

Peran Dukungan Sosial dalam Tradisi Tahlilan terhadap Ketenangan Batin Keluarga yang Berduka di KM 5 Palembang

Nadina Nurhaliza¹, Azza Shofia Nurjanah², Aulia Surya Cantika³, Dhea Fradita⁴, Zahra Amelia Putri⁵

¹ Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

⁵ Universitas Sriwijaya

Email: nadinanurhaliza26@gmail.com, azzashofia12@gmail.com, cantikaaulia059@gmail.com, dheafradita67@gmail.com, zahra.ameliap126@gmail.com

Number Whatsapp: 087899190051

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran dukungan sosial dalam tradisi tahlilan terhadap ketenangan batin keluarga yang berduka di KM 5 Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik wawancara mendalam, observasi langsung, dan kajian pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tradisi tahlilan tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, tetapi juga menjadi sarana dukungan sosial dan spiritual yang memberikan kekuatan emosional bagi keluarga yang kehilangan. Kehadiran masyarakat, doa bersama, dan empati sosial menciptakan rasa diterima dan membantu keluarga mencapai ketenangan batin. Selain itu, kegiatan spiritual seperti doa dan dzikir bersama membantu individu menerima takdir dan mengurangi tekanan emosional. Dukungan sosial yang muncul selama tahlilan berfungsi sebagai *buffering effect* yang melindungi individu dari dampak stres akibat kehilangan. Dengan demikian, tradisi tahlilan memiliki peran penting sebagai mekanisme sosial dan spiritual yang membantu keluarga menghadapi masa duka dengan lebih tenang dan ikhlas.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Tradisi Tahlilan, Ketenangan Batin

Abstract

This study aims to explore the role of social support in the tahlilan tradition on the inner peace of grieving families in KM 5 Palembang. Using a descriptive qualitative approach with in-depth interviews, direct observations, and literature reviews, the study found that tahlilan serves not only as a religious ritual but also as a form of social and spiritual support providing emotional strength for bereaved families. Community presence, collective prayers, and empathy foster a sense of belonging and emotional calmness. Spiritual activities such as prayers and dzikir help individuals accept loss and reduce emotional distress. The social support within tahlilan acts as a buffering effect that protects individuals from stress. Therefore, tahlilan plays a vital role as a social and spiritual mechanism that promotes inner peace and resilience among grieving families.

Keywords: Social Support, Tahlilan Tradition, Inner Peace

Pendahuluan

Latar Belakang

Tradisi tahlilan sudah lama menjadi bagian dari praktik keagamaan masyarakat Muslim Indonesia, terutama ketika terjadi kematian. Tahlilan bukan sekadar kegiatan membaca doa secara bersama-sama, tetapi juga momen sosial yang mempertemukan keluarga yang sedang berduka dengan lingkungan sekitar. Dalam penelitian yang membahas tahlilan sebagai ruang silaturahmi, kegiatan ini dipandang sebagai bentuk kebersamaan yang memperkuat hubungan emosional antar warga, terutama saat keluarga berada dalam situasi kehilangan (Tumanggor & Syam, 2024). Ketika orang datang membawa doa dan perhatian, keluarga merasakan bahwa beban emosional mereka tidak ditanggung sendirian.

Dalam tradisi ini, dukungan sosial hadir dalam berbagai bentuk. Ada yang menawarkan bantuan praktis, sekadar menemani, menghibur, atau hanya hadir sebagai bentuk empati. Dukungan seperti ini berperan penting karena masa berkabung biasanya membuat seseorang rentan secara emosional. Penelitian tentang kehilangan menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tekanan psikologis dan membantu proses penerimaan, terutama ketika dukungan itu datang dari lingkungan terdekat (Mujahidah & Suwarningsih, 2021). Pemahaman ini semakin mempertegas bahwa tahlilan tidak hanya menjadi ritual spiritual tetapi juga mekanisme sosial yang memperkuat ketahanan emosional keluarga.

Selain aspek sosial, tahlilan juga mengandung nilai spiritual yang sangat kental. Bacaan dzikir, doa, serta ayat-ayat Al-Qur'an yang dilafalkan bersama dipercaya mampu memberikan ketenteraman jiwa. Studi tentang ketenangan batin menurut Al-Qur'an menjelaskan bahwa aktivitas seperti dzikir dan membaca ayat suci dapat membantu seseorang merasa lebih stabil secara emosional dan lebih tenang dalam menghadapi situasi yang tak terhindarkan (Rahmawati, dkk: 2024). Dalam konteks duka, pengalaman spiritual semacam ini sering menjadi ruang refleksi bagi keluarga yang kehilangan, sehingga mereka mampu menemukan makna baru dari peristiwa yang dialami.

Meskipun begitu, dinamika sosial di wilayah urban seperti KM 5 Palembang memiliki karakteristik tersendiri. Kehidupan yang cepat dan mobilitas masyarakat yang tinggi sering kali memengaruhi pola interaksi antarwarga. Ini kemudian menimbulkan pertanyaan: apakah tahlilan di lingkungan seperti ini masih memiliki kekuatan sosial yang sama seperti di daerah yang lebih tradisional? Kajian mengenai ritual kematian di masyarakat Islam Jawa menunjukkan bahwa perubahan konteks sosial dapat memengaruhi cara masyarakat menjalankan ritual, tetapi nilai

dukungan dan solidaritasnya tetap bertahan (Mahmudah & Saputera, 2019). Hal ini relevan untuk melihat bagaimana tahlilan di KM 5 dapat berfungsi sebagai ruang pemulihan emosional.

Selain itu, penelitian yang mengkaji tahlilan dari sudut pandang sosiologi hukum Islam menyebutkan bahwa praktik ini bukan hanya tradisi budaya yang dibawa turun-temurun, tetapi juga bagian dari mekanisme sosial yang menciptakan rasa aman dan kebersamaan dalam masyarakat (Iskandar, Galih, & Saebani, 2024). Pandangan ini memperkuat alasan mengapa tahlilan tetap dipertahankan meskipun masyarakat telah mengalami perubahan sosial yang signifikan.

Berdasarkan berbagai kajian tersebut, penelitian ini memandang bahwa tradisi tahlilan memiliki dua peran utama: sebagai ruang spiritual yang menghadirkan ketenangan batin dan sebagai ruang sosial yang memperkuat dukungan emosional bagi keluarga yang berduka. Namun, hingga kini belum banyak penelitian yang mengkaji bagaimana kedua aspek ini bekerja secara bersamaan dalam konteks masyarakat perkotaan, khususnya KM 5 Palembang. Hal ini menjadi dasar penting untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai hubungan antara dukungan sosial dalam tradisi tahlilan dan ketenangan batin keluarga yang mengalami kehilangan.

Permasalahan Penelitian

Kematian selalu membawa perubahan emosional yang besar bagi keluarga yang ditinggalkan. Dalam situasi ini, dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu seseorang menghadapi masa berkabung. Namun, bentuk dukungan sosial dalam tradisi tahlilan tidak selalu dipahami secara mendalam. Banyak keluarga merasakan manfaat dari kehadiran orang-orang di sekitar, tetapi tidak semua tahu bagaimana dukungan itu bekerja dan sejauh mana pengaruhnya terhadap ketenangan batin mereka.

Salah satu masalah yang muncul adalah bahwa tradisi tahlilan sering dipahami hanya sebagai ritual keagamaan, tanpa melihat fungsi sosial yang menyertainya. Padahal, penelitian tentang pengalaman duka menunjukkan bahwa dukungan sosial yang efektif dapat mengurangi stres, memperkuat resiliensi, dan memberi ruang bagi seseorang untuk merasa diterima (Calsum & Purwandari, 2024). Ketika dukungan ini tidak hadir secara optimal, keluarga yang berduka dapat merasa terisolasi meskipun ada kegiatan tahlilan di sekitarnya.

Selain itu, konteks masyarakat urban seperti KM 5 Palembang memiliki dinamika yang unik. Kesibukan, mobilitas tinggi, dan hubungan sosial yang cenderung lebih longgar membuat tradisi tahlilan dijalankan dengan cara yang berbeda dibandingkan daerah yang lebih tradisional. Hal ini menimbulkan pertanyaan apakah dukungan sosial dalam tahlilan di kawasan perkotaan masih mampu

memberikan dampak yang sama kuatnya terhadap ketenangan batin keluarga. Studi tentang tahlilan menunjukkan bahwa perubahan sosial dapat memengaruhi intensitas kehadiran masyarakat dalam ritual kematian (Mahmudah & Saputera, 2019), sehingga berpotensi mengurangi kualitas dukungan emosional yang diterima keluarga.

Masalah lainnya adalah minimnya penelitian yang menghubungkan antara dukungan sosial dalam tahlilan dan ketenangan batin dalam konteks psikologi Islam. Sebagian besar kajian sebelumnya fokus pada aspek hukum, budaya, atau praktik tahlilan itu sendiri, tetapi belum menjelaskan bagaimana dukungan yang diberikan masyarakat dalam tahlilan dapat memengaruhi kondisi emosional keluarga secara ilmiah. Bahkan, penelitian tentang well-being spiritual menegaskan bahwa partisipasi dalam aktivitas religius dapat memperkuat ketenangan jiwa, termasuk saat menghadapi duka (Rahmawati, dkk: 2024). Namun, masih sedikit penelitian yang menggabungkan aspek sosial dan spiritual tersebut.

Dengan demikian, permasalahan utama dalam penelitian ini terletak pada belum jelasnya bentuk dukungan sosial dalam tahlilan, bagaimana dukungan itu diterima keluarga berduka, serta sejauh mana dukungan tersebut membantu mereka mencapai ketenangan batin. Penelitian ini penting untuk mengisi kekosongan tersebut dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran tradisi tahlilan dalam proses pemulihan emosional keluarga yang mengalami kehilangan di KM 5 Palembang.

Rencana Solusi Penelitian

Masalah utama dalam penelitian ini adalah belum jelasnya bagaimana dukungan sosial dalam tradisi tahlilan bekerja dan sejauh mana dukungan itu membantu keluarga mencapai ketenangan batin. Untuk menjawab persoalan tersebut, penelitian ini disusun dengan pendekatan kualitatif lapangan, yang memungkinkan peneliti memahami pengalaman keluarga yang berduka secara langsung. Pendekatan ini dipilih karena pengalaman kehilangan bersifat personal dan emosional, sehingga memerlukan eksplorasi mendalam agar dapat menggambarkan bentuk dukungan sosial yang benar-benar dirasakan oleh keluarga (Ibda, 2023).

Langkah pertama dalam rencana penelitian ini adalah melakukan wawancara mendalam kepada keluarga yang mengalami duka dan mengikuti pelaksanaan tahlilan di KM 5 Palembang. Wawancara ini digunakan untuk menggali pengalaman emosional, pemaknaan terhadap kehadiran sosial masyarakat, serta cara keluarga merasakan dukungan dari lingkungan sekitar. Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa wawancara kualitatif merupakan metode yang efektif dalam memahami dinamika

dukungan sosial karena memberikan ruang bagi responden untuk mengekspresikan pengalaman subjektif mereka (Christanti & Setiawati, 2023). Dengan wawancara mendalam, peneliti dapat melihat bagaimana tahlilan bukan hanya ritual, tetapi juga media penyembuhan sosial bagi keluarga yang berduka.

Langkah kedua adalah melakukan observasi langsung terhadap pelaksanaan tahlilan di lapangan. Observasi dilakukan untuk melihat interaksi sosial yang muncul selama kegiatan berlangsung, seperti bentuk bantuan, ekspresi empati, serta suasana emosional yang terbentuk. Iskandar, Galih, & Saebani (2024) menjelaskan bahwa observasi merupakan bagian penting dalam studi sosiologis terhadap ritual kematian karena dari sanalah peneliti dapat memahami nilai kebersamaan, solidaritas, dan keagamaan yang hidup di masyarakat. Melalui observasi ini, peneliti dapat menemukan bagaimana dukungan sosial diwujudkan dalam praktik nyata.

Langkah ketiga adalah analisis literatur ilmiah yang relevan mengenai dukungan sosial, tahlilan, dan ketenangan batin. Kajian pustaka berfungsi memperkuat hasil temuan lapangan dengan teori-teori yang sudah ada, seperti penelitian Mas'ari (2017) yang menekankan bahwa tradisi tahlilan merupakan bentuk akulturasi antara nilai agama dan budaya yang memperkuat rasa kebersamaan. Sementara itu, Rodin (2013) menegaskan bahwa tahlilan bukan hanya tradisi keagamaan, tetapi juga wadah spiritual yang mengandung nilai penyembuhan emosional melalui doa dan dzikir bersama.

Langkah keempat, hasil wawancara, observasi, dan studi literatur akan dianalisis secara tematik untuk menemukan pola keterkaitan antara dukungan sosial dan ketenangan batin. Analisis tematik digunakan untuk menggali makna di balik pengalaman keluarga berduka, serta menafsirkan peran tahlilan sebagai ruang sosial-spiritual yang membantu mereka beradaptasi terhadap kehilangan. Pendekatan ini sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis yang menekankan pentingnya hubungan sosial dan religiusitas dalam membentuk ketenangan batin (Ibda, 2023).

Dengan demikian, rencana solusi penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan pemahaman mendalam tentang bagaimana tradisi tahlilan menjadi sarana dukungan sosial dan spiritual yang membantu keluarga mencapai ketenangan batin. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat peran masyarakat urban Palembang dalam menjaga solidaritas sosial dan nilai religius di tengah perubahan gaya hidup modern.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana dukungan sosial dalam tradisi tahlilan berperan terhadap ketenangan batin keluarga yang berduka di KM 5 Palembang.

Berdasarkan pedoman wawancara dan observasi, penelitian ini memusatkan perhatian pada pengalaman emosional, sosial, dan spiritual keluarga yang kehilangan, serta cara masyarakat memberikan dukungan selama masa duka.

Fokus utama penelitian ini adalah untuk menggambarkan bentuk-bentuk dukungan sosial yang diterima keluarga selama pelaksanaan tahlilan, baik dukungan emosional berupa perhatian dan empati, dukungan instrumental dalam bentuk bantuan tenaga dan materi, maupun dukungan spiritual melalui doa dan dzikir bersama. Dukungan seperti ini berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu keluarga mengurangi kesedihan dan memperkuat rasa kebersamaan di tengah kehilangan. Sejalan dengan penelitian Surjaningrum dan Mujahadah (2013), dukungan sosial terbukti menjadi faktor protektif yang meningkatkan kualitas hidup individu dalam menghadapi tekanan emosional dan sosial.

Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis bagaimana tradisi tahlilan menjadi wadah munculnya solidaritas dan interaksi sosial di tengah masyarakat. Mas'ari dan Syamsuatir (2024) menjelaskan bahwa tradisi tahlilan merupakan bentuk akulturasi antara budaya lokal dan nilai Islam yang memperkuat rasa empati dan gotong royong antarwarga. Hal ini sejalan dengan konteks masyarakat KM 5 Palembang yang memiliki kehidupan urban dinamis, tetapi tetap menjunjung tinggi solidaritas melalui ritual keagamaan.

Dalam dimensi spiritual, kegiatan doa bersama diyakini memberikan ketenangan batin bagi keluarga yang berduka. Seperti dijelaskan oleh Hamid, dkk. (2025), praktik doa kolektif menjadi bentuk coping religius yang efektif dalam menenangkan pikiran dan menguatkan iman pada situasi kehilangan. Melalui kegiatan tahlilan, keluarga berduka mendapatkan penguatan spiritual sekaligus dukungan sosial dari masyarakat sekitar, yang membantu proses penerimaan diri terhadap takdir.

Selain memberikan manfaat spiritual, dukungan sosial dalam tahlilan juga berperan penting terhadap pemulihan emosional keluarga. Ibda (2023) menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor adaptif yang membantu individu menstabilkan kondisi emosional dan memperkuat kesejahteraan psikologis setelah mengalami stres berat. Dukungan masyarakat yang hadir dalam tahlilan menciptakan suasana keakraban dan rasa diterima, sehingga membantu keluarga untuk berangsur-angsur pulih dari kesedihan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami fungsi sosial dan spiritual tahlilan dalam membantu keluarga menghadapi kehilangan, sekaligus memperkaya kajian psikologi Islam mengenai hubungan antara dukungan sosial, spiritualitas, dan ketenangan batin pada masyarakat Indonesia modern.

Ringkasan Kajian Teoritis

Kajian teoritis dalam penelitian ini membahas tiga konsep utama yang menjadi dasar analisis, yaitu dukungan sosial, tradisi tahlilan sebagai ruang sosial dan spiritual, serta ketenangan batin. Ketiganya saling berkaitan dalam menjelaskan bagaimana proses sosial dan religius membantu keluarga yang berduka menghadapi kehilangan.

Dalam konteks dukungan sosial, teori yang paling relevan adalah yang dikemukakan oleh *Cohen dan Wills* (1985), bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai *buffering effect*, yaitu pelindung yang mengurangi dampak stres terhadap individu. Dukungan ini dapat berupa bantuan emosional, informasi, dan spiritual dari lingkungan sekitar. Penelitian *Calsum* (2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diberikan secara konsisten dapat memperkuat resiliensi dan mencegah munculnya perasaan isolasi pada individu yang sedang berduka. Sementara itu, *Priastana* (2018) menemukan bahwa dukungan sosial keluarga mampu menurunkan gejala kesedihan kronis dan mempercepat proses penerimaan pada lansia yang kehilangan pasangan hidup.

Tradisi tahlilan, di sisi lain, memiliki fungsi ganda: sosial dan spiritual. Sebagai ruang sosial, tahlilan memperkuat hubungan antarwarga, menghadirkan rasa empati, dan menjaga harmoni sosial di tengah kehidupan modern. *Busyairy* (2018) menjelaskan bahwa tahlilan merupakan hasil akulturasi budaya Islam dan nilai lokal yang berperan dalam menjaga solidaritas masyarakat. Penelitian *Iskandar, Galih, dan Saebani* (2024) juga menegaskan bahwa tradisi tahlilan berfungsi sebagai mekanisme sosial yang menumbuhkan rasa aman dan kebersamaan di antara warga, terutama ketika ada kematian. Dalam tahlilan, masyarakat hadir tidak hanya membawa doa, tetapi juga membawa dukungan emosional yang menenangkan keluarga yang ditinggalkan.

Dari sisi spiritual, kegiatan tahlilan memberikan efek psikologis yang mendalam. Aktivitas doa, dzikir, dan pembacaan ayat suci Al-Qur'an dipercaya mampu menumbuhkan rasa tenteram dan penerimaan diri terhadap takdir. *Hamka* (2019) dalam pandangan psikologi Islam menyebutkan bahwa dzikir dan doa merupakan terapi batin yang menyeimbangkan emosi dan menumbuhkan ketenangan jiwa. Sejalan dengan itu, *Margaretha, Yuspendi, dan Cahyono* (2024) menemukan bahwa coping religius seperti doa kolektif dan kegiatan spiritual bersama terbukti meningkatkan kesejahteraan emosional individu setelah kehilangan.

Berdasarkan kajian teoritis tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan spiritualitas yang terjalin dalam tradisi tahlilan memainkan peran penting dalam menciptakan ketenangan batin bagi keluarga yang berduka. Tahlilan bukan hanya ritual keagamaan, tetapi juga ruang pemulihan

sosial dan emosional yang mencerminkan nilai gotong royong serta kedekatan spiritual masyarakat Indonesia.

Hipotesis

Penelitian ini berangkat dari pemahaman bahwa dukungan sosial yang muncul dalam tradisi tahlilan memiliki peran penting dalam membentuk ketenangan batin keluarga yang berduka. Dukungan sosial dalam konteks ini tidak hanya mencakup bantuan materi, tetapi juga dukungan emosional dan spiritual yang diwujudkan melalui kehadiran, doa bersama, serta empati dari masyarakat sekitar. Tradisi tahlilan menjadi sarana kebersamaan yang memperkuat ikatan sosial dan mempertebal keimanan, di mana keluarga merasa tidak sendirian dalam menghadapi kehilangan.

Menurut Fauziah (2022), kegiatan doa bersama dapat menumbuhkan ketenangan hati dan mengurangi kecemasan emosional karena menghadirkan suasana spiritual yang damai. Sejalan dengan itu, Iskandar, Galih, dan Saebani (2024) menegaskan bahwa tradisi tahlilan berfungsi tidak hanya sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai mekanisme sosial yang memperkuat solidaritas serta dukungan moral antarwarga. Sementara itu, Maftuhin (2025) menjelaskan bahwa aktivitas zikir dan doa bersama memiliki efek menenangkan secara psikologis karena membantu individu mengalihkan fokus dari kesedihan menuju penerimaan dan keikhlasan.

Dengan landasan tersebut, hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima keluarga melalui tradisi tahlilan, semakin tinggi pula tingkat ketenangan batin yang mereka rasakan. Dukungan sosial yang berlandaskan nilai religius dan empati sosial diyakini mampu memperkuat keseimbangan emosional serta membantu proses pemulihan spiritual keluarga setelah kehilangan orang terdekat

Metode

Pendekatan dan Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan Deskriptif Kualitatif, yaitu menganalisis serta mendeskripsikan mengenai adanya peran dukungan sosial dalam tradisi tahlilan terhadap ketenangan batin bagi keluarga yang sedang berduka. Dalam penelitian ini, peneliti berusaha mendapatkan hasil yang akurat. Oleh karena itu, peneliti menggunakan beberapa cara dalam mengumpulkan data yaitu; (1) kajian pustaka, yang berguna untuk melengkapi data-data yang diperlukan dalam penelitian ini, peneliti mempelajari dan menggunakan teori-teori yang berhubungan dengan masalah yang dibahas sebagai dasar pemikiran dan untuk memperkuat data sebagai kajian teori; (2) observasi, dilakukan

untuk mendapatkan gambaran tentang dukungan sosial dalam tradisi tahlilan terhadap ketenangan batin keluarga yang berduka; (3) metode wawancara, yang merupakan teknik komunikasi langsung antara peneliti dan informan. Wawancara ini dilakukan untuk mendapatkan data.

Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel, dukungan sosial sebagai variable independen (X) dan ketenangan batin keluarga yang berduka sebagai variable dependen (Y). Bagaimana peran dukungan sosial dari masyarakat mempengaruhi ketenangan batin bagi keluarga yang sedang berduka. Dukungan sosial yang dimaksud mencakup bantuan emosional dan spiritual yang diberikan oleh masyarakat kepada keluarga selama pelaksanaan tradisi tahlilan, seperti kehadiran warga, perhatian, empati, bantuan tenaga atau materi, serta doa bersama. Dukungan tersebut berperan sebagai bentuk solidaritas sosial yang memperkuat rasa kebersamaan.

Sedangkan variabel ketenangan batin merujuk pada kondisi emosional dan psikologi, meliputi berkurangnya kecemasan, meningkatnya penerimaan terhadap takdir, munculnya rasa damai secara spiritual, serta perasaan bahwa keluarga yang ditinggalkan almarhum/almarhumah tidak sendirian. Penelitian ini berfokus untuk mengetahui sejauh mana dukungan sosial dalam tradisi tahlilan dapat mempengaruhi tingkat ketenangan batin keluarga yang sedang berduka

Populasi dan Sampel

Keluarga yang pernah mengadakan tahlilan dan masyarakat yang mengikuti tahlilan merupakan populasi dari studi ini. Masyarakat yang hadir di acara tahlilan ini merupakan tetangga-tetangga dari lingkungan sekitar keluarga yang sedang berduka. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik purposive sampling yaitu, teknik memilih sampel secara sengaja berdasarkan pertimbangan penelitian karena mereka dianggap paling mampu memberikan informasi sesuai kebutuhan penelitian (Memonn, dkk, 2025). Sampel penelitian terdiri dari anggota keluarga yang mengikuti kegiatan tahlilan. Jumlah sampel tidak ditentukan secara kaku, melainkan disesuaikan tergantung dengan partisipasi dari individu. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali pengalaman sosial, emosional, dan spiritual keluarga berduka secara lebih komprehensif.

Hasil

1. Peran Dukungan Sosial Menenangkan Hati Keluarga Berduka

Hasil wawancara menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam membantu keluarga menghadapi masa berduka. Kehadiran tetangga, keluarga dekat, serta masyarakat sekitar selama pelaksanaan tahlilan membuat keluarga merasa tidak menjalani kesedihan seorang diri. Dukungan ini hadir dalam bentuk perhatian, empati, penghiburan, dan kebersamaan dalam tahlilan, yang oleh para informan dirasakan sebagai sumber ketenangan dan kekuatan emosional.

Beberapa informan menjelaskan bahwa saat banyak warga datang menyampaikan duka cita, mereka merasa lebih tenang dan terbantu secara emosional. WSN, misalnya, mengatakan bahwa ia merasa “senang hati” karena tetangga turut merasakan kesedihan yang ia alami. Sementara itu, RHN menuturkan bahwa kehadiran anak, keluarga, dan tetangga membuatnya lebih kuat meskipun perasaan kehilangan tetap berat. YLN bahkan mengungkapkan bahwa ia sempat merasa “hampa, bingung, dan takut”, namun dukungan emosional dari lingkungan sekitar membantu menenangkan kondisinya perlahan-lahan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Manalu & Kusumiati (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh pada meningkatnya resiliensi seseorang yang mengalami kehilangan orang tua. Dukungan dari lingkungan membuat individu merasa didampingi, sehingga proses penerimaan dan adaptasi emosional bisa berjalan lebih sehat. Selain itu, penelitian Mujahidah & Suwarningsih (2021) juga menegaskan bahwa dukungan sosial berperan dalam mengurangi beban psikologis individu yang mengalami duka, serta membantu mereka mencapai tahap penerimaan secara lebih cepat.

Bahkan, studi oleh Prapunoto & Soetjningsih (2024) menemukan bahwa dukungan sosial yang disertai dimensi spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan emosional seseorang yang mengalami kehilangan orang terdekat. Temuan tersebut sesuai dengan situasi informan di KM 5 Palembang, di mana dukungan sosial dalam tahlilan hadir berdampingan dengan doa, dzikir, dan praktik religius lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di KM 5, adapun salah satu informan yaitu MLY menyampaikan bahwa ia merasa kurang mendapatkan partisipasi atau dukungan dari masyarakat sekitar. Hal ini bukan hanya disebabkan oleh minimnya interaksi sosial, tetapi juga karena MLY masih merasakan kesedihan yang begitu mendalam sehingga ia tidak mampu merasakan atau menangkap kehadiran serta kepedulian dari orang-orang di sekitarnya. Pada akhir

wawancara, ketika pewawancara kembali menanyakan apakah kedatangan masyarakat yang hadir untuk mendoakan dapat membantu mengurangi kesedihannya, MLY mengakui bahwa sebenarnya kehadiran tersebut memiliki makna, namun perasaan duka yang intens membuatnya sulit merasakan dukungan tersebut secara emosional pada saat itu.

Sejalan dengan penelitian ini, beberapa temuan dalam tinjauan Le, dkk. (2025), menunjukkan bahwa individu yang sedang berduka sering kali tidak dapat merasakan dukungan sosial meskipun komunitas dan keluarga hadir untuk memberikan bantuan. Dalam budaya-budaya di Asia Timur dan Tenggara, ekspresi duka yang tertahan serta intensitas kesedihan dapat menciptakan jarak emosional yang membuat individu merasa terisolasi meskipun berada dalam lingkungan yang mendukung. Hal ini tampak dalam studi-studi yang menunjukkan bahwa kesedihan mendalam dapat menutup kemampuan seseorang untuk menangkap sinyal dukungan sosial, sehingga mereka tetap merasa sendirian meskipun masyarakat menyediakan ritual, kunjungan, dan kebersamaan sebagai bentuk perhatian (Le, dkk., 2025).

Dengan demikian, dukungan sosial dalam tradisi tahlilan dapat dipahami sebagai proses yang membantu keluarga berduka menemukan ketenangan di tengah kehilangan, meskipun pengalaman setiap individu tidak selalu sama. Bagi banyak informan, kebersamaan, empati, dan doa dari lingkungan sekitar menjadi sumber penguat yang membantu mereka merasa didampingi dan lebih mampu menghadapi guncangan emosional. Namun, pengalaman MLY memperlihatkan bahwa kedalaman duka bisa membuat seseorang sulit menangkap dukungan yang sebenarnya hadir, sehingga proses penerimaan berjalan berbeda pada tiap orang. Secara keseluruhan, tahlilan tetap menjadi ruang sosial dan spiritual yang memberi kesempatan bagi keluarga untuk merasa ditemani, menemukan ketenangan batin, dan perlahan membangun kesiapan emosional dalam menghadapi kehilangan.

2. Pengaruh Dukungan Sosial Dalam Ketenangan Batin

Dari hasil wawancara, terlihat bahwa dukungan sosial yang diberikan masyarakat melalui kegiatan tahlilan tidak hanya menenangkan secara emosional, tetapi juga memberi pengaruh langsung terhadap ketenangan batin keluarga yang ditinggalkan. Keluarga merasa lebih stabil secara psikologis ketika doa, dzikir, dan lantunan ayat-ayat Al-Qur'an dibacakan secara bersama-sama. Suasana religius yang hangat ini membuat keluarga merasa dipeluk oleh lingkungan, sehingga beban emosional mereka terasa lebih ringan.

Sebagian informan menyebutkan bahwa pelaksanaan tahlilan mampu menghadirkan ketenangan mendalam. RHN mengungkapkan bahwa ia merasa lebih terhibur selama tahlilan berlangsung karena banyak warga datang membawa doa dan perhatian. YLN juga merasakan hal yang sama; meski berada dalam kondisi hampa dan kesedihan yang berat, suasana doa bersama dan dukungan keluarga membuat pikirannya perlahan lebih tenang. Sementara itu, WSN mengatakan bahwa tahlilan membantu keluarganya “melepaskan dengan lebih ikhlas” karena doa-doa yang dipanjatkan memberikan kekuatan spiritual.

Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Prapunoto & Soetjiningsih (2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang bersinergi dengan aktivitas spiritual secara signifikan meningkatkan *well-being* emosional pada individu yang mengalami kehilangan orang terdekat. Dukungan tersebut berfungsi memperkuat pemahaman bahwa kehilangan adalah bagian dari takdir yang harus diterima. Penelitian lain oleh Saleha dkk. (2020) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kegiatan religius dapat membantu menurunkan stres dan meningkatkan ketenangan batin karena memperkuat perasaan terhubung dengan Tuhan dan sesama.

Selain itu, Mujahidah & Suwarningsih (2021) menemukan bahwa praktik dukungan sosial dalam konteks kehilangan mempercepat proses adaptasi emosional seseorang, terutama ketika dukungan tersebut hadir dalam bentuk empati, interaksi sosial, dan kegiatan religius. Hal ini tercermin jelas dalam tradisi tahlilan, di mana doa bersama dan kebersamaan dalam ibadah menjadi faktor penting bagi keluarga berduka untuk mendapatkan ketentraman batin.

Secara keseluruhan, dukungan sosial dalam tahlilan memberikan pengaruh penting karena:

- menenangkan emosi melalui suasana religius,
- memperkuat ikatan spiritual dan rasa berserah diri,
- mendorong keluarga untuk lebih menerima takdir,
- mengurangi kesepian dan tekanan psikologis, serta
- menciptakan ruang yang aman untuk memproses rasa kehilangan.

Dengan demikian, tahlilan bukan hanya ritual keagamaan, tetapi juga sarana pemulihan psikologis yang membantu keluarga mencapai ketenangan batin melalui kombinasi dukungan sosial dan spiritual.

3. Fungsi Sosial dan Budaya Tradisi Tahlilan

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di KM 5 Palembang menunjukkan bahwa tradisi tahlilan memiliki fungsi sosial dan budaya yang sangat kuat dalam kehidupan masyarakat.

Tidak hanya berperan sebagai ritual keagamaan, tahlilan menjadi wadah di mana solidaritas, gotong royong, dan kepedulian antarwarga terlihat secara nyata.

Salah satu informan, RHN, menjelaskan bahwa begitu orang tuanya meninggal, para tetangga langsung berdatangan bukan hanya untuk melayat, tetapi juga membantu mengatur perlengkapan tahlilan. Mereka menata kursi, membersihkan halaman, menyiapkan air minum, hingga membantu keluarga memastikan acara lancar. RHN mengatakan bahwa ia “sangat merasa terbantu” dan tidak menyangka banyak tetangga yang sigap menawarkan diri tanpa diminta. Baginya, kehadiran masyarakat inilah yang membuat rumah terasa tidak sepi dan lebih hangat di tengah suasana duka.

Informan WSN menceritakan bahwa ibu-ibu sekitar rumah juga ikut membantu memasak dan menyiapkan hidangan tahlilan. Ada yang membawa makanan dari rumah, ada yang membantu menyajikan dan mencuci peralatan setelah acara selesai. Ia mengatakan bahwa perhatian seperti ini membuatnya merasa dihargai dan ditemani. Menurutnya, tahlilan menjadi kesempatan bagi masyarakat untuk menunjukkan empati secara konkret, bukan sekadar ucapan belasungkawa.

Sementara itu, YLN menggambarkan bahwa setelah kepergian suaminya, ia sempat berada dalam kondisi “hampa, bingung, dan takut” karena merasa kehilangan sosok yang selama ini menjadi sandaran. Namun, ia sangat terharu ketika banyak tetangga datang dan bergantian duduk menemaninya selama tahlilan berlangsung. Ia merasa rumahnya tidak pernah benar-benar sepi selama tujuh hari tahlilan. Menurutnya, suasana ramai dan penuh doa membuat rasa takut dan bingung perlahan mereda.

Observasi lapangan juga menunjukkan bahwa tahlilan menjadi momen di mana masyarakat berkumpul tanpa memandang status sosial. Anak muda, orang tua, laki-laki, perempuan—semua hadir untuk menunjukkan kepedulian. Ada yang berkontribusi tenaga, ada yang membawa bahan makanan, ada yang menghibur keluarga, dan ada pula yang hanya duduk diam sebagai bentuk solidaritas. Kehadiran seperti ini menciptakan ikatan emosional yang kuat antara keluarga yang berduka dan komunitas sekitarnya.

Fungsi sosial ini sejalan dengan temuan Jailani (2024) yang menyebutkan bahwa tahlilan memperkuat solidaritas dan identitas budaya melalui kebersamaan dan dukungan sosial. Penelitian Arifin, Wahyuni, & Asrori (2024) juga menunjukkan bahwa tahlilan mengajarkan nilai gotong royong dan akhlak berjamaah yang menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat Muslim. Temuan tersebut sangat konsisten dengan apa yang terlihat dalam wawancara—dukungan sosial yang diberikan masyarakat bukan hanya verbal, tetapi juga emosional dan praktis.

Selain itu, interaksi sosial dalam tahlilan terbukti membantu meringankan beban psikologis keluarga yang berduka. Mujahidah & Suwarningsih (2021) menyatakan bahwa dukungan lingkungan dapat mengurangi tekanan emosional dan mempercepat proses penerimaan kehilangan. Hal ini terlihat pada informan MST, yang mengatakan bahwa ia merasa lebih tenang dan “lebih siap menerima” karena dikelilingi oleh orang-orang yang terus memberikan doa dan dukungan.

Dengan demikian, tahlilan memiliki peran ganda: sebagai ritual spiritual dan sebagai mekanisme sosial budaya untuk memperkuat solidaritas. Melalui tahlilan, masyarakat menunjukkan empati, membantu kebutuhan praktis, menciptakan suasana hangat, dan mendampingi keluarga agar tidak merasa sendirian di masa duka. Tradisi ini menjadi bukti bahwa kegiatan keagamaan dapat menjadi medium pemulihan emosional dan penguatan hubungan sosial dalam komunitas.

4. Dimensi Spiritual dan Kesejahteraan Emosional

Hasil wawancara menunjukkan bahwa tradisi tahlilan tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, tetapi juga menjadi sumber ketenangan batin yang sangat penting bagi keluarga yang sedang berduka. Para informan menggambarkan bahwa melalui pembacaan doa, dzikir, dan ayat suci Al-Qur'an yang dilakukan secara bersama-sama, mereka merasakan ketenangan yang perlahan meredakan gejala emosional setelah kehilangan.

Informan YLN menceritakan bahwa sebelum tahlilan dimulai ia berada dalam kondisi “hampa, bingung, dan takut” setelah ditinggal suaminya. Namun ketika doa-doa mulai dipanjatkan, terutama saat mendengar lantunan tahlil dan ayat Al-Qur'an, ia merasakan “lebih tenang dan tidak secemas sebelumnya”. Menurutnya, doa-doa tersebut membuat dirinya “lebih ikhlas” karena ia merasa diingatkan kembali bahwa setiap peristiwa merupakan bagian dari ketentuan Allah. Suasana tersebut membantunya menata kembali perasaan dan memberikan ruang untuk menerima kehilangan dengan lebih damai.

Informan RHN juga mengungkapkan bahwa dirinya merasa sangat terbantu ketika ustad memberikan nasihat-nasihat selama tahlilan. Ia merasakan adanya dorongan spiritual yang membuat hatinya “lebih kuat dan lebih siap menerima ujian”. Ketika mendengar banyak orang membaca doa untuk almarhum, ia merasakan ketenangan mendalam dan menyatakan bahwa momen-momen seperti itu membuatnya “lebih ikhlas melepas”, karena merasa ada banyak pihak yang ikut mendoakan almarhum dengan tulus.

Sementara itu, WSN menjelaskan bahwa lantunan doa dan dzikir membuatnya merasa “lebih dekat kepada Allah”. Baginya, tahlilan memberikan suasana religius yang menenangkan, sehingga rumah yang sebelumnya dipenuhi suasana duka menjadi lebih teduh. Ia mengaku bahwa dukanya terasa lebih ringan dan pikirannya menjadi lebih tenang setelah melewati rangkaian tahlilan.

Informan MST turut menggambarkan bahwa aktivitas spiritual dalam tahlilan membuat perasaan keluarganya menjadi lebih stabil. Ia mengatakan bahwa walaupun tidak banyak bimbingan langsung dari ustad, suasana doa, kebersamaan, dan nasihat dari masyarakat sekitar membuatnya “lebih siap menerima” kepergian orang yang dicintai. Menurutny, bacaan Yasin dan tahlil yang menggema di rumahnya memberi ketenangan yang sulit ia ungkapkan dengan kata-kata.

Temuan ini sejalan dengan pemikiran Ramdani (2023) yang menjelaskan bahwa tahlilan merupakan media internalisasi nilai spiritual seperti ketundukan kepada Allah, sikap sabar, dan keikhlasan dalam menghadapi musibah. Aktivitas doa bersama dan dzikir membantu menciptakan suasana batin yang tenteram, sehingga individu merasa lebih dekat dengan Tuhan dan lebih siap menghadapi kenyataan pahit dalam kehidupan. Hal ini tampak jelas pada para informan yang merasakan perubahan emosional positif saat mengikuti rangkaian doa dalam tahlilan.

Selain itu, pendapat Anugrah (2025) juga menunjukkan bahwa ritual tahlilan memuat dimensi pengalaman keagamaan yang bersifat afektif dan ritualistik. Aktivitas spiritual ini tidak hanya menjadi bentuk ibadah, tetapi juga media penyembuhan emosional. Melalui bacaan ayat suci dan doa bersama, keluarga berduka merasakan suasana sakral yang menenangkan hati, memperkuat iman, serta memberikan waktu untuk merenungi makna musibah dari perspektif spiritual.

Secara keseluruhan, dimensi spiritual dalam tradisi tahlilan memberikan kontribusi besar dalam membantu keluarga yang berduka mencapai ketenangan batin. Kegiatan religius yang dilakukan secara bersama-sama menghadirkan suasana damai yang meredakan kesedihan, memperkuat keikhlasan, dan menumbuhkan keyakinan bahwa kepergian orang terdekat merupakan bagian dari ketentuan Ilahi. Doa, dzikir, dan kebersamaan dalam suasana spiritual tersebut menuntun keluarga menuju proses penyembuhan emosional yang lebih utuh dan mendalam.

Pembahasan

A. Proses Tradisi Tahlilan

Tradisi dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan sekelompok orang untuk melestarikan budaya para leluhur. Pelaksanaan tradisi biasanya mengacu pada interaksi antara seseorang dengan orang lain sehingga dapat dipahami sebagai bentuk norma-norma sosial. Pelaksanaan tradisi yang dikaitkan dengan kehidupan sosial masyarakat menjadi ciri-ciri sebagai pembeda antara kebudayaan kelompok satu dengan yang lainnya. Hal ini disebabkan karena tiap daerah memiliki tradisi yang beaneka ragam dan harus dilestarikan dengan batasan tidak menyimpang dari ajaran-ajaran agama (Pratama dalam Riskasari 2023).

Indonesia merupakan negara dengan kekayaan budaya yang beragam, salah satunya tradisi tahlilan yang hingga kini tetap terpelihara dan memiliki nilai penting baik secara antropologis maupun psikologis. Tradisi ini tidak hanya berfungsi sebagai perekat sosial, tetapi juga menjadi media pemersatu masyarakat lintas latar belakang, ideologi, dan keyakinan. Tahlilan diyakini memberi manfaat secara spiritual sekaligus mengandung nilai sosio-kultural, sehingga pelaksanaannya tetap dipertahankan oleh umat Islam Indonesia saat terjadi kematian sebagai bentuk tanggung jawab moral keluarga almarhum (Wrisno, 2017).

Kegiatan tahlilan pada umumnya dihadiri oleh keluarga dekat, tetangga, dan masyarakat sekitar sebagai wujud dukungan sosial terhadap keluarga yang sedang mengalami musibah kehilangan. Setelah seluruh berkumpul, rangkaian kegiatan dilanjutkan dengan kunjungan ke kediaman keluarga yang berduka sebagai bentuk empati dan kepedulian. Pada bagian inti acara, dilaksanakan pembacaan Surah Yasin, doa bersama, zikir, serta ceramah atau tausiyah keagamaan yang berisi nasihat dan pengingat spiritual. Pelaksanaan kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, tetapi juga bertujuan untuk memberikan penguatan batin, ketenangan emosional, serta dukungan spiritual bagi keluarga yang ditinggalkan agar mereka mampu menghadapi masa duka dengan lebih tegar dan ikhlas.

Tradisi tahlilan umumnya diselenggarakan pada malam hari setelah salat Magrib, karena pada waktu tersebut masyarakat cenderung memiliki waktu luang untuk berkumpul. Namun, dalam beberapa kesempatan, kegiatan ini juga dapat dilakukan setelah salat Isya terutama bila dirangkaikan dengan penyampaian ceramah agama. Selain waktu pelaksanaannya yang fleksibel, tradisi tahlilan juga memiliki ketentuan hari-hari tertentu yang menjadi acuan masyarakat, yakni biasanya dilaksanakan pada hari ke-3, ke-7, ke-100, hingga ke-1000 sejak hari pertama meninggal.

B. Interpretasi Komprehensif Dukungan Sosial Komunal dalam Tradisi Tahlilan terhadap Ketenangan Batin Keluarga Berduka

Diskusi ini menyajikan interpretasi terperinci mengenai temuan penelitian yang menyoroti peran sentral dukungan sosial yang terwujud dalam tradisi Tahlilan terhadap peningkatan ketenangan batin keluarga yang berduka di KM 5 Palembang. Interpretasi ini dianalisis secara mendalam dengan mengintegrasikan temuan literatur lokal yang dapat diakses (Dewi et al., 2024; Kainama et al., 2023; Ashar, 2021), membandingkannya dengan kerangka penanganan duka cita kontemporer, dan diakhiri dengan perumusan implikasi teoritis dan praktis yang substansial.

1. Analisis Teoretis: Tahlilan sebagai Mekanisme Penyangga Stres Sosial

Hasil penelitian ini secara eksplisit mengukuhkan peran Tahlilan sebagai mekanisme pertahanan psikologis yang kuat. Dalam konteks psikologi kesehatan, mekanisme ini berfungsi mirip dengan penyangga (*buffer*) yang meredakan dampak negatif dari peristiwa kehidupan yang penuh tekanan—dalam hal ini, duka cita (*bereavement*) yang merupakan salah satu *life stressors* paling intens.

Tahlilan di KM 5 Palembang membuktikan diri sebagai penyangga stres yang efektif melalui empat saluran dukungan yang saling melengkapi yang terinstitusionalisasi dalam masyarakat kolektivistik:

1. Dukungan Emosional dan Validasi Komunal: Kehadiran fisik yang masif dan teratur (misalnya, 3 atau 7 hari berturut-turut) dari kerabat dan masyarakat menciptakan sebuah *jaring pengaman* sosial yang intens. Kehadiran ini memberikan validasi sosial (*social validation*) terhadap rasa duka keluarga, yang meyakinkan mereka bahwa penderitaan mereka diakui dan ditanggung bersama. Breen et al. (2021) menegaskan bahwa dukungan sosial adalah faktor prediktif utama bagi hasil duka cita yang lebih baik, berfungsi sebagai pelindung terhadap distress psikologis, dan Tahlilan adalah perwujudan terstruktur dari pelindung ini.
2. Dukungan Instrumental dan Solidaritas (*Gotong Royong*): Aspek praktis Tahlilan, yang melibatkan bantuan logistik, penyediaan makanan, dan kontribusi dana, secara langsung mengurangi beban kognitif, fisik, dan finansial keluarga berduka (Isna Abidah & Salim, 2024). Pengurangan beban praktis ini sangat krusial; dengan terbebas dari kekhawatiran logistik, energi keluarga dapat dialihkan untuk proses internalisasi dan pemrosesan duka. Ashar (2021) menyebutkan Tahlilan memperkuat solidaritas dan tolong-menolong, yang merupakan fondasi dukungan instrumental.

3. Integrasi Dukungan Spiritual: Kekhasan Tahlilan adalah penggabungan dukungan sosial dengan spiritualitas. Pembacaan doa, zikir, dan *tausiyah* agama membantu keluarga meninjau kembali kehilangan mereka dalam kerangka keimanan. Hal ini memfasilitasi Penerimaan Religius terhadap takdir. Kainama et al. (2023) menemukan bahwa dalam konteks Indonesia, religiusitas memiliki pengaruh signifikan terhadap penanganan duka cita. Tahlilan berfungsi sebagai ritual yang secara sinergis mengintegrasikan dukungan sosial (eksternal) dan dukungan spiritual (internal) untuk mencapai ketenangan batin.

Esensi dari Tahlilan, oleh karena itu, adalah menciptakan Persepsi Ketersediaan Dukungan yang konsisten dan terinstitusi, yang merupakan fondasi utama bagi efek penyangga stres.

2. Komparasi dan Integrasi: Tahlilan sebagai Mekanisme Osilasi Adaptif Budaya

Dalam literatur duka cita global, proses pemulihan yang sehat dicapai melalui penyeimbangan antara fokus pada kesedihan (*loss*) dan penyesuaian hidup baru (*restoration*). Diskusi ini berpendapat bahwa Tahlilan bekerja secara efektif karena ia secara alami memfasilitasi osilasi adaptif ini, sebuah proses yang sangat krusial dalam psikologi duka cita.

- Fasilitasi Orientasi Kehilangan (LO): Selama ritual inti pembacaan Yasin dan tahlil, keluarga diizinkan untuk secara intensif fokus pada duka dan almarhum. Ritual ini memberikan ruang aman, kudus, dan terstruktur untuk mengekspresikan kesedihan secara kolektif (Dewi et al., 2024). Hal ini mencegah penekanan emosi yang dapat menyebabkan duka yang kompleks.
- Mendorong Orientasi Pemulihan (RO) melalui Istirahat (*Respite*): Setelah ritual doa selesai, interaksi sosial, percakapan ringan, dan kegiatan makan bersama secara otomatis mengalihkan fokus keluarga dari duka mendalam ke interaksi sosial dan tuntutan kehidupan sehari-hari yang non-duka. Mekanisme pengalihan (*distraction*) dan istirahat (*respite*) yang terpaksa oleh kehadiran komunitas ini adalah kunci adaptasi. Dukungan instrumental yang masif menjamin keluarga mendapatkan jeda dari tugas-tugas pasca-kematian, mendorong mereka secara perlahan menuju Orientasi Pemulihan tanpa rasa bersalah, sebagaimana ditegaskan dalam kerangka duka cita yang sehat.

Dengan demikian, Tahlilan bukan hanya ritual keagamaan atau sosial, tetapi merupakan mekanisme kultural yang mengatur dosis kesedihan (*dosage of grieving*) yang diperlukan, memastikan proses duka cita berjalan dinamis dan adaptif.

3. Implikasi Teoritis dan Praktis yang Ekstensif

a) Implikasi Teoritis

Secara teoritis, temuan ini menyarankan perlunya perluasan model dukungan sosial yang sensitif budaya (*culturally competent*). Dalam konteks masyarakat kolektivistik Indonesia, dukungan tidak hanya bersifat reaktif (muncul saat diminta) tetapi proaktif dan terinstitusionalisasi. Tahlilan dapat diinterpretasikan sebagai perwujudan empiris dari Modal Sosial Komunal yang secara efektif menjadi intervensi psikososial. Studi ini memberikan bukti penting bahwa keberhasilan ritual komunal dalam meredakan duka harus diakui sebagai manifestasi dari teori psikologis yang disalurkan melalui kearifan lokal.

b) Implikasi Praktis

Secara praktis, hasil ini sangat relevan bagi pengembangan layanan kesehatan mental di Indonesia. Tradisi Tahlilan dapat dijadikan model pendekatan Perawatan Duka Cita Berbasis Komunitas (*Compassionate Communities*) yang berkelanjutan (Breen et al., 2021). Instansi pemerintah dan organisasi keagamaan tidak perlu mengganti ritual ini dengan intervensi formal, tetapi dapat memperkuat kapasitasnya. Misalnya, melalui pelatihan bagi tokoh agama atau masyarakat agar *tausiyah* yang diberikan dapat lebih fokus pada narasi penyembuhan (*coping*) dan *self-compassion*, sehingga mengoptimalkan peran Tahlilan sebagai terapi psikospiritual yang komprehensif.

4. Keterbatasan Penelitian dan Saran Penelitian Lanjutan

Meskipun analisis ini telah menghasilkan wawasan yang mendalam, studi ini memiliki keterbatasan. Pertama, sifat studi yang kualitatif dan terikat pada lokalitas (KM 5 Palembang) membatasi generalisasi temuan. Kedua, duka cita adalah proses yang berjalan seiring waktu, dan studi ini mungkin belum sepenuhnya menangkap bagaimana ketenangan batin dipelihara setelah rangkaian Tahlilan selesai (misalnya, setelah Hari ke-100).

Maka dari itu, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan:

1. Studi Longitudinal Campuran (*Mixed-Methods*): Melakukan penelitian yang mengukur secara kuantitatif tingkat distress psikologis (kecemasan/depresi) dan ketenangan batin, serta data kualitatif, pada periode duka yang berbeda (misalnya, Hari ke-7, Hari ke-40, dan Bulan ke-6). Ini bertujuan untuk menguji daya tahan (*sustainability*) efek *buffering* Tahlilan.
2. Analisis Mediasi Keyakinan: Menganalisis peran Penerimaan Religius dan Pencarian Makna (*Meaning Making*) sebagai variabel mediasi. Hal ini untuk menguraikan jalur

spesifik bagaimana dukungan sosial komunal (Tahlilan) diterjemahkan menjadi kedamaian internal melalui proses kognitif dan spiritual.

C. Dampak Tahlilan dan Dukungan Sosial Terhadap Ketenangan Batin Keluarga yang sedang Berduka

Tradisi tahlilan memiliki peran penting dalam memberikan ketenangan batin bagi keluarga yang sedang berduka, melalui perpaduan antara dukungan sosial dan kekuatan spiritual. Tahlilan bukan hanya ritual keagamaan, tetapi juga menjadi ruang pemulihan emosional yang menghadirkan rasa kebersamaan, solidaritas, dan ketenteraman hati. Melalui kehadiran masyarakat, doa bersama, serta perhatian yang tulus, keluarga merasakan dukungan emosional yang signifikan sehingga mengurangi rasa kehilangan dan kesepian.. Dampak ini antara sosial dan spiritual yang muncul selama pelaksanaan tahlilan. Tahlilan sebagai mekanisme spiritual yang memberikan ketengan melalui doa, dzikir dan pembacaan ayat – ayat Al – Qur'an. Tahlilan ini membuat ruang bagi keluarga untuk merenungi makna kematian. Doa bersama membuat suasana yang damai, memperkuat keyakinan bahwa almahrum berada dalam keadaan yang lebih baik, serta menumbuhkan rasa ikhlas. Dukungan sosial yang ada dalam tahlilan menjadi faktor dalam menurunkan beban psikologis keluarga. Kehadiran masyarakat, ucapan belasungkawa, bantuan tenaga, serta kebersamaan saat doa berlangsung membuat rasa aman emosional. Keluarga merasa tidak menjalani masa duka seorang diri, sehingga menurunkan rasa kesedihan yang mendalam. Kehadiran dukungan sosial membuat kebersamaan dan menjadi faktor dalam menghadapi peristiwa kehilangan. Hal ini sejalan dengan teori *buffering effect* yang menyatakan bahwa dukungan sosial mampu melindungi individu dari dampak negatif stres dan kehilangan.

Dengan adanya dukungan sosial dalam tahlilan, keluarga mendapatkan kembali energi emosional melalui kebersamaan. Suasana rumah yang semula dipenuhi kesedihan berubah menjadi ruang kebersamaan yang hangat, walaupun tetap dalam suasana berduka. Kehadiran banyak orang seperti keluarga, tetangga, kerabat memberi sinyal bahwa mereka dicintai dan tidak ditinggalkan oleh lingkungan sekitar.

Tahlilan memungkinkan keluarga mendapatkan dukungan yang baik secara emosional, sosial, maupun spiritual yang tidak selalu diperoleh dari kegiatan duka lainnya. Interaksi sosial yang terjadi selama pelaksanaan tahlilan memperkuat perasaan kebermaknaan dan kebersamaan, sedangkan nilai-nilai religius memperkuat penerimaan dan rasa ikhlas. Tahlilan ini bukan hanya aktivitas spiritual, tetapi juga menawarkan rasa aman, dukungan emosional.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai *Peran Dukungan Sosial dalam Tradisi Tahlilan terhadap Ketenangan Batin Keluarga yang Berduka di KM 5 Palembang*, dapat disimpulkan bahwa tradisi tahlilan memiliki fungsi yang sangat signifikan baik dari aspek sosial maupun spiritual. Dukungan sosial yang muncul dalam pelaksanaan tahlilan melalui kehadiran masyarakat, doa bersama, empati, serta bantuan moral dan material berperan penting dalam menciptakan ketenangan batin bagi keluarga yang sedang berduka. Kehadiran masyarakat bukan hanya menjadi bentuk solidaritas, tetapi juga sarana penguatan emosional yang membantu keluarga merasa tidak sendiri dalam menghadapi kehilangan.

Tradisi tahlilan memberikan wadah bagi keluarga untuk menyalurkan kesedihan dengan cara yang lebih religius dan bermakna. Dukungan sosial yang diterima selama kegiatan tahlilan terbukti berfungsi sebagai mekanisme *buffering effect* yang mampu meredam dampak psikologis dari stres akibat kehilangan. Melalui interaksi sosial yang hangat dan doa bersama, keluarga mengalami penurunan beban emosional dan peningkatan rasa tenang, ikhlas, serta keimanan terhadap takdir. Tahlilan juga memperkuat nilai-nilai kebersamaan dan gotong royong, yang menjadi fondasi penting dalam masyarakat urban seperti KM 5 Palembang, di mana hubungan sosial sering kali bersifat dinamis.

Selain itu, aspek spiritual dalam tahlilan memberikan kekuatan batin melalui pembacaan ayat suci, dzikir, dan doa bersama yang menghadirkan suasana damai dan penuh harapan. Kegiatan ini menumbuhkan kesadaran religius dan memperkuat keyakinan bahwa kematian adalah bagian dari perjalanan hidup yang harus diterima dengan ikhlas. Dengan demikian, tradisi tahlilan bukan hanya ritual keagamaan semata, tetapi juga merupakan bentuk dukungan sosial komunal yang memiliki kekuatan psikologis dan spiritual dalam membantu keluarga beradaptasi dengan kehilangan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa sinergi antara dukungan sosial dan dimensi spiritual dalam tahlilan berperan penting sebagai mekanisme penyembuhan emosional bagi keluarga yang berduka. Tradisi ini memperlihatkan kearifan lokal yang relevan untuk dipertahankan di tengah perubahan sosial modern, karena mampu menjaga keseimbangan antara kebutuhan sosial, psikologis, dan spiritual manusia ketika menghadapi duka cita.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung proses penelitian ini dari awal hingga terselesaikannya penulisan laporan.

Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, motivasi, serta masukan berharga dalam penyusunan penelitian ini.

Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden dan masyarakat di wilayah KM 5 Palembang yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman berharga selama proses wawancara serta observasi lapangan. Dukungan dan keterbukaan mereka menjadi faktor penting dalam kelancaran penelitian ini.

Kami juga berterima kasih kepada teman-teman satu tim, rekan sejurusan, dan keluarga yang senantiasa memberikan semangat, doa, serta dukungan moral selama proses penelitian berlangsung. Tanpa bantuan, kerja sama, dan doa dari berbagai pihak, penelitian ini tidak akan terselesaikan dengan baik.

Akhirnya, Kami berharap semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat, memperkaya wawasan akademik, serta menjadi kontribusi positif dalam pengembangan ilmu psikologi Islam dan pemahaman terhadap fungsi sosial tradisi keagamaan dalam kehidupan masyarakat Indonesia.

REFERENSI

- Abidah, I., & Salim, S. (2024). Tradisi Tahlilan: Menjaga keseimbangan sosial dan mempertahankan nilai pendidikan Islam di Desa Arang Limbung Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Pendidikan Profesi Guru*, 1(1), 26–35.
- Anugrah, D. W. (2025). Tahlilan and yasinan as phenomenological expressions of Islamic religious experience in Indonesia. *Jurnal Penelitian Keislaman*, 21(1), 49–65.
- Arifin, M. N., Wahyuni, N., & Asrori, M. (2024). Tahlilan Tradition of the Suka Jaya Village Community in Perspective Islamic Education. *Arfannur: Journal of Islamic Education*, 5(1), 57–65.
- Ashar, S. (2021). Nilai-nilai pendidikan Islam dalam tradisi tahlilan sebagai harmoni sosial masyarakat Sudimoro Megaluh Jombang. *Sumbula: Jurnal Studi Keagamaan, Sosial dan Budaya*, 6(2), 183–212.
- Breen, L. J., Kawashima, D., Joy, K., Cadell, S., Roth, D., Chow, A. Y. M., Macdonald, M. E., & Li, A. (2021). Harnessing social support for bereavement now and in the future. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–10.
- Busyairy, L. A. (2018). Akulturasi budaya dalam upacara kematian masyarakat Kota Santri Kediri, Lombok Barat. *Jurnal Multikultural & Multireligius*, 17(2), 229–251.
- Calsum, A. Y., & Purwandari, E. (2024). Dukungan sosial dan resiliensi pada remaja pasca kematian orang tua: Sebuah kajian literatur. *Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 9(2), 139–146.
- Christanti, A., & Setiawati, C. L. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau yang berdomisili di dormitory Unika Atma Jaya. *Jurnal Psiko Edukasi: Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*, 21(2), 106–122.

- Dewi, I. K., Sudrajat, A., & Yuliana, D. (2024). Death and grief in Indonesian culture during the COVID-19 pandemic. *UGM Digital Press Social Sciences and Humanities*, 4(2), 55–65.
- Faturohman, F. (2024). Tradisi tahlilan pada masyarakat Kampung Cijambe Sumedang: Studi Living Quran. *Ta'lim: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 3(1), 23–32.
- Fauziah, S., & Atmaja, N. S. (2022). Kehilangan keluarga akibat COVID-19. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 10(3), 689–693.
- Hamid, M. J. R., Albuny, A. S., Alfarizi, S., & Yuminah. (2025). Relasi antara doa dan ketenangan jiwa dalam perspektif psikologi agama. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 3(2), 192–203.
- Ibda, F. (2023). Dukungan sosial: Sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di panti asuhan. *INTELEKTUALITA: Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(2), 153–169.
- Iskandar, M. B. G., Galih, M. R., & Saebani, B. A. (2024). Ritual “tahlilan dan perjamuan kematian” masyarakat Indonesia perspektif sosiologi hukum Islam. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 6(4).
- Isna Abidah, & Salim. (2024). Tradisi Tahlilan; Menjaga keseimbangan sosial dan mempertahankan nilai pendidikan Islam di Desa Arang Limbung Kabupaten Kubu. *Jurnal Pendidikan Profesi Guru*, 1(1), 29–38.
- Jailani, M. (2024). Preserving cultural identity through tahlilan: Strengthening social solidarity in Madura. *Jurnal Sosiologi Reflektif*, 18(2), 383–404.
- Kainama, J. V., Riasnugrahani, M., & Rohinsa, M. (2023). The effect of social support and religiosity against bereavement. *Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 17(4), 2763–2774.
- Le, H., Zhou, N., Ogrodniczuk, J., & Killikelly, C. (2025). Mourning rituals impact grief outcomes in East and Southeast Asia: A mixed-methods review. *Death Studies*. Advance online publication.
- Mas'ari, A., & Syamsuatir. (2017). Tradisi tahlilan: Potret akulturasi agama dan budaya khas Islam Nusantara. *Kontekstualita: Jurnal Penelitian Sosial dan Keagamaan*, 33(1), 78–95.
- Mahmudah, N., & Saputera, A. R. A. (2019). Tradisi ritual kematian Islam Kejawa ditinjau dari sosiologi hukum Islam. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 19(1), 177–192.
- Manalu, G. R., & Kusumiati, R. Y. E. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada emerging adulthood yang mengalami kehilangan akibat kematian orang tua. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(1), 28–37.
- Maftuhin, A. R. A., & Yazid, S. (2025). Zikir dan ketenangan jiwa: Kajian psikologis. *Ikhlās: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(1), 227–242.
- Memon, M. A., Thurasamy, R., Ting, H., & Cheah, J.-H. (2025). Purposive sampling: A review and guidelines for quantitative research. *Journal of Applied Structural Equation Modeling*, 9(1), 1–23.

- Mujahidah, Z., & Suwarningsih, S. (2021). Hubungan dukungan sosial terhadap kehilangan dan berduka pada korban longsor dan banjir. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 120–128.
- Prapunoto, S., & Soetjiningsih, C. H. (2024). Grief Due to Loss of Significant Others: The Role of Social Support, Spiritual Intelligence and Wellbeing-Life Satisfaction. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2).
- Rahmawati, S., Sholeh, M. I., Al Ayyubi, I. I., Nurlismaya, S., & Hayati, A. F. (2024). How is the concept of mental peace according to the Quran in thematic tafsir studies? *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 3(2), 138–148.
- Ramdani, I. (2023). From ritual to reality: The application of religious values and da'wah in tahlilan in the Nahdliyin community. *Jurnal Dakwah: Media Komunikasi dan Dakwah*, 24(2), 133–159.
- Rodin, R. (2013). Tradisi tahlilan dan yasinan. *IBDA: Jurnal Kajian Islam dan Budaya*, 11(1), 76–87.
- Saleha, N., Delfina, R., Nurlaili, N., Ardiansyah, F., & Nafratilova, M. (2020). Dukungan sosial dan kecerdasan spiritual sebagai faktor yang memengaruhi stres perawat di masa pandemi Covid-19. *Nurscope: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 6(2), 57–65.
- Surjaningrum, E. R., & Mujahadah, H. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap kualitas hidup pada individu autistik dewasa. *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, 11(3), 477–489.
- Tumangor, S. Y., & Syam, N. K. (2024). Tradisi tahlilan: Upaya menyambung tali silaturahmi. *Hikmah: Jurnal Dakwah dan Sosial*, 4(1), 19–24.
- Yahya, F. A. M. (2025). Pengaruh pengalaman kehilangan orang tua terhadap resiliensi psikologis melalui dukungan emosional keluarga. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner*, 9(8), 1–4.