



MODUL GRIEF DEE HATI

PANDUAN SUKARELAWAN

DEEvotees

2024

## KANDUNGAN

<i>Penghargaan</i>	iv
<i>Kata Pengantar</i>	v
<i>Prakata</i>	vi
<b>PANDUAN PENGGUNAAN MODUL</b>	<b>1</b>
<b>Pengenalan</b>	<b>3</b>
<b>Definisi Kesedihan dan Keduakaan</b>	<b>4</b>
<b>Kesedihan dan Kehilangan</b>	<b>5</b>
<b>INTERVENSI KESEDIHAN DAN KEDUKAAN</b>	<b>7</b>
<b>PANDUAN KEPADA SUKARELAWAN</b>	<b>11</b>
<b>Sokongan kepada <i>Griever</i></b>	<b>11</b>
<b>Etika Dalam Menolong</b>	<b>12</b>
<b>Rujukan kepada Profesional</b>	<b>13</b>
<b>Aspek Silang Budaya</b>	<b>14</b>
<b>Situasi Luar Jangka</b>	<b>15</b>
<b>MODUL <i>GRIEF</i> DEE HATI</b>	<b>19</b>
<b>Modul Asas</b>	<b>19</b>
<b>Kerangka Intervensi <i>Grief</i> Dee Hati</b>	<b>20</b>
<b>Ringkasan Intervensi <i>Grief</i> Dee Hati</b>	<b>24</b>

<b>Modul Asas: Kemahiran Menolong Sukarelawan <i>Grief</i></b>	<b>26</b>
<b>Intervensi 1: Sokongan Psiko-Emosi <i>Grief</i></b>	<b>44</b>
<b>Intervensi 2 : Intervensi <i>Mindfulness</i></b>	<b>64</b>
<b>Intervensi 3 : Intervensi Resilien</b>	<b>80</b>
<b>Intervensi 4 : Intervensi <i>Finding Meaning</i></b>	<b>102</b>
<b>Intervensi 5 : Intervensi <i>Quality World</i></b>	<b>114</b>
<b>RUJUKAN</b>	<b>128</b>

## PENGHARGAAN

*Zuraimi Sabki*

*Pengasas Dee Hati Centre for Grief, Bereavement and Trauma*

*Nazwan Taufik, Dr Iwana Taib, Faizul Zuraimi  
dan Sabrina Zuraimi*

*Pengasas Bersama Dee Hati Centre for Grief, Bereavement and Trauma*

*Dr Salmah Mohamad Yusoff (Ketua Penyelidik)*

*Profesor Madya Dr Amalia Madihie*

*Puan Ross Azura Zahit*

*Dr Ida Juliana Hutasuhut*

*Puan Siti Norazilah Mohd Said*

*Penyelidik dan Pembina Modul*

*Human Resilience and Potential Centre,*

*Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia*

*Universiti Malaysia Sarawak*

*Sukarelawan DEEvotees*

## KATA PENGANTAR

*Grief* atau proses kehibaan merupakan satu pengalaman universal yang boleh dialami oleh sesiapa sahaja. Namun ia masih sering disalah anggap dan diabaikan dalam aspek emosi seharian kita. Walaupun ia merupakan satu tindak balas emosi semula jadi terhadap sebarang kehilangan, namun masih ramai yang tidak bersedia dan berasa sukar untuk berhadapan dengan *grief*. Ia penuh dengan emosi yang sukar, kompleks dan mencabar.

Secara amnya, pengurusan *grief* banyak tertumpu kepada intervensi oleh pihak profesional. Walhal, *grief* adalah satu pengalaman yang cukup peribadi bagi seseorang, dan sebenarnya sokongan boleh datang dari pelbagai sumber, termasuklah rakan-rakan, ahli keluarga, dan masyarakat. Mereka yang bukan profesional juga boleh menyumbang dan memainkan peranan penting dalam memberikan sokongan kepada mereka yang sedang menghadapi *grief*.

Modul ini bertujuan untuk mempersiapkan individu dengan pengetahuan dan kemahiran yang diperlukan untuk menyokong mereka yang sedang menghadapi *grief*. Dengan memahami *grief* dan peringkat-peringkatnya, mengenali kemahiran daya tahan (*coping mechanism*), dan mempelajari teknik komunikasi yang berkesan, anda boleh menjadi sebahagian dari sistem sokongan yang berharga bagi mereka yang sedang mengalami *grief*.

Modul ini diharap dapat menyumbang kepada pemahaman *grief* yang lebih relevan dari segi budaya dan konteks masyarakat Malaysia. Dengan mengambil kira keperluan dan perspektif unik individu tempatan, kita boleh mewujudkan komuniti yang lebih menyokong dan bersimpati bagi mereka yang sedang berhadapan dengan *grief*.

*Dr Nur Iwana binti Abdul Taib*

**Pengasas Bersama**

*Dee Hati Centre for Grief, Bereavement and Trauma*

**Ogos 2024**

## PRAKATA

Pembinaan Modul *Grief* Dee Hati adalah bertujuan khasnya untuk melatih dan memberi panduan kepada sukarelawan DEEvotees yang berkhidmat di *Dee Hati Centre for Grief, Bereavement & Trauma*. Sukarelawan DEEvotees yang mendapat pendedahan modul ini akan menjalankan aktiviti sokongan, galakan dan bimbingan kepada pengunjung Dee Hati Centre for *Grief, Bereavement & Trauma*, Kuching, Sarawak. Modul ini juga bertujuan memberi panduan kepada individu yang berhasrat untuk memberi sokongan kepada mereka yang memerlukan sokongan dari aspek kesedihan dan kedukaan. Modul ini sesuai digunakan oleh sukarelawan, ibu bapa, guru, kaunselor, ahli psikologi, pembimbing rakan sekerja dan sesiapa yang berminat untuk mendalami aspek berkaitan kesedihan dan kedukaan.

Kandungan modul ini merangkumi beberapa aspek berkaitan kesedihan dan kedukaan serta komponen-komponen pengetahuan dan kemahiran yang berkaitan untuk memberi sokongan kepada kesedihan dan kedukaan iaitu; kemahiran asas menolong bagi isu kehilangan, kesedihan dan kedukaan; sokongan psikoemosional, konsep *mindfulness*; konsep resilien; konsep *finding meaning* dan konsep dunia kualiti.

Pembinaan modul ini mendapat sokongan dan tajaan geran penyelidikan daripada Yayasan Dee Hati, Kuching, Sarawak yang berhasrat untuk melatih sukarelawan bagi memberi perkhidmatan sokongan dan bimbingan di *Dee Hati Centre for Grief, Bereavement and Trauma*. Pembina modul ini terdiri daripada para penyelidik *Human Resilience and Potential Centre*, Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia, Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS). Sehubungan itu, adalah diharapkan modul ini dapat memberi panduan dan bimbingan kepada individu yang berhasrat memberi perkhidmatan sokongan, bimbingan dan menolong berkaitan isu *Grief* dan *Bereavement*.

## PANDUAN PENGGUNAAN MODUL

Modul ini bertujuan untuk membantu sukarelawan Yayasan Dee Hati khasnya dan individu yang berhasrat untuk membantu dan memberi sokongan kepada *griever*. Sebelum proses membantu dijalankan adalah menjadi tanggung jawab sukarelawan untuk menguasai beberapa aspek berkaitan kesedihan dan kedukaan. Sukarelawan secara asasnya akan didedahkan dengan pengetahuan dari aspek-aspek berikut:

- Pengetahuan Asas Kesedihan dan Kedukaan
- Kemahiran Menolong Sukarelawan *Grief*
- Intervensi *Mindfulness*
- Intervensi Resilien
- Intervensi *Finding Meaning*
- Intervensi *Quality World*

Setelah didedahkan dengan aspek di atas, sukarelawan akan didedahkan dengan modul sebagai panduan dalam memberi bantuan kepada *griever*. Modul ini bertindak sebagai panduan berkaitan sokongan yang diperlukan oleh *griever* tersebut. Pada kebiasaannya, kemahiran menolong yang didedahkan akan diguna pakai dalam setiap komunikasi yang berlaku dengan *griever*.

Manual modul ini dibahagikan kepada dua bahagian, satu adalah berkaitan kesedihan dan kedukaan. Antara aspek yang disentuh adalah definisi kesedihan dan kedukaan, kajian-kajian berkaitan dengan intervensi kesedihan dan kedukaan, dan juga panduan kepada sukarelawan.

Seterusnya adalah berkaitan dengan modul *Grief* Dee Hati dari aspek objektif, langkah-langkah serta panduan pelaksanaan modul. Sukarelawan boleh menjadikan modul ini sebagai panduan dalam menjalankan khidmat bantuan dan sokongan kepada *griever*.

**DEE HATI CENTRE FOR GRIEF, BEREAVEMENT AND TRAUMA**  
Sri Muhibbah Bungalow, Jalan Taman Budaya,  
Taman Budaya, 93300 Kuching,  
Sarawak, Malaysia

[www.deegrief.com.my](http://www.deegrief.com.my)

Cetakan Ogos 2024