



Komunikasi Duka dalam Ruang Digital: Strategi Ekspresi Duka Pasca Kehilangan Anggota Keluarga

Riska Ulfaziah¹⁾, Adi Nugroho²⁾

Universitas Diponegoro, Indonesia

riskaulfaziah02@gmail.com¹⁾
tugas.adi@gmail.com²⁾

Abstrak

Penelitian ini mengkaji mengenai strategi komunikasi duka pada individu yang mengekspresikan kesedihan pasca kehilangan anggota keluarga melalui Instagram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan metode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), penelitian mengeksplorasi pengalaman hidup (*lived experience*) lima informan yang dipilih secara purposif berdasarkan keterlibatan aktif mereka di ruang digital. Tiga temuan utama diidentifikasi: pertama, duka dipahami sebagai proses adaptasi dinamis bukan tahapan linear yang dimediasi rekonstruksi memori dan ikatan relasional; kedua, strategi komunikasi yang digunakan meliputi pengelolaan arsip digital, konstruksi narasi visual-tekstual, dan praktik dialog transkorporeal yang ditujukan kepada almarhum, selaras dengan Continuing Bonds Theory; ketiga, ruang digital bersifat ambivalen, di mana Instagram sekaligus memfasilitasi ekspresi duka dan menghadirkan tekanan normatif. Dalam konteks budaya kolektivistis Indonesia, individu yang berduka menghadapi negosiasi antara kebutuhan ekspresi emosional dan ekspektasi sosial-keluarga mengenai cara berkabung yang “pantas,” termasuk penilaian dari lingkungan sekitar terhadap unggahan kesedihan di ranah publik digital. Temuan ini menegaskan bahwa komunikasi duka digital merupakan praktik sosial-budaya yang kompleks, bukan semata fenomena teknologi, dan memiliki implikasi penting bagi pengembangan layanan kesehatan mental berbasis digital yang kontekstual secara budaya.

Kata kunci: Komunikasi Duka, Ruang Digital, Media Sosial, Ekspresi Kehilangan, Budaya Kolektivistis

Abstract

This study examines the grief communication strategies of individuals who express sorrow following the loss of a family member through Instagram. Using a qualitative phenomenological approach with the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) method, the research explores the lived experiences of five informants selected purposively based on their active engagement in digital spaces. Three main findings are identified: first, grief is understood as a dynamic process of adaptation rather than a linear stage mediated by memory reconstruction and relational bonds; second, the communication strategies employed include the management of digital archives, the construction of visual-textual narratives, and transcorporeal dialogic practices addressed to the deceased, in line with the Continuing Bonds Theory; third, digital spaces are ambivalent, where Instagram simultaneously facilitates grief expression while also generating normative pressures. In the context of Indonesia's collectivist culture, grieving individuals must negotiate between their need for emotional expression and socio-familial expectations regarding “appropriate” ways of mourning, including judgments from their social environment toward public displays of grief in digital spaces. These findings underscore that digital grief communication is a complex socio-cultural practice, not merely a technological phenomenon, and carries important implications for the development of culturally contextualized digital mental health services.

Keywords: Grief Communication, Digital Space, Social Media, Expression Of Loss, Collectivist Culture.

PENDAHULUAN

Komunikasi duka dalam ruang digital berkembang sebagai bidang penyelidikan kritis karena meningkatnya integrasi media digital ke dalam praktik berkabung dan implikasi sosial dan psikologis yang mendalam dari pergeseran ini (Riaz & Mustafa, 2025). Transformasi ini menandai pergeseran dari bentuk memorialisasi statis menuju praktik interaktif yang memungkinkan individu mengekspresikan kesedihan secara publik sekaligus mempertahankan relasi simbolik dengan almarhum (Brubaker et al., 2013). Perkembangan platform digital seperti Facebook, Instagram, dan TikTok tidak hanya memperluas ruang ekspresi emosional, tetapi juga membentuk cara baru dalam memahami dan mengelola pengalaman kehilangan. Dalam konteks ini, media sosial berfungsi sebagai ruang memorial virtual yang memungkinkan individu berbagi narasi duka, membangun koneksi emosional lintas ruang dan waktu, serta menciptakan praktik berkabung yang dimediasi teknologi (Davoudi & Douglas, 2025).

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa ekspresi duka tidak lagi terbatas pada ritual tradisional, namun telah bergeser ke ruang publik digital yang lebih terbuka dan partisipatif. Platform seperti TikTok, misalnya, memfasilitasi munculnya narasi duka berbasis pengalaman personal yang dikemas dalam bentuk visual, audio, dan teks, sehingga memungkinkan terciptanya "first-person grief narratives" yang lebih dinamis dan interaktif (Davoudi & Douglas, 2025). Dalam hal ini, media sosial tidak hanya menjadi medium komunikasi, tetapi juga arena konstruksi makna atas kehilangan, di mana individu dapat menegosiasikan identitas, emosi, dan relasi dengan almarhum secara berkelanjutan.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa ruang digital dapat berfungsi sebagai sumber dukungan sosial dan mekanisme coping yang adaptif. Komunitas duka daring terbukti mampu mengurangi perasaan isolasi serta memfasilitasi pertukaran empati antar individu yang mengalami kehilangan (Teichman & Weldrick, 2024). Media sosial menjadi wadah baru untuk menyalurkan emosi, sebagai ruang publik yang dapat mempertemukan berbagai bentuk empati sosial. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi komunikasi memainkan peran signifikan dalam mendefinisikan ulang praktik berkabung, termasuk dalam membentuk ritual baru yang bersifat digital (Cupit et al., 2021).

Ekspresi duka cita melalui media sosial memberikan manifestasi perasaan duka, empati dan belasungkawa seseorang dalam cara berkabung di era internet yang tidak lagi terbatas pada ucapan atau teks di atas kertas. Lebih jauh lagi, karena dimensi digital tidak memaksa orang untuk berinteraksi secara tatap muka, hal itu menghilangkan banyak resiko interpersonal utama yang menyertai jenis komunikasi ini. Sehingga menderita kehilangan pasca duka secara online lebih aman dari sudut interpersonal dan hal itu memungkinkan tidak hanya keluarga tetapi juga teman dan kenalan untuk dapat membahas kehidupan almarhum dengan lebih sedikit hambatan dan memilih jenis kata yang digunakan untuk menghindari rasa malu atau ketegangan emosional. (Cupit, Sapelli, & Testoni, 2021).

Dalam konteks Indonesia, praktik berkabung secara tradisional masih sangat dipengaruhi oleh nilai kolektivisme dan ritual sosial seperti tahlilan, doa bersama, atau upacara adat. Namun, perubahan sosial dan perkembangan teknologi telah mendorong pergeseran menuju praktik berkabung yang lebih individual dan dimediasi secara digital. Penelitian Fauziah dan Atmaja (2022) menunjukkan bahwa keterbatasan ritual selama pandemi menyebabkan munculnya fenomena *unfinished grief*, yang kemudian dimediasi melalui ekspresi duka di ruang digital. Sementara itu, Muhiddin et al. (2024) menemukan bahwa media sosial dimanfaatkan sebagai strategi coping, baik dalam bentuk *emotion-focused coping* maupun dukungan sosial berbasis daring.

Terdapat perbedaan pandangan mengenai praktik berkabung digital. Sejumlah studi menyoroti manfaatnya, seperti fungsi terapeutik dan kemampuannya dalam mempertahankan ikatan emosional dengan individu yang telah meninggal (Tan, 2020). Sebaliknya, penelitian lain menekankan berbagai risiko yang menyertainya, termasuk potensi tekanan emosional, persoalan privasi, serta melemahnya nilai-nilai budaya dalam praktik berkabung tradisional (Doyle et al., 2024).

Proses kehilangan anggota keluarga seringkali diikuti dengan perasaan sedih, hampa, bahkan trauma berkepanjangan. Selama ini, praktik berduka lebih banyak dijalani melalui ritual sosial tradisional seperti pemakaman, tahlilan, doa bersama, atau upacara adat yang bertujuan menguatkan keluarga yang ditinggalkan. Namun, perkembangan teknologi komunikasi telah menghadirkan ruang digital sebagai arena baru ekspresi duka. Media sosial seperti Instagram yang menjadi medium bagi individu untuk mengekspresikan kehilangan melalui unggahan status, foto kenangan, video, maupun sekadar simbol ucapan belasungkawa. Instagram menjadi salah satu media yang dominan digunakan dalam mengekspresikan duka karena karakteristiknya yang berbasis visual dan narasi personal. Foto-foto menjadi pelengkap puisi, lirik lagu atau status personal dalam mengenang seseorang. Unggahan tersebut seolah-olah digunakan untuk berkomunikasi dengan almarhum sebagai bentuk ikatan yang berkelanjutan (Cupit, Sapelli, & Testoni, 2021).

Meskipun kajian mengenai duka digital terus berkembang, penelitian yang secara spesifik mengkaji komunikasi duka sebagai strategi ekspresi khususnya dalam konteks kehilangan anggota keluarga, masih terbatas. Sebagian besar studi berfokus pada fungsi platform atau komunitas daring, sementara eksplorasi mengenai bagaimana individu secara aktif membangun, mengelola, dan memaknai ekspresi duka mereka dalam ruang digital khususnya pada platform Instagram, sebagai strategi ekspresi emosional pasca kehilangan anggota keluarga masih belum mendalam. Praktik berkabung digital tidak hanya berkaitan dengan ekspresi emosi, tetapi juga dengan konstruksi identitas, relasi sosial, dan pengalaman hidup dalam konteks budaya digital (Davoudi & Douglas (2025)). Fokus penelitian diarahkan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang pengalaman hidup individu dalam mengekspresikan duka pasca kehilangan keluarga melalui media digital, strategi komunikasi yang mereka gunakan, dan permasalahan komunikasi yang muncul.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk dapat memahami secara mendalam mengenai pengalaman individu secara subjektif dalam mengekspresikan duka pasca kehilangan anggota keluarga di ruang digital khususnya Instagram. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini berfokus pada eksplorasi *lived experience*, yaitu bagaimana individu memaknai pengalaman kehilangan dan mengartikuluskannya melalui media sosial. Dalam kerangka ini, penelitian mengacu pada prinsip-prinsip fenomenologi yang menekankan pada deskripsi esensi pengalaman sebagaimana dialami oleh partisipan (Creswell & Poth, 2018).

Secara spesifik, metode analisis yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), yang bertujuan untuk menggali makna pengalaman personal secara mendalam melalui proses interpretatif. IPA berlandaskan pada tiga asumsi teoretis utama, yaitu fenomenologi, hermeneutika, dan idiografi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami bagaimana partisipan memberi makna terhadap pengalaman mereka, sekaligus menafsirkan proses pemaknaan tersebut melalui mekanisme *double hermeneutic*, di mana partisipan memaknai pengalaman mereka, dan peneliti memaknai interpretasi partisipan (Smith et al., 2009).

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari lima informan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan informan didasarkan pada kriteria tertentu, yaitu individu yang pernah mengalami kehilangan anggota keluarga dalam kurun waktu satu hingga tiga tahun terakhir serta secara aktif mengekspresikan duka melalui platform digital, khususnya Instagram. Jumlah informan yang relatif kecil dalam penelitian ini dipertimbangkan sesuai dengan karakteristik studi IPA yang mengutamakan kedalaman analisis dibandingkan generalisasi, sehingga memungkinkan eksplorasi makna pengalaman secara lebih komprehensif dan kontekstual (Smith et al., 2009).

Analisis data dilakukan mengikuti tahapan IPA, yaitu membaca berulang transkrip wawancara, melakukan *initial noting*, mengembangkan tema-tema emergen, serta

mengelompokkan tema ke dalam kategori yang lebih konseptual. Analisis dilakukan secara ideografis pada tiap kasus sebelum dilakukan perbandingan lintas kasus untuk menemukan pola makna yang serupa maupun berbeda. Keabsahan data dijaga melalui keterlibatan peneliti secara intensif dalam proses analisis serta triangulasi antara data wawancara dan observasi digital, sehingga temuan yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

Penelitian ini menggunakan teori *Continuing Bonds Theory* yang diperkenalkan oleh Klass, Silverman, dan Nickman menekankan bahwa proses berduka tidak ditandai dengan pemutusan hubungan dengan almarhum, melainkan melalui transformasi relasi yang berkelanjutan dalam bentuk simbolik dan emosional. Dalam konteks kontemporer, konsep ini mengalami perluasan seiring dengan perkembangan media digital, di mana pemeliharaan ikatan tersebut tidak lagi bersifat privat, tetapi menjadi praktik komunikasi yang dimediasi secara publik melalui platform media sosial (Bell et al., 2015). Dengan demikian, ruang digital tidak hanya berfungsi sebagai medium ekspresi, tetapi juga sebagai arena konstruksi dan reproduksi relasi antara individu yang berduka dengan almarhum.

Dalam perspektif komunikasi, media sosial tidak dapat diposisikan sekadar sebagai saluran netral, melainkan sebagai bagian dari pesan itu sendiri. Mengacu pada pemikiran McLuhan yang dikembangkan dalam studi Tan (2020), platform seperti Instagram dan Facebook membentuk cara individu mengekspresikan dan memaknai duka. Karakteristik media sosial yang memungkinkan keberadaan profil digital secara berkelanjutan menghadirkan apa yang disebut sebagai “kehadiran digital” almarhum, sehingga relasi emosional dapat terus dipertahankan melampaui batas ruang dan waktu. Dalam konteks ini, ekspresi duka menjadi praktik performatif yang tidak hanya merefleksikan emosi internal, tetapi juga dikonstruksi dalam format komunikasi publik.

Praktik komunikasi duka di ruang digital menunjukkan adanya fenomena dialog transkorporeal, yaitu bentuk komunikasi simbolik di mana individu yang berduka tetap berinteraksi dengan almarhum melalui medium digital. Penggunaan kata ganti langsung seperti “kamu” dalam unggahan media sosial merepresentasikan keberlanjutan relasi interpersonal meskipun secara fisik telah terputus. (Tan (2020). Praktik ini sejalan dengan temuan Bell et al. (2015) yang menegaskan bahwa memorialisasi daring berfungsi untuk “menjaga kehadiran” almarhum dalam kesadaran sosial maupun personal.

Selain itu, ruang digital memungkinkan individu untuk membangun dan mengelola narasi kehidupan yang berkelanjutan. Melalui unggahan foto, video, dan teks reflektif, individu tidak hanya mengenang, tetapi juga menegosiasikan makna kehilangan dalam kehidupan mereka. Proses ini mencerminkan pendekatan idiografis dalam *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), di mana pengalaman subjektif dimaknai secara personal dan kontekstual (Smith et al., 2009). Media sosial dalam hal ini memberikan kontrol kepada individu dalam mengkurasi representasi memori, sehingga ikatan dengan almarhum dapat dipertahankan secara positif dan adaptif sebagai bagian dari mekanisme coping (Tan, 2020).

Di sisi lain, praktik berkabung digital juga menunjukkan dimensi sosial yang kuat melalui keterlibatan audiens. Interaksi seperti *likes*, komentar, dan respons emosional dari pengguna lain berfungsi sebagai bentuk validasi sosial terhadap pengalaman duka individu. Dukungan ini tidak hanya memperkuat ikatan berkelanjutan, tetapi juga mengurangi perasaan isolasi yang sering muncul pasca kehilangan (Bell et al., 2015). Dalam kerangka fenomenologi, pengalaman duka tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh konteks sosial yang membentuk cara individu mengekspresikan dan memaknai kesedihan mereka (Creswell & Poth, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan prinsip idiografis dalam *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), analisis dilakukan dengan menelaah secara mendalam pengalaman masing-masing informan sebelum dilanjutkan pada tahap perbandingan antar kasus. Tabel 1 menyajikan ringkasan profil informan (menggunakan nama samaran untuk menjaga kerahasiaan) yang menjadi dasar dalam proses analisis fenomenologis penelitian ini.

Tabel 1. Profil Ringkasan Informan Penelitian

Inisial	Usia	Hubungan dengan Almarhum	Lama berduka	Strategi di instagram	Intensitas Unggahan
P1	22 tahun	Ayah	±2 tahun	Unggahan foto kenangan, caption reflektif, repost quotes tentang ayah	Situasional (tanggal bersejarah)
P2	25 tahun	Saudara kandung	±1,5 tahun	Story instagram, dialog langsung dengan almarhum di makam	Rutin (mingguan)
P3	28 tahun	Orang tua	±3 tahun	Arsip foto, pengelolaan profil digital almarhum	Berkurang seiring waktu
P4	30 tahun	Pasangan	±1 tahun	Kutipan lirik, puisi dan narasi kehilangan	Intensif (Fase awal)
P5	35 tahun	Anak	±2,5 tahun	Video memorial, repost foto	rutin (bulanan)

Catatan: Nama dan detail identifikasi disamarkan untuk menjaga kerahasiaan informan. Usia dan lama berduka merupakan perkiraan pada saat wawancara dilaksanakan.

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa pengalaman kehilangan anggota keluarga tidak dipahami oleh partisipan sebagai proses yang bergerak menuju titik akhir kesembuhan emosional yang definitif. Sebaliknya, duka dipersepsi sebagai proses adaptasi yang bersifat dinamis, dimediasi oleh relasi emosional, rekonstruksi memori, dan konteks sosial yang terus berubah. Waktu tidak beroperasi sebagai agen penyembuh yang bersifat mekanis, melainkan sebagai ruang negosiasi makna yang memungkinkan individu menata ulang relasi simbolik dengan almarhum secara bertahap. Duka yang hadir dalam bentuk laten dan situasional ini secara eksplisit menolak logika model berkabung linear yang mendominasi psikologi klasik. Dalam kerangka ini, pemulihan bukanlah tujuan normatif yang harus dicapai, tetapi merupakan proses integrasi yang bersifat personal dan kontekstual.

Pemaknaan tersebut berkorespondensi secara konseptual dengan *Continuing Bonds Theory* yang diintroduksi oleh Klass, Silverman, dan Nickman (1996). Teori ini menolak premis tradisional Freudian yang menegaskan perlunya pemutusan ikatan dengan almarhum sebagai syarat pemulihan. Sebagaimana diuraikan Tan (2020) dalam kajiannya mengenai komunikasi transkorporeal di Facebook, individu yang berduka justru mempertahankan relasi emosional dengan almarhum melalui berbagai bentuk komunikasi simbolik, termasuk kunjungan ke profil media sosial dan pengunggahan pesan yang ditujukan langsung kepada yang telah tiada. Keberhasilan berkabung, dalam perspektif ini, tidak diukur melalui pelepasan total, melainkan melalui kapasitas individu mengintegrasikan kehilangan ke dalam narasi kehidupan yang berkelanjutan. Temuan ini memperkuat argumen bahwa adaptasi pasca kehilangan bersifat relasional dan tidak dapat direduksi ke dalam tahapan normatif yang bersifat universal (Davoudi & Douglas (2025).

Dimensi budaya memperkuat pemaknaan tersebut. Dalam konteks budaya kolektif Indonesia, durasi dan intensitas duka tidak secara otomatis dikonstruksikan sebagai kondisi patologis, melainkan sebagai refleksi keterikatan relasional dan nilai keluarga yang kuat. Duka yang berlangsung lama dipahami sebagai manifestasi keterikatan relasional yang bermakna dan sebagai bentuk pemenuhan kewajiban moral terhadap almarhum. Kondisi ini memperlihatkan

bahwa narasi universal mengenai waktu sebagai agen penyembuh tidak memadai untuk menjelaskan pengalaman berkabung yang berakar dalam sistem nilai sosial-budaya tertentu, terlebih dalam tradisi kolektif yang menempatkan pemeliharaan memori kolektif sebagai kewajiban sosial.

Temuan penelitian ini secara khusus mengungkap bagaimana budaya kolektif membentuk negosiasi yang kompleks bagi individu yang berduka ketika mereka mengunggah kesedihan di Instagram. Di satu sisi, terdapat dorongan internal untuk mengekspresikan duka secara autentik di ruang digital sebagai mekanisme coping. Di sisi lain, norma sosial kolektif menciptakan apa yang dapat disebut sebagai “tekanan pengamatan komunal” rasa takut akan penilaian dari orang lain, keluarga besar, maupun jaringan sosial yang lebih luas. Dalam budaya dimana kesedihan secara tradisional dikelola secara bersama dalam komunitas (melalui ritual tahlilan, pengajian, atau doa bersama), ekspresi duka yang bersifat personal dan terbuka di ruang digital sering kali dianggap tidak sesuai dengan norma kesopanan emosional yang berlaku.

Beberapa informan mengungkapkan kekhawatiran bahwa unggahan kesedihan yang berulang di Instagram dapat dinilai sebagai bentuk “pamer duka” atau kurang bisa menerima takdir, sehingga mereka cenderung melakukan *self-censorship* atau mengatur intensitas dan frekuensi unggahan. Proses negosiasi ini mencerminkan ketegangan antara kebutuhan ekspresi emosional individual dan ekspektasi kolektif mengenai cara berkabung yang “pantas”, menjadikan Instagram bukan sekadar cermin perasaan, melainkan arena performativitas duka yang diatur secara sosial (Gibbs et al., 2015). Dengan demikian, ruang digital tidak membebaskan individu dari tekanan sosial; sebaliknya, tekanan tersebut hadir dalam bentuk baru yang dimediasi oleh arsitektur platform dan norma komunitas digital (Jones, 2015).

Selain waktu, temuan penelitian menunjukkan bahwa adaptasi terhadap kehilangan dimediasi secara signifikan oleh praktik pengelolaan kenangan digital. Partisipasi secara aktif mengorganisasi arsip digital berupa foto, pesan pribadi, dan jejak interaksi di media sosial sebagai bagian dari strategi coping emosional. Praktik ini tidak berorientasi pada penghapusan memori atau penyangkalan terhadap realitas kehilangan, melainkan pada penataan ulang relasi simbolik agar kehadiran almarhum dapat diintegrasikan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Pola ini sejalan dengan apa yang Bell, Bailey, dan Kennedy (2015) identifikasi dalam kajian mereka tentang memorial daring pasca kematian akibat bunuh diri. Mereka menemukan bahwa profil Facebook yang dikelola oleh pihak yang ditinggalkan berfungsi sebagai ruang untuk mempertahankan kehadiran sosial almarhum, memungkinkan keberlanjutan identitas dan biografi sosial yang terus berkembang meskipun subjeknya telah tiada. Khususnya, Lucinda dalam studi tersebut menggambarkan bagaimana mengakses profil digital anaknya membuatnya merasa bahwa sang anak *masih ada* sebuah mekanisme yang jelas mencerminkan keberlanjutan ikatan emosional yang dimediasi secara digital.

Platform Instagram berperan sebagai arsip multimedia yang menyimpan tulisan, foto, video dan berbagai jejak digital sehingga memungkinkan seseorang yang berduka untuk membuat dan menelusuri kembali secara situasional. Kefleksibelan arsip digital ini memungkinkan individu mengatur jarak emosional sesuai kapasitas afektif mereka pada waktu tertentu (Tan, 2020). Kehadiran digital almarhum dalam ruang siber menciptakan bentuk *immortalitas hibrida*, di mana jejak digital tidak hanya menyimpan memori tetapi juga menghadirkan dimensi kontinuitas sosial yang melampaui kematian biologis (Graikiousi et al. 2020).

Media digital dalam hal ini juga berfungsi sebagai ruang arsipikal yang fleksibel, memungkinkan individu mengatur jarak emosional secara situasional. Visual dan narasi di media sosial tidak hanya menyimpan memori, tetapi juga berfungsi sebagai medium refleksi diri dan artikulasi makna kehilangan. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa praktik berkabung digital bersifat aktif dan reflektif, bukan pasif atau sekadar repetisi kenangan (Cupit et al. 2021). Namun, pengalaman berduka di ruang digital juga ditandai oleh ketegangan dalam komunikasi sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa respons empatik yang bersifat normatif dan klise, baik

dalam interaksi langsung maupun digital, sering kali tidak memenuhi kebutuhan afektif individu yang berduka. Fenomena ini menunjukkan bahwa komunikasi duka dibingkai oleh norma sosial tentang bagaimana kesedihan seharusnya diekspresikan dan direspons.

Ruang digital bersifat ambivalen bagi individu yang berduka. Kehadiran audiens digital tidak menjamin dukungan emosional yang bermakna, karena empati yang ditampilkan sering kali bersifat dangkal dan terlepas dari konteks pengalaman personal. Dengan demikian, empati digital tidak dapat diposisikan sebagai substitusi langsung dari dukungan emosional interpersonal. Ambivalensi media sosial khususnya instagram semakin terlihat ketika platform digital dipahami sebagai ruang publik (Doyle et al. (2024).

Di satu sisi, media sosial memungkinkan ekspresi kesedihan, konstruksi narasi kehilangan, dan pemeliharaan komunikasi simbolik dengan almarhum. (Davoudi&Douglas 2025). Di sisi lain, ekspresi duka di ruang publik digital rentan terhadap penilaian sosial dan regulasi normatif, terutama dalam konteks budaya kolektif yang menekankan kesopanan dan kontrol emosi. Fenomena ini menggambarkan bagaimana ekspektasi atas dukungan publik yang tidak terpenuhi justru memperparah perasaan isolasi dan kesepian dalam berduka.

Menurut Gibbs et al. (2015) dalam kajian mereka tentang praktik Instagram di sekitar peristiwa pemakaman menunjukkan bahwa terdapat ketegangan antara vernakular platform yang berpusat pada presentasi diri dan ekspektasi kesopanan emosional dalam ritual berkabung. Ketegangan ini mencerminkan bagaimana karakteristik arsitektural platform membentuk dan sekaligus membatasi cara individu mengekspresikan duka secara publik. Bereaved users sering kali mengalami ambivalensi berkaitan dengan visibilitas publik dari ekspresi duka mereka di Facebook. Beberapa partisipan dalam penelitian tersebut merasakan tekanan dari *invisible eyes* yang mengamati dan menilai posting-posting mereka, sehingga mendorong mereka untuk menyesuaikan cara ekspresi duka dengan norma sosial yang berlaku. Ini menunjukkan bahwa media sosial tidak beroperasi sebagai ruang netral ekspresi emosi, melainkan sebagai arena negosiasi antara kebutuhan emosional personal dan ekspektasi sosial yang mengatur bagaimana kesedihan boleh ditampilkan secara publik (Tan, 2020).

Ambivalensi ini semakin kompleks ketika mempertimbangkan dimensi privasi versus publisitas. Di satu sisi, media sosial memungkinkan ekspresi kesedihan, konstruksi narasi kehilangan, dan pemeliharaan komunikasi simbolik dengan almarhum. Peralihan ekspresi duka ke ruang digital menandai kembalinya duka sebagai urusan publik setelah sebelumnya dikonstruksi sebagai pengalaman privat dalam masyarakat modern. Di sisi lain, publisitas ekspresi duka di platform digital rentan terhadap regulasi normatif dan penilaian sosial, terutama dalam konteks budaya kolektif yang menekankan kesopanan emosional dan kontrol diri (Graikioussi dan Sideri, 2020).

Kondisi ini dipertegas oleh temuan Gibbs et al. (2015) yang memperlihatkan bahwa penggunaan hashtag *#funeral* di Instagram tidak hanya merepresentasikan ekspresi duka autentik, tetapi juga mencerminkan negosiasi antara norma platform dan ekspektasi ritual berkabung yang lebih luas. Dengan demikian, empati digital tidak dapat diposisikan sebagai substitusi langsung dari dukungan emosional interpersonal. Ruang digital menghadirkan potensi koneksi sekaligus risiko isolasi yang tidak dapat diabaikan dalam memahami praktik berkabung kontemporer.

Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi duka di ruang digital merupakan proses multidimensional yang melibatkan keberlanjutan ikatan emosional, mediatisasi emosi, dan konteks sosial-budaya secara simultan. *Continuing Bonds Theory* menyediakan kerangka konseptual yang memadai untuk memahami bagaimana relasi emosional dengan almarhum dipertahankan dan ditransformasi melalui medium digital pasca kehilangan. Platform digital seperti instagram dan sejenisnya tidak hanya memfasilitasi ekspresi duka individual, tetapi juga mendorong konstruksi kolektif identitas dan biografi sosial almarhum yang terus berkembang melalui kontribusi berbagai pihak dalam jaringan sosialnya.

Media sosial tidak berposisi sebagai saluran netral bagi ekspresi duka, tetapi sebagai medium yang secara aktif membentuk cara individu mengalami, mengartikulasikan, dan

menegosiasikan makna kehilangan. Sebagaimana diteorikan McLuhan dan dikembangkan dalam konteks media sosial oleh, karakteristik intrinsik platform termasuk persistensi profil, notifikasi algoritmik, dan fitur-fitur memorialisasi secara langsung membentuk pengalaman berkabung penggunanya (Tan 2020). Platform tidak sekadar mentransmisikan pesan duka; platform itu sendiri *adalah* pesan yang mendefinisikan ulang batas antara kehidupan dan kematian, antara yang hadir dan yang absen.

Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi duka di ruang digital merupakan proses multidimensional yang melibatkan ikatan berkelanjutan, mediatisasi emosi, dan konteks budaya secara simultan. Continuing Bonds Theory memberikan kerangka konseptual utama untuk memahami keberlanjutan relasi emosional pasca kehilangan, sementara konsep mediatisasi emosi menjelaskan bagaimana media digital membingkai dan mengatur ekspresi kesedihan. Sehingga strategi duka dalam digital tidak dapat direduksi sebagai fenomena teknologi, melainkan harus dipahami sebagai praktik sosial-budaya yang sarat dengan negosiasi makna dan relasi emosional.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menjawab tujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman hidup individu dalam mengekspresikan duka pasca kehilangan anggota keluarga melalui media sosial, khususnya Instagram. Tiga temuan utama dapat diuraikan sebagai berikut. Pertama, duka dipahami bukan sebagai proses linear yang berakhir pada pemulihan total, melainkan sebagai proses adaptasi dinamis yang dimediasi oleh relasi emosional, rekonstruksi memori, dan konteks sosial-budaya. Temuan ini menegaskan relevansi Continuing Bonds Theory dalam konteks digital: individu yang berduka tidak melepaskan ikatan dengan almarhum, melainkan mentransformasi relasi tersebut melalui praktik komunikasi simbolik yang dimediasi platform Instagram. Profil digital, arsip foto, dan jejak interaksi almarhum berfungsi sebagai representasi simbolik yang memungkinkan keberlanjutan relasi emosional pasca kematian biologis.

Kedua, strategi komunikasi duka yang digunakan partisipan meliputi pengelolaan arsip digital secara aktif dan reflektif, konstruksi narasi kehilangan melalui unggahan visual dan tekstual, serta praktik dialog transkorporeal yang ditujukan langsung kepada almarhum. Strategi-strategi tersebut tidak bersifat pasif, melainkan merupakan tindakan agensif dalam mengkurasi representasi memori dan menegosiasikan makna kehilangan. Karakteristik Instagram sebagai platform berbasis visual memperkuat dimensi afektif dari praktik berkabung, di mana foto dan video berfungsi tidak sekadar sebagai dokumentasi, tetapi sebagai medium refleksi diri dan pemeliharaan identitas almarhum.

Ketiga, ruang digital bersifat ambivalen bagi individu yang berduka. Di satu sisi, Instagram memfasilitasi ekspresi kesedihan, perluasan jaringan dukungan sosial, dan pemeliharaan kehadiran simbolik almarhum. Di sisi lain, publisitas ekspresi duka di ruang digital menghadirkan tekanan normatif yang membatasi autentisitas ekspresi emosional, terutama dalam konteks budaya kolektivistis. Empati digital yang bersifat dangkal dan terstandarisasi kerap tidak memenuhi kebutuhan afektif mendalam dari individu yang berduka. Dengan demikian, komunikasi duka digital merupakan praktik sosial-budaya yang kompleks, bukan semata fenomena teknologi, dan tidak dapat dipahami secara memadai tanpa mempertimbangkan dimensi budaya, relasional, dan emosional yang melingkupinya.

Berdasarkan temuan tersebut, beberapa saran dirumuskan. Pertama, dari perspektif penelitian, kajian selanjutnya disarankan memperluas cakupan platform digital yang diteliti, mengingat praktik berkabung saat ini tidak terbatas pada Instagram melainkan juga mencakup TikTok, WhatsApp, dan platform lainnya yang masing-masing memiliki vernakular dan arsitektur berbeda yang membentuk ekspresi duka secara unik misalnya, format video pendek TikTok yang memungkinkan narasi duka yang lebih naratif dan partisipatif (Davoudi & Douglas, 2025). Kajian komparatif lintas budaya yang membandingkan praktik berkabung digital dalam konteks budaya kolektivistis dan individualis juga akan memberikan kontribusi teoretis yang signifikan. Penelitian longitudinal diperlukan untuk memahami bagaimana dinamika ikatan berkelanjutan berevolusi



seiring waktu pasca kehilangan.

Kedua, dari perspektif praktis, temuan ini memiliki implikasi penting bagi praktisi kesehatan mental. Psikolog dan konselor yang menangani klien berduka perlu mempertimbangkan dimensi digital dalam asesmen dan intervensi mereka, termasuk bagaimana klien menggunakan media sosial sebagai mekanisme coping dan hambatan normatif apa yang mereka hadapi. Pendekatan grief counseling yang sensitif secara budaya perlu mengakui bahwa bagi individu dalam budaya kolektivistis, ekspresi duka di ruang digital dapat menghadirkan tekanan ganda: kebutuhan untuk berduka secara autentik sekaligus tuntutan untuk memenuhi ekspektasi komunal. Program dukungan duka berbasis komunitas juga dapat mengintegrasikan literasi digital duka (digital grief literacy) untuk membantu individu menavigasi ruang digital secara lebih sehat dan adaptif.

Ketiga, bagi komunikator digital, designer platform, dan pengembang konten, penelitian ini menegaskan pentingnya membangun ruang digital yang lebih empatik dan inklusif. Platform media sosial perlu mempertimbangkan fitur-fitur yang mendukung ekspresi duka secara lebih bermartabat, seperti opsi privasi yang lebih granular untuk konten berduka, respons empati yang lebih kaya selain sekadar tombol “suka,” serta kebijakan konten yang sensitif terhadap pengalaman kehilangan. Para komunikator digital dan kreator konten juga berperan dalam membentuk budaya digital yang lebih peka terhadap duka dengan menormalkan percakapan tentang kehilangan, menghindari respons yang bersifat klise atau normatif, dan menciptakan komunitas daring yang menjadi ruang aman bagi ekspresi kesedihan yang autentik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bell, J., Bailey, L., & Kennedy, D. (2015). “We do it to keep him alive”: bereaved individuals’ experiences of online suicide memorials and continuing bonds. *Mortality*, 20(4), 375–389. <https://doi.org/10.1080/13576275.2015.1083693>
- Brubaker, J. R., Hayes, G. R., & Dourish, P. (2013). Beyond the Grave: Facebook as a Site for the Expansion of Death and Mourning. *The Information Society*, 29(3), 152–163. <https://doi.org/10.1080/01972243.2013.777300>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Cupit, I. N., Sapelli, P., & Testoni, I. (2021). Grief Iconography between Italians and Americans: A Comparative Study on How Mourning Is Visually Expressed on Social Media. *Systems Research and Behavioral Science*, 11(7), 104. <https://doi.org/10.3390/BS11070104>
- Davoudi, N., & Douglas, J. (2025). “Come With Me on My #Griefjourney”: First-Person Narratives of Grief on TikTok. *Illness, Crisis, & Loss*. <https://doi.org/10.1177/10541373241312668>
- Doyle, D. T., Brahm, C. B. R., & Brubaker, J. R. (2024). I hate you. I love you. I’m sorry. I miss you. Understanding Online Grief Expression Through Suicide Bereavement Letter-Writing Practices. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 8(CSCW1), 1–27. <https://doi.org/10.1145/3637346>
- Fauziah, S., & Atmaja, N. S. (2022). Kehilangan keluarga akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 13(3), 689–693.
- Gibbs, M., Meese, J., Arnold, M., & Carter, M. (2015). #Funerals and Instagram: Death, social media and platform vernacular. *Information, Communication & Society*, 18(3), 255–268. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2014.987152>



- Graikousi, S., & Sideri, M. (2020). Death in digital spaces: Social practices and narratives. *Proceedings of the 2nd International Conference on Cultural Informatics, Communication & Media Studies (CICMS 2019)*, 1(1). <https://doi.org/10.12681/cicms.2728>
- Jones, R. H., Chik, A., & Hafner, C. (2015). *Discourse and digital practices: Doing discourse analysis in the digital age* (p. 262). Taylor & Francis.
- Muhiddin, S., Pratiwi, A., & Rahayu, D. (2024). Media sosial sebagai strategi coping duka: Studi pada individu yang mengalami kehilangan keluarga. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(2), 88–103.
- Riaz, F., & Mustafa, A. (2025). Digital Mourning and the Evolution of Grief: A Review of Social Media's Role in Shaping Contemporary Bereavement Practices. *Scholars Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, 13(07), 179–186. <https://doi.org/10.36347/sjahss.2025.v13i07.008>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.
- Tan, H. P. (2020). "You are Dead, but You are Not": Social medium (Facebook) is the message in grieving and continuing bonds. 50(2), 97–110. <https://doi.org/10.21831/INFORMASI.V50I2.18462>
- Teichman, S., & Weldrick, R. (2024). Good (virtual) grief: The potential of online communities for bereaved older adults during Covid-19. *Bereavement*, 3. <https://doi.org/10.54210/bj.2024.1110>