup berarti?*

Rasa duka bisa berbeda tergantung usia kita saat kehilangan—anak-anak, remaja, atau dewasa—namun rasa ditinggalkan dan bersalah bisa muncul pada siapa pun. Dalam upaya melindungi, banyak keluarga memilih diam. Namun sering kali, anak-anak tetap akan mengetahui dari sumber lain. **Menyampaikan kebenaran dengan lembut** dan penuh kasih dalam waktu yang tepat justru **membantu mereka merasa aman dan dihargai.**

Perasaan marah, bingung, atau bahkan lega bukanlah tanda bahwa Anda tidak mencintai orang tua Anda. Semua emosi itu wajar. Yang perlu diingat: Anda tidak bertanggung jawab atas keputusan mereka.

Sayangnya, stigma sosial masih membuat duka ini semakin berat. Mungkin ada penilaian atau pertanyaan tak sensitif dari sekitar. Tapi **bunuh diri adalah peristiwa yang sangat kompleks, bukan refleksi dari kegagalan Anda sebagai anak**. Anda tidak perlu menyembunyikan kisah Anda. Anda berhak merasakan duka, dan berhak untuk bercerita.

Jika perasaan ini mulai terlalu berat, mencari bantuan profesional bisa menjadi langkah penuh keberanian. Terapi dapat membantu mengurai luka yang rumit dan memberi ruang aman untuk bernapas. Anda juga bisa menemukan kekuatan lewat dukungan keluarga, teman, atau komunitas penyintas.

Ingin tahu lebih banyak?

- Berkomunikasi dengan Anak Mengenai Duka Cita dan Kematian
- The youngest grievers: A guide for loss and life transition
- Growing around grief - Supporting children and young people affected by sudden loss or suicide



Kehilangan Pasangan

Kehilangan suami saya adalah hal yang tidak pernah saya bayangkan. Hidup kami sebelumnya terasa baik—kami cukup secara finansial, dan hubungan kami hangat. Saat dia pergi, saya tidak sempat berpikir tentang pemulihan diri. Yang saya tahu hanya satu: saya harus bertahan demi anak-anak dan orang-orang yang bekerja di bawah saya. Saya terus melangkah, seolah semuanya bisa saya tanggung sendiri.

*Tapi ketakutan itu ternyata belum berakhir. Suatu hari, saya hampir kehilangan anak saya dengan cara yang sama. Kami bertemu dengan konselor sekolah, dan dari situ saya diingatkan: saya perlu menengok luka saya sendiri juga. **Saya mulai menulis jurnal—tentang suami, anak, dan semua perasaan saya yang lama terkubur. Lewat menulis, saya belajar merasakan kembali, mengingat, dan melepaskan.** Ketika perasaan saya berubah, dunia di sekitar saya juga ikut berubah. Saya jadi lebih bisa terhubung dengan anak saya. Kami belajar membuka diri, berduka bersama dan saling menguatkan.*



Kehilangan pasangan karena bunuh diri bukan hanya kehilangan orang terdekat, tetapi juga kehilangan masa depan yang telah dibayangkan bersama. Di tengah duka yang dalam, Anda mungkin juga harus menghadapi tanggung jawab besar, seperti mengasuh anak, bekerja, dan menjaga keluarga tetap berjalan. Semua terasa terlalu banyak, apalagi ketika harus menyembunyikan duka demi tampak “kuat.”

Rasa bersalah, marah, atau bahkan perasaan dikhianati bisa muncul. Ada hari-hari di mana bangun dari tempat tidur saja terasa seperti perjuangan. Bagi yang memiliki anak, mungkin ada keraguan untuk menunjukkan kesedihan agar tidak membebani mereka. Namun, menyembunyikan perasaan justru bisa menciptakan jarak. Sebaliknya, **membuka diri dan berbagi duka bersama mereka bisa menjadi jalan menuju pemulihan bersama.**

“Kadang kita lupa—saat kita terlalu berusaha terlihat kuat, anak-anak merasa kita tidak sedang berduka bersama mereka.”

Selain rasa kehilangan, Anda mungkin juga menghadapi dinamika yang berubah, misalnya dari keluarga pasangan. Jika Anda merasa dijauhkan atau disalahkan, ingatlah bahwa mereka pun sedang berduka. Walau tidak mudah, hubungan tersebut bisa membaik seiring waktu dan komunikasi yang terbuka.

Mencari dukungan bukanlah tanda kelemahan. Baik itu dari teman, profesional, komunitas penyintas, atau kegiatan reflektif seperti menulis—semua bisa menjadi bagian dari proses penyembuhan Anda. Tidak ada satu cara yang benar, hanya langkah-langkah kecil yang sesuai dengan hati Anda.

*“Kata yang terkadang saya ucapkan, ‘**Hari ini aku mengenangmu dengan air mata, tapi suatu saat nanti aku akan mengenangmu dengan tawa.**’ Hubungan itu tetap ada, tidak pernah benar-benar berakhir. Tuhan, dalam waktu-Nya, akan menggantikan kesedihan dengan hal-hal yang indah, asalkan kita mau membuka hati untuk menerimanya.”*



Ingin tahu lebih banyak?

- AFSP: [Losing my husband to suicide – the first 2 years](#)



Kehilangan Saudara

Adik saya pergi secara tiba-tiba ketika hubungan kami tengah renggang. Ini pengalaman yang sangat traumatis dan cukup mengguncang saya. **Saya merasa sangat bersalah karena tak mampu** mencegah kepergiannya, atau **memahami pikirannya saat itu**. Setelahnya, saya menutup diri—merasa tak pantas lagi tertawa, merasa gagal sebagai kakak. **Hubungan dengan orang tua juga berubah**, tapi tak pernah kami bicarakan. Yang perlahan menolong saya kembali adalah rutinitas: kembali ke kampus, kembali terlibat bersama teman. Saya sadar, saya butuh sesuatu untuk memusatkan pikiran agar tak larut dalam kekacauan. Menulis dan menggambar menjadi salah satu media saya untuk mengurai benang kusut di pikiran saya. Saya juga menemui tenaga bantuan profesional ketika dibutuhkan. Di samping itu, salah satu hal yang menenangkan datang juga dari pengalaman spiritual dalam upacara keagamaan kami. Melalui seorang perantara, kami diyakinkan bahwa mendiang telah menjadi entitas lain, bahwa waktunya memang telah tiba. Bagi saya, **pemulihan datang dari banyak arah—dari bantuan profesional, dari dalam diri, dan dari kepercayaan spiritual**.



Kehilangan saudara karena bunuh diri meninggalkan luka yang dalam, sering kali disertai perasaan tanggung jawab, marah, dan penyesalan. Saudara bukan hanya keluarga—mereka adalah bagian dari perjalanan hidup, saksi atas suka dan duka kita. Saat mereka pergi, terutama jika hubungan sedang tidak baik, kita bisa merasa tersesat oleh banyak “seandainya saja.”

Anda mungkin merasa perlu menjadi kuat demi orang tua, atau takut membebani mereka dengan kesedihan Anda. Tapi **menyimpan duka terlalu lama justru bisa melukai diri sendiri**. Tidak apa-apa untuk merasa kecewa, marah, atau bahkan bingung—itu semua adalah bentuk cinta yang belum

sempat disampaikan. Perbedaan cara berduka dalam keluarga juga bisa membuat hubungan terasa renggang, tetapi itu bukan tanda kegagalan, melainkan cerminan dari cara masing-masing bertahan.

*“Selang dua minggu setelah kepergian saudara saya, saya menemukan komunitas penyintas online. **Ketika saya membagikan kisah saya**, mereka menerima dengan penuh empati. **Rasanya seperti... akhirnya saya tidak sendirian**. Saya juga mulai terapi, yang membantu saya mengurai rasa bersalah dan emosi yang begitu rumit. Perlahan, saya bisa bernapas lebih tenang—dan kembali merasa damai.”*



Ingatlah bahwa **hubungan saudara itu rumit—rasa cinta, konflik, dan perlindungan semuanya bercampur**, dan perasaan bersalah atau marah sangat wajar. Mengingat kembali kenangan indah, menulis surat untuk saudara, atau bergabung dengan komunitas penyintas bisa membantu membuka ruang untuk berduka. Jangan ragu untuk mencari dukungan dari keluarga besar, teman, atau profesional jika pikiran dan perasaan mulai terasa terlalu berat untuk ditanggung sendiri. Anda tidak harus menghadapi ini sendirian.

Ingin tahu lebih banyak?

- The compassionate friends: When our sibling has died by suicide



Kehilangan Teman

Mendiang adalah sahabat dekat saya. Saat mendengar kabar kepergiannya, hati saya hancur. Waktu itu saya sedang di luar kota, dan tak sempat menemuinya untuk terakhir kali. Teman-teman bercerita bahwa sebelum meninggal, ia sempat memberikan barang-barangnya. Kami tidak menyadari—itu adalah salah satu tanda perpisahan. Kehilangan ini memicu kejatuhan besar dalam kondisi mental saya. Saya memang sudah memiliki riwayat masalah kesehatan mental, dan kepergiannya membangkitkan kembali keinginan untuk mengakhiri hidup.

*Dari perjalanan ini, saya belajar bahwa **pemulihan tidak bisa hanya mengandalkan satu cara**. Luka kehilangan dan kondisi klinis saya membutuhkan pendekatan yang berbeda—**pemulihan mandiri dan bantuan profesional harus berjalan berdampingan**. Di saat saya tidak mampu mengakses bantuan, saya hanya punya diri sendiri. Namun ketika saya tidak mampu bergerak, dukungan sosial lah yang mendorong saya untuk tetap hidup. Masing-masing punya peran penting—dan semuanya saling melengkapi.*



Kehilangan seorang teman karena bunuh diri seringkali datang seperti petir di siang bolong—mendadak, membingungkan, dan meninggalkan luka yang tak terlihat. Anda mungkin merasa bahwa kesedihan ini "tidak sebesar" kehilangan anggota keluarga, atau merasa tak punya tempat untuk berduka karena dianggap bukan pihak yang paling dekat. Namun kenyataannya, **duka karena kehilangan teman bisa terasa sama mendalamnya**.

Beberapa orang juga mengalami rasa bersalah, bertanya-tanya apakah mereka melewatkan tanda-tanda, atau merasa telah gagal sebagai teman.

Emosi-emosi ini sangat wajar dan Anda tidak sendirian dalam merasakannya. Di sisi lain, ada juga yang merasa terkejut betapa dalam kehilangan itu terasa, bahkan jika hubungan dengan mendiang tidak terlalu dekat. Hal ini menegaskan bahwa kedukaan bukan tentang status hubungan, melainkan tentang koneksi yang kita rasakan dan makna yang mereka tinggalkan dalam hidup kita.

*“Saya kehilangan teman saya di tengah masa ujian yang padat, dan ada rasa bersalah karena melewatkan pesan darinya. Kepergiannya memicu kecemasan dan depresi. **Di budaya kita, rasanya ada tekanan untuk lelaki untuk selalu 'tegar'**, tapi saya memilih untuk terbuka ke keluarga—dan dukungan mereka sangat berarti. Saya juga berinisiatif mencari bantuan profesional lewat BPJS. Itu sangat membantu, apalagi saat dipadukan dengan usaha pemulihan diri lainnya”*



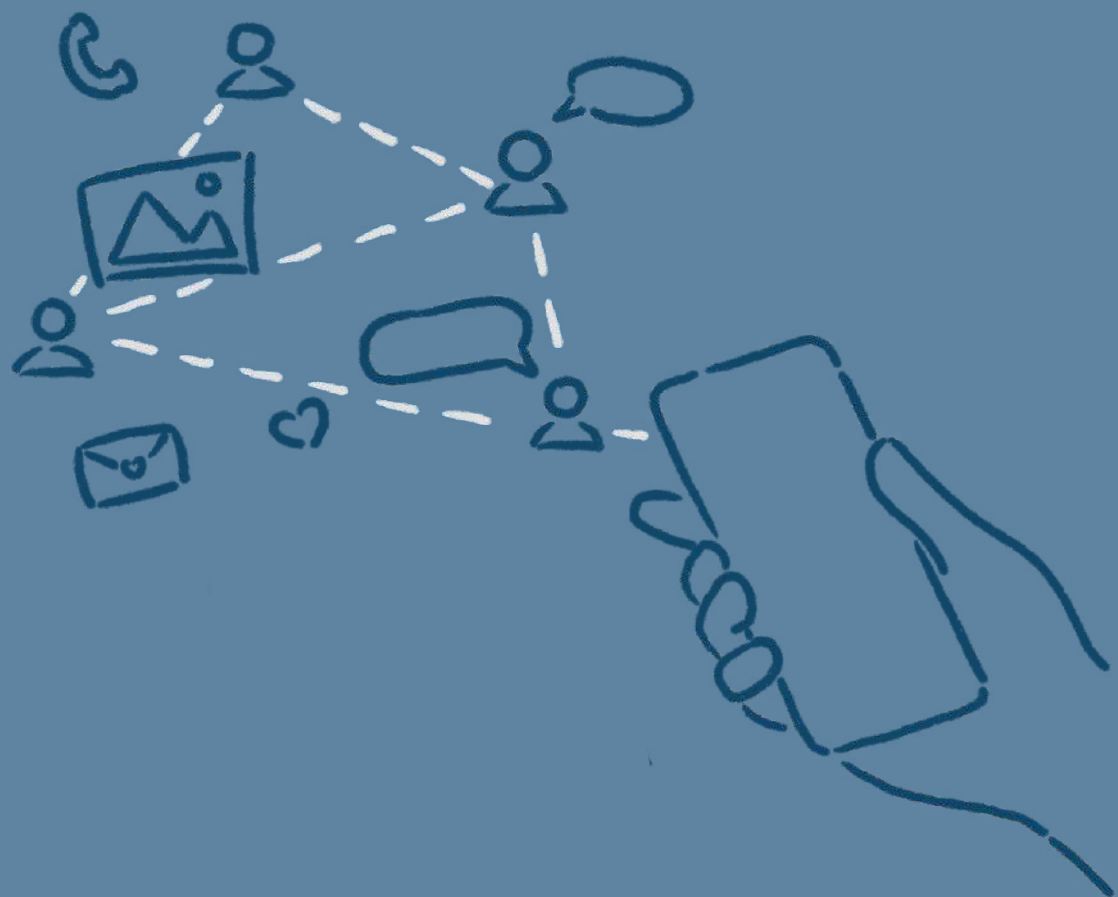
Duka karena kehilangan teman sering kali terabaikan oleh sekitar, membuat kita merasa sendirian. Jika itu yang Anda alami, carilah ruang aman untuk berbagi, baik kepada teman, kelompok dukungan, atau profesional. Mengenang teman Anda, menulis surat, atau merayakan hal-hal kecil tentangnya bisa menjadi cara untuk perlahan merawat luka yang ada. Berikan izin pada diri sendiri untuk berduka, dengan cara yang paling sesuai bagi Anda. **Tak ada duka yang terlalu kecil—semua rasa layak untuk dirasakan.**

Ingin tahu lebih banyak?

- Child Bereavement UK: [When a friend dies by suicide](#)



Sumber Bantuan



*Mencari bantuan bukanlah tanda kelemahan,
melainkan keberanian untuk menjaga diri dan
menemukan jalan menuju pemulihan.*

Sumber Bantuan

Di Indonesia, dukungan untuk kasus bunuh diri terus berkembang. Kementerian Kesehatan telah merilis hotline yang dapat diakses melalui telepon atau WhatsApp untuk mereka yang membutuhkan. Beberapa organisasi nonpemerintah juga menawarkan komunitas dukungan dan artikel edukatif. Berikut daftar sumber dan layanan yang dapat membantu Anda:

Hotline dari Pemerintah: *Hotline* 119 ext. 8 (<https://www.healing119.id>)

Kelompok Komunitas:

- Into the Light Indonesia: <https://www.intothelightid.org>
- Bali Bersama Bisa (menyediakan BISA Helpline (sebelumnya LISA), berpusat di Bali) <https://www.bisahelpline.org> ; wa.me/628113855472
- Lembaga Swadaya Masyarakat Inti Mata Jiwa (IMAJI) Gunung Kidul <https://imaji.or.id>
- Survivors of The Lost Ones (SOLOS) di Facebook (komunitas berbahasa Inggris)

Bantuan Tenaga Profesional Lainnya:

- Psikolog Puskesmas
- Praktisi *brain gym*
- Terapis seni
- Konseling *online*:
 - IPK: <https://data.ipkindonesia.or.id/cari-psikolog/>
 - HIMPSI: <https://himpsi.or.id/cari-psikolog>

Sumber Lain:

Sumber bacaan untuk pencegahan bunuh diri

- Center for Public Mental Health: [Pedoman pertolongan pertama bunuh diri di Indonesia](#)
- Seribu Tujuan: [Laman Seribu Tujuan](#)
- Ehfa.id: [Laman Berbagai Akses Bantuan Psikologis](#)

Sumber bacaan berdasarkan rentang perkembangan

- Global Protection Cluster: [Berkomunikasi dengan Anak Mengenai Duka Cita dan Kematian](#)

- American Foundation for Suicide Prevention: [Children, Teen, and Suicide Loss](#)
- Dougy Center: [The youngest griever: A guide for loss and life transition](#)
- South Eastern Melbourne Primary Health Network: [Growing around grief – Supporting children and young people affected by sudden loss or suicide](#)

Sumber bacaan untuk penyintas secara umum

- American Foundation for Suicide Prevention: [Surviving a suicide loss: A resource and healing guide](#)
- American Association of Suicidality: [SOS Handbook](#)
- Department of Public Health England: [Help is at hand – Support after suicide](#)
- Indiana Suicide Prevention Network: [Help and hope for survivors of suicide loss](#)
- SAMH: [After a suicide](#)
- Survivors of Bereavement by Suicide: [Support after suicide](#)
- Support After Suicide Partnership: [First Hand – Making sense of lasting memories and emotions after the suicide of someone you don't know](#)

Sumber bacaan yang fokus pada hal-hal praktis

- [Lembar Journaling](#)
- Cycle against suicide: [Life after suicide – A toolkit](#)
- South Eastern Melbourne Primary Health Network: [Growing around grief – A toolkit for people bereaved by suicide](#)
- British Columbia Ministry of Health: [Hope and healing: A practical guide for survivors of suicide](#)
- MH Commission of Canada: [Toolkit for people who have been impacted by a suicide loss](#)

Sumber bacaan untuk orang lain yang membantu penyintas

- South Eastern Melbourne Primary Health Network: [Growing around grief – Supporting someone impacted by suicide or sudden loss](#)

Sumber bacaan untuk penyedia layanan keagamaan

- SPRC: [After a suicide – Recommendation for religious services](#)

Melangkah Maju – Pesan Penuh Harapan

Haiii rekan-rekan sesama penyintas, membaca booklet ini membuat mata saya berkaca-kaca, 18 tahun yang lalu tidak pernah terbayangkan saya duduk depan laptop membaca booklet dan menuliskan pesan ini..... Tuhan mengambil dengan cara yang luar biasa menyakitkan tetapi Tuhan juga mengganti berkali lipat lewat kesehatan yg baik, anak2 yg cerdas dan lingkungan pertemanan yg luar biasa support.... ada masa rasanya ingin menyerah dan mengakhiri semuanya, tetapi saya sampai pada satu kesimpulan.... ada kehidupan, baru ada perjuangan, jangan pernah menyerah apapun yang tidak membunuhmu akan menguatkanmu.....

- with love Alink, Penyintas

Duka akibat kehilangan meninggalkan bekas mendalam bagi mereka yang ditinggalkan. Proses pemulihan dapat terasa berliku dan membutuhkan waktu. Namun, selalu ada harapan bahwa suatu hari nanti kita bisa menemukan makna hidup yang membuat anak kita bangga. Jangan ragu untuk mencari bantuan pada kelompok dukungan ataupun bantuan profesional. Selalu ingat untuk bersikap penuh kasih pada diri kita sendiri.

- Chandra, Ibu dari Naman

Ciptakanlah ruang aman untuk tetap bisa membicarakan dan memahami mending, menjaga memori, kehadiran dan cintanya agar tidak hilang. Ruang aman itu bisa berbentuk apa saja, akun private, karya seni, jurnal dll. Ruang aman ini dapat membantu Anda terbebas dari penilaian, tanggapan, atau penghakiman orang lain, memberikan tempat untuk berproses dengan damai.

- Penyintas

“Where there is ruin, there is also hope for a treasure - Jalaluddin Rumi”

- Psikiater

Semoga booklet ini dapat memudahkan Anda dalam menjalani proses pemulihan, sehingga Anda tidak merasa sendiri.

- Psikolog

“Pasca kehilangan, perjalanan mengarungi lautan emosi memerlukan kekuatan dan ketabahan yang luar biasa. Terima kasih telah bertahan hingga saat ini. Semoga lajunya perahu semakin ringan dan harapan senantiasa ditemukan di setiap ombak yang dilalui.”

- Penulis

Melangkah Maju – Pesan Penuh Harapan

Buku "Pemulihan Pasca Kehilangan" ini sangat baik untuk dibaca oleh kita semua yang tentunya punya pengalaman keduakaan dan kehilangan. Buku ini dapat menjadi teman seperjalanan kita untuk mengolah rasa duka. Buku yang disusun dari hasil riset yang mendalam ini, semoga dapat dibaca oleh semakin banyak orang, khususnya bagi para penyintas dan keluarga, yang membantu kita untuk berpulih dari keduakaan.

- Tokoh agama

Rasa duka karena ditinggalkan akan datang dan kembali pada saat yang tidak diduga dan kadang akan terasa sangat susah untuk melanjutkan hidup. *But no matter how hard it gets, you deserve to keep going dan continue to live the life you have. You deserve to feel supported and loved.*

-Penyintas

You are not to blame for what happened. I know you might feel like you should have done more, but please remember, this isn't your fault

- Sourvbites



Referensi

- [1] R. C. O'Connor and O. J. Kirtley, "The integrated motivational-volitional model of suicidal behaviour," *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, vol. 373, no.1754, Sep. 2018, doi:10.1098/RSTB.2017.0268.
- [2] L. Brådvik, "Suicide risk and mental disorders," *Int J Environ Res Public Health*, vol. 15, no. 9, Sep. 2018, doi:10.3390/ijerph15092028.
- [3] C. Houtsma, S. E. Butterworth, and M. D. Anestis, "Firearm suicide: pathways to risk and methods of prevention," Aug. 01, 2018, Elsevier B.V. doi:10.1016/j.copsyc.2017.07.002.
- [4] S. Stack, "Contributing factors to suicide: Political, social, cultural and economic," *Prev Med (Baltim)*, vol. 152, p.106498, Nov. 2021, doi:10.1016/j.ypmed.2021.106498.
- [5] R. Fjeldsted, T. Teasdale, M. Jensen, and A. Erlangsen, "Suicide in relation to the experience of stressful life events: A population-based study," *Archives of Suicide Research*, vol. 21, pp. 544–555, 2017.
- [6] G. E. Simon et al., "Predicting suicide attempts and suicide deaths following outpatient visits using electronic health records," *American Journal of Psychiatry*, vol. 175, no. 10, pp. 951–960, Oct. 2018, doi:10.1176/appi.ajp.2018.17101167.
- [7] D. A. Brent et al., "Familial pathways to early-onset suicide attempt: A 5.6-year prospective study," *JAMA Psychiatry*, vol. 72, no. 2, pp. 160–168, Feb. 2015, doi: 10.1001/jamapsychiatry.2014.2141.
- [8] M. S. Martin, J. Dykxhoorn, T. O. Afifi, and I. Colman, "Child abuse and the prevalence of suicide attempts among those reporting suicide ideation," *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, vol. 51, no. 11, pp. 1477–1484, Nov. 2016, doi:10.1007/s00127-016-1250-3.
- [9] B. K. Ahmedani et al., "Major Physical Health Conditions and Risk of Suicide," *Am J Prev Med*, vol. 53, no. 3, pp. 308–315, Sep. 2017, doi:10.1016/j.amepre.2017.04.001.
- [10] H. Turton, K. Berry, A. Danquah, and D. Pratt, "The relationship between emotion dysregulation and suicide ideation and behaviour: A systematic review," Jul. 01, 2021, Elsevier B.V. doi:10.1016/j.jadr.2021.100136.
- [11] K. Thieleman, J. Cacciatore, and A. Frances, "Rates of Prolonged Grief Disorder: Considering relationship to the person who died and cause of death," *J Affect Disord*, vol. 339, pp. 832–837, Oct. 2023, doi:10.1016/j.jad.2023.07.094.
- [12] The Support after Suicide Partnership, *Help is at hand: Support after someone may have died by suicide*. 2010.
- [13] A. K. Putri, A. Nareswari, G. Armstrong, D. Setiyawati, and K. Andriessen, "Understanding self-healing: Recovery insights from Indonesian suicide loss survivors and support providers," *Death Stud*, pp. 1–14, Dec. 2024, doi:10.1080/07481187.2024.2437471.
- [14] E. Kübler-Ross, *On Death and Dying*. Routledge, 1973. doi:10.4324/9780203010495.
- [15] L. Tonkin, "Growing around grief—another way of looking at grief and recovery," *Bereavement Care*, vol. 15, no. 1, pp. 10–10, Mar. 1996, doi:10.1080/02682629608657376.

Referensi

- [16] J. Williams, G. W. Shorter, N. Howlett, J. Zakrzewski-Fruer, and A. M. Chater, "Can Physical Activity Support Grief Outcomes in Individuals Who Have Been Bereaved? A Systematic Review", doi:10.1186/s40798-021-00311-z.
- [17] E. Piper, 'Towards Healing Ambiguous Grief with Nature-Based Expressive Arts Therapy, Embodiment, and Mindfulness: A Literature Review. 2019.
- [18] M. M. Machado and J. M. Swank, "Therapeutic gardening: A counseling approach for bereavement from suicide," *Death Stud*, vol. 43, no. 10, pp. 629–633, Nov. 2019, doi: 10.1080/07481187.2018.1509908.
- [19] P. Scocco, L. Zerbinati, A. Preti, A. Ferrari, and S. Totaro, "Mindfulness-based weekend retreats for people bereaved by suicide (Panta Rhei): A pilot feasibility study," *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, vol. 92, no. 1, pp. 39–56, Mar. 2019, doi: 10.1111/papt.12175.
- [20] A. K. Putri, G. Armstrong, D. Setiyawati, and K. Andriessen, "Unveiling studies on self-healing practices for suicide loss survivors: A scoping review, *Death Studies*," 2024, doi: 10.1080/07481187.2024.2304773.
- [21] STOP Suicide Northeast Indiana, Stop Suicide Northeast Indiana, Help & hope for suicide loss survivors. 2016.
- [22] Suicide Line Victoria, "Overcoming the stigma about suicide," Victorian Government. Accessed: Jun. 27, 2024. [Online]. Available: <https://suicideline.org.au/mental-health/overcoming-the-stigma-about-suicide/>
- [23] J. Skehan, M. Maple, J. Fisher, and G. Sharrock, "Suicide bereavement and the media: A qualitative study," *Advances in Mental Health*, vol. 11, no. 3, pp. 223–237, Jun. 2013, doi: 10.5172/jamh.2013.11.3.223.



