

MENTAL PSIKOLOGI: FONDASI PENGABDIAN PETUGAS PEMULASARAAN JENAZAH

Ifah Rofiqoh

Universitas Teknologi Yogyakarta.
Email: ifah.rofiqah@uty.ac.id

ABSTRACT

This community service program aims to improve the competence and mental resilience of funeral rites officers from Muslimat NU Yogyakarta City through technical training and psychoeducation. The program uses a participatory approach, encompassing planning, collaborative implementation, and evaluation. The training covers funeral rites in accordance with Islamic law, culture, and health standards, stress management, and empathetic communication for bereaved families. Evaluation using a Likert-scale questionnaire measured eight aspects of mental psychology: resilience, empathy, fortitude, stress management, professionalism, adaptability, self-awareness, and respect. Results showed a good average TCR, with resilience, empathy, and fortitude the highest, and adaptability the lowest. Officers demonstrated good emotional resilience and empathy, but adaptability and respect require more attention. This training is expected to improve officers' confidence, skills, and empathetic communication, strengthen the role of Muslimat NU in socio-religious services, and reduce the stigma of funeral rites.

Keywords: *Mental resilience, pamulasaraan, socio-religious, psychoeducation*

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kompetensi dan ketahanan mental petugas pamulasaraan jenazah dari Muslimat NU Kota Yogyakarta melalui pelatihan teknis dan psikoedukasi. Pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatoris, meliputi perencanaan, pelaksanaan kolaboratif, dan evaluasi. Pelatihan mencakup teknik pemulasaraan jenazah sesuai syariat Islam, budaya, dan standar kesehatan, manajemen stres, serta komunikasi empatik untuk keluarga berduka. Evaluasi melalui kuesioner skala Likert mengukur delapan aspek mental psikologi: resiliensi, empati, fortitude, manajemen stres, profesionalisme, adaptabilitas, kesadaran diri, dan hormat. Hasil menunjukkan rata-rata TCR baik, dengan resiliensi, empati, dan fortitude tertinggi, serta adaptabilitas terendah. Petugas menunjukkan ketahanan emosional dan empati yang baik, tetapi adaptabilitas dan hormat perlu perhatian lebih. Pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri, keterampilan, dan komunikasi empatik petugas, memperkuat peran Muslimat NU dalam pelayanan sosial-keagamaan, serta mengurangi stigma pengurusan jenazah.

Kata Kunci: Ketahanan mental, pamulasaraan, sosial-keagamaan, psikoedukasi

PENDAHULUAN

Pamulasaraan jenazah merupakan salah satu bentuk ibadah dalam Islam yang mencerminkan solidaritas dan penghormatan terhadap sesama manusia yang sudah meninggal (Fauziah et al., 2024). Pemusaraan jenazah adalah proses penanganan jenazah secara hormat dan sesuai dengan nilai-nilai agama, budaya, serta standar kesehatan, yang meliputi pembersihan (memandikan), mengafani, dan penyiapan jenazah untuk pemakaman atau ritual terakhir. Tujuannya adalah menjaga martabat jenazah, memberikan penghormatan terakhir, dan mendukung keluarga yang berduka dengan cara yang sensitif dan profesional (Riyadi, 2013). Namun, banyak anggota masyarakat, termasuk di kalangan Muslimat NU Kota Yogyakarta, masih menghadapi kendala seperti kurangnya keterampilan teknis dan kesiapan psikologis dalam menghadapi prosesi jenazah. Berdasarkan observasi awal di Kota Yogyakarta, sebagian besar anggota Muslimat NU memiliki minat untuk terlibat dalam pengurusan jenazah, tetapi memerlukan pelatihan yang komprehensif. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini difokuskan pada pelatihan SDM dan psikoedukasi untuk meningkatkan kompetensi dan ketahanan mental dalam konteks pamulasaraan jenazah.

Pamulasaraan jenazah tidak hanya membutuhkan ketrampilan teknis dalam menangani jenazah sesuai prosedur agama, budaya, dan kesehatan, tetapi juga kemampuan untuk memberikan dukungan emosional kepada keluarga yang ditinggalkan (Chaidar, 2024; Riyadi, 2013). Dalam konteks ini pengabdian berarti menjalankan tugas dengan penuh rasa hormat, empati, dan tanggung jawab, meskipun sering kali dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan emosional dan fisik. Oleh karena itu, pengabdian dalam palusaraan jenazah ini bukan hanya tentang melaksanakan tugas, tetapi juga tentang memberikan ketenangan kepada keluarga yang berduka dan menjaga martabat jenazah, yang mencerminkan nilai kemanusiaan yang mendalam (Widiastuti et al., 2024).

Mental psikologi yang kuat menjadi fondasi utama bagi petugas pamulasaraan jenazah untuk menjalankan tugas mereka secara efektif dan berkelanjutan (Ridlo, 2020). Petugas sering menghadapi situasi yang menguras emosi, seperti kesedihan mendalam keluarga, kondisi jenazah yang sulit, atau tekanan untuk memenuhi harapan budaya dan agama. Ketahanan emosional, empati terkontrol, dan kemampuan manajemen stres sangat penting untuk mencegah kelelahan emosional (*compation fatigue*) (Cegelka et al., 2020; Van Overmeire et al., 2021) dan menjaga profesionalisme (Untoro & Antonio, 2021). Dengan mental yang tangguh, petugas dapat tetap fokus, menjaga batasan emosional, dan memberikan pelayanan terbaik tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka sendiri, sehingga pengabdian para petugas pemulasaraan jenazah kepada masyarakat dapat berlangsung secara konsisten dan bermakna.

Tujuan kegiatan ini adalah:

1. Melatih keterampilan teknis pemulasaraan jenazah sesuai syariat Islam, budaya, dan standar kesehatan.
2. Meningkatkan ketahanan mental petugas untuk mengelola stres dan emosi.
3. Mengembangkan kemampuan komunikasi empatik dengan keluarga berduka.
4. Mendorong partisipasi Muslimat NU Yogyakarta dalam pengurusan jenazah.
5. Membangun kelompok dukungan untuk berbagi pengalaman dan strategi antar petugas.

Manfaat kegiatan ini adalah:

1. Calon petugas pamulasaraan jenazah lebih percaya diri, terampil, dan mampu mengelola stres serta berkomunikasi secara empatik.
2. Memperkuat peran Muslimat NU dalam pelayanan sosial-keagamaan.
3. Mengurangi stigma, menyediakan dukungan psikologis, dan memastikan pengabdian berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 26 Juli 2025 dengan menghadirkan 77 peserta pelatihan pamulasaraan jenazah dari 14 Kemantren se Kota Yogyakarta. Pendekatan yang digunakan adalah model partisipatoris, di mana peserta pelatihan dilibatkan aktif dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi (Rofiqoh & Zulhawati, 2020). Tahapan kegiatan meliputi:

1. Perencanaan kegiatan
Pengabdian berdiskusi dengan calon peserta pelatihan untuk memahami permasalahan dan kebutuhan, memastikan solusi relevan dengan kondisi lokal dalam hal ini mitra berpartisipasi dalam merancang tujuan, metode, dan langkah kegiatan, sehingga kegiatan sesuai dengan konteks yang diperlukan mitra.
2. Pelaksanaan Kolaboratif
Mitra terlibat aktif dalam pelatihan hal ini dilakukan untuk meningkatkan rasa memiliki terhadap kegiatan.
3. Monitoring dan Evaluasi Partisipatif
Mitra memberikan umpan balik selama dan setelah kegiatan, menilai efektivitas, dan mengusulkan perbaikan untuk masa depan.

Tahap Persiapan

Pada tahapan ini langkah awal pengabdian adalah memastikan proses berjalan dengan lancar sesuai syariat Islam, budaya, dan standar kesehatan, sekaligus mendukung ketahanan mental petugas. Tahap ini mencakup penyiapan peralatan seperti kain kafan, selang air, wewangian, kapas, cotton buds dan APD yang steril, serta meja

panjang. Persiapan psikologis mitra calon petugas pamulasaraan jenazah. Persiapan psikologis ini dengan melakukan wudhu, do'a, refleksi, atau teknik relaksasi untuk menjaga fokus dan empati. Mitra juga diberi penjelasan bagaimana cara berkoordinasi dengan keluarga dan pihak terkait untuk memahami permintaan khusus, seperti ritual agama dan adat, guna menghormati jenazah dan memberikan ketenangan kepada keluarga yang berduka.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan pengenalan pengabdi, mitra dan narasumber dari Instalasi Kodekteran Forensik Rumah Sakit Sardjito, berikut tahapan penyampaian materi dan praktik pamulasaraan jenazah:

1. Manajemen stres petugas, materi ini diberikan penjelasan tentang penerapan teknik manajemen stres selama pelaksanaan, seperti pernapasan dalam atau fokus pada tugas teknis, untuk menjaga ketenangan di tengah situasi emosional, seperti tangisan keluarga dan kondisi jenazah yang sulit. Mitra juga diberi penjelasan cara memantau tanda-tanda stres diri sendiri dan grupnya untuk memastikan profesionalisme terjaga.
2. Dukungan Emosional kepada Keluarga, materi ini bertujuan untuk membekali petugas dengan kemampuan berinteraksi secara empatik, memberikan penjelasan singkat tentang proses jika diminta, serta menunjukkan sikap tenang dan penuh hormat untuk memberikan ketenangan kepada keluarga, menggunakan teknik komunikasi sensitif seperti mendengarkan dan menjawab pertanyaan dengan sabar, sambil menjaga batasan emosional untuk mencegah kelelahan emosional.
3. Pembersihan (Memandikan Jenazah), materi ini memberikan penjelasan tentang memandikan jenazah dengan air bersih, menggunakan sabun atau wewangian sesuai syariat, dengan memperhatikan aurat dan privasi. Proses dilakukan secara lembut dan penuh hormat, memastikan kebersihan jenazah sesuai aturan agama (misalnya, dimulai dari anggota wudhu, sisi kanan, lalu sisi kiri). Petugas menggunakan APD untuk keamanan kesehatan, terutama pada jenazah dengan penyakit menular.
4. Pengafanan, materi ini praktik mengkafani jenazah perempuan.

Tahap Evaluasi

Evaluasi pada pengabdian ini adalah untuk mengetahui mental psikologi petugas pamulasaraan jenazah dengan menggunakan kuesioner. Hasil tabulasi kuesioner selanjutnya untuk menilai besarnya Tingkat Capaian Responden (TCR). TCR digunakan untuk mengukur rata-rata seluruh indikator dalam kuesioner pengabdian. TCR dikelompokkan dalam kriteria tidak baik sampai baik sekali. Tingkat pencapaian jawaban responden dibagi dalam empat kategori sebagai berikut:

$$TCR = \frac{\text{Skor maksimum} - \text{skor minimum}}{\text{Jumlah kelas}} = \frac{5-1}{4} = 1$$

Pengelompokan TCR ada pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Tingkat Capaian Responden

No	Tingkat Capaian Responden (TCR)	Kriteria
1	1,01 - 2,00	Kurang Baik
2	2,01 – 3,00	Cukup Baik
3	3,01 – 4,00	Baik
4	4,01 – 5,00	Baik Sekali

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Mitra

Mitra terdiri dari 77 pengurus Muslimat NU se Kota Yogyakarta, dengan distribusi usia; 31 – 40 tahun sebanyak 7 orang, usia 41–50 tahun sebanyak 29 orang dan usia lebih dari 50 tahun sebanyak 41 orang.



Gambar 1: Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

Hasil Kuesioner

Pangabdi memilih delapan aspek yang digunakan yang di adaptasi dari (Biggs & Brough, 2025; Decety & Yoder, 2016; Nejad & Nejad, 2022; Southwick & Charney, 2018; Wu et al., 2013) untuk mengukur mental psikologi yang biasanya di alami oleh petugas pamulasaraan jenazah yaitu tentang:

1. Resiliensi (Ketahanan) emosional yaitu kemampuan untuk tetap tenang dan stabil secara emosi di tengah situasi yang menyedihkan atau menegangkan, seperti menghadapi keluarga yang berduka atau jenazah dalam kondisi sulit.
2. Empati Terkontrol yaitu kemampuan memahami dan menghormati perasaan keluarga yang berduka tanpa terbawa emosi secara berlebihan
3. Fortitude (Ketabahan) Mental yaitu kekuatan mental untuk menghadapi situasi yang sulit atau menakutkan, seperti jenazah dengan kondisi fisik yang parah misal luka, dekomposisi, atau penyakit menular.
4. Kemampuan Manajemen Stres yaitu kapasitas untuk mengenali dan mengelola stres melalui teknik pernapasan, grounding atau refleksi diri.
5. Sikap Profesional dan Obyektivitas yaitu kemampuan untuk obyektif dan fokus pada tugas teknis tanpa membiarkan emosi pribadi atau nilai-nilai pribadi mengganggu pekerjaan
6. Kemampuan beradaptasi (Adaptability) yaitu fleksibilitas untuk menyesuaikan diri dengan situasi tak terduga, misal permintaan khusus dari keluarga atau kondisi jenazah yang tidak biasa.
7. Kesadaran diri (Self-Awareness) yaitu kemampuan untuk mengenali tanda-tanda stres atau kelelahan emosional pada diri sendiri dan mengambil langkah untuk mengatasinya
8. Rasa Hormat dan Sensitivitas Budaya, yaitu sikap mental yang menunjukkan penghormatan terhadap jenazah dan keluarga, serta pemahaman akan keragaman budaya, agama, dan tradisi.

Delapan aspek mental psikologi petugas pamulasaraan jenazah dituangkan dalam kuesioner, dimana mitra diminta untuk mengisi lima skala likert yaitu STS = Sangat Tidak Setuju, TS = Tidak Setuju, S = Setuju, SS = Sangat Setuju, dan SSS = Sangat Setuju Sekali. Hasil ringkasan dari delapan indikator mental psikologi tercantum pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2 Indikator

No	Kode	Indikator
1	Resiliensi (R)	Tetap fokus pada prosedur teknis meskipun keluarga menangis histeris di dekatnya
2	Empati (E)	Menunjukkan sikap peduli saat berbicara dengan keluarga, tetapi tetap menjaga batasan emosional dengan tidak mempersonalisasi kesedihan mereka
3	Fortitude (F)	Melanjutkan proses pemulasaraan dengan tenang meskipun jenazah dalam kondisi sulit atau bau menyengat
4	Stres (S)	Melakukan teknik pernapasan dalam selama jeda singkat untuk menenangkan diri setelah situasi emosional

5	Profesional (P)	Menjalankan prosedur pemulasaraan sesuai aturan agama/budaya meskipun petugas memiliki keyakinan pribadi yang berbeda
6	Adaptibility (A)	Menyesuaikan prosedur pemulasaraan ketika keluarga meminta ritual tambahan yang tidak standar
7	Self-Awareness (SA)	Meminta jeda kerja atau mencari konseling setelah menangani kasus berat yang memengaruhi emosi
8	Hormat (H)	Mengikuti prosedur pemulasaraan sesuai ajaran agama tertentu dengan penuh perhatian dan tanpa penilaian

Tanggapan responden di deskripsikan untuk setiap indikator kuesioner adalah baik, kecuali pada adaptibility cukup baik. Secara rinci hasilnya dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 3. Rata-rata Tingkat Capaian Responden

No	Indikator	Distribusi Frekuensi (Skala Likert)					Nilai TCR	Rata-rata Tertimbang
		1	2	3	4	5		
1	Resiliensi (R)	2	1	37	19	17	251	3,5
2	Empati (E)	1	0	38	23	9	252	3,5
3	Fortitude (F)	0	1	43	21	6	245	3,5
4	Stres (S)	3	0	46	20	2	231	3,3
5	Profesional (P)	0	3	50	15	3	231	3,3
6	Adaptibility (A)	0	23	46	2	0	192	2,7
7	Self-Awareness (SA)	5	2	49	14	1	217	3,1
8	Hormat (H)	9	3	37	12	6	212	3,0
	Rata-rata							3,2
	Kriteria							Baik

Rata-rata keseluruhan sebesar 3,2 dengan kriteria "Baik" menunjukkan bahwa secara umum, performa petugas dalam memberikan dukungan emosional berada pada tingkat yang memadai. Indikator tertinggi pada resiliensi (R), empati (E), dan fortitude (F) memiliki rata-rata tertimbang tertinggi (3,5), menunjukkan bahwa petugas cenderung kuat dalam ketahanan emosional, kemampuan berempati, dan keteguhan dalam menghadapi situasi sulit. Indikator terendah pada adaptibility (A) memiliki rata-rata tertimbang terendah (2,7), menandakan bahwa kemampuan petugas untuk beradaptasi dengan situasi yang berubah-ubah atau menangani dinamika emosional keluarga masih perlu ditingkatkan. Variasi nilai TCR yaitu nilai TCR tertinggi ada pada empati (252) dan terendah pada adaptibility (192), yang sejalan dengan rata-rata tertimbang, menunjukkan konsistensi antara distribusi respons dan performa indikator. Hal ini menunjukkan bahwa mitra memiliki empati tinggi dengan perlu peningkatan adaptasi dengan lingkungan keluarga jenazah.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, petugas menunjukkan performa yang baik dalam memberikan dukungan emosional, terutama dalam aspek Resiliensi, Empati, dan Fortitude. Namun, Adaptability dan Hormat menjadi area yang perlu perhatian lebih untuk memastikan dukungan yang lebih efektif dan konsisten. Dengan pelatihan tambahan dan fokus pada kelemahan yang teridentifikasi, performa petugas dapat ditingkatkan menuju kriteria "Sangat Baik".

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kemenag DIY yang telah membiayai kegiatan ini dan PC Muslimat NU Kota Yogyakarta atas kerja sama dan partisipasinya.

DAFTAR RUJUKAN

- Biggs, A., & Brough, P. (2025). Stress and Coping Theory. In *Handbook of Concepts in Health, Health Behavior and Environmental Health* (pp. 1–23). Springer.
- Cegelka, D., Wagner-Greene, V. R., & Newquist, J. (2020). Health behaviors of funeral directors in the US: a needs assessment. *American Journal of Health Behavior*, 44(6), 864–875.
- Chaidar, M. R. (2024). Saat-Saat Penting: Pengalaman Berharga dalam Proker KKN Memandikan dan Mengafani Jenazah. *TAFANI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 43–50.
- Decety, J., & Yoder, K. J. (2016). Empathy and motivation for justice: Cognitive empathy and concern, but not emotional empathy, predict sensitivity to injustice for others. *Social Neuroscience*, 11(1), 1–14.
- Fauziah, M., Azizah, F., Rozaqti, H., & Mungin, F. (2024). Pemberdayaan Kelompok Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga Melalui Pelatihan Pemulasaran Jenazah. *Jumat Keagamaan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 98–103.
- Nejad, H. G., & Nejad, F. G. (2022). Spirituality and quality-of-life: A conceptual approach to adaptability and Workplace subjective wellbeing. In *Spirituality and Management: From Models to Applications* (pp. 233–251). Springer.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi Covid-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162–171.
- Riyadi, A. (2013). Upaya Pemberdayaan dan Peningkatan Keterampilan Pemulasaraan Jenazah di Wilayah Kecamatan Mijen Kota Semarang. *Dimas: Jurnal Pemikiran Agama Untuk Pemberdayaan*, 201–219.
- Rofiqoh, I., & Zulhawati. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Campuran. *Pustaka Pelajar*.

- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.
- Untoro, E., & Antonio, F. (2021). Antecedent Dari Family Satisfaction Serta Dampaknya Terhadap Hospital Image (Studi Pada Pelayanan Di Kamar Jenazah Dan Pemulasaraan Jenazah Pada Rumah Sakit Swasta Tipe “B”). *Jurnal Manajemen Dan Administrasi Rumah Sakit Indonesia (MARSII)*, 5(1), 1–20.
- Van Overmeire, R., Van Keer, R.-L., Cocquyt, M., & Bilsen, J. (2021). Compassion fatigue of funeral directors during and after the first wave of COVID-19. *Journal of Public Health*, 43(4), 703–709.
- Widiastuti, S. H., Pangaribuan, S. M., Purba, S. O., & Saragih, N. L. (2024). Upaya Peningkatan Keterampilan Pendampingan Kedukaan Serta Perawatan Jenazah Bagi Jemaat Gereja Kristen Jawa Bambu Kuning. *SIGDIMAS*, 2(02).
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 10.