



Save the Children



Berduka untuk orang tercinta saat tidak bisa menghadiri pemakaman

Anne-Sophie Dybdal (Save the Children), Koen Sevenants (Child Protection Area of Responsibility), 10-05-2020

Kehilangan orang tercinta selalu menjadi pengalaman yang menyakitkan. Banyak orang yang kehilangan orang tercinta menggambarkan perasaannya sebagai terlalu menyakitkan dan rumit untuk dijelaskan dengan kata-kata. Pulih dari kehilangan adalah suatu proses yang membutuhkan waktu. Untuk memulai pemulihan, kita membutuhkan momen penutupan. Salah satu fungsi pemakaman adalah untuk menyediakan momen seperti ini.

Sebagai manusia, penting untuk mengucapkan selamat tinggal untuk memulai perjalanan panjang pemulihan dan menata diri kembali.

Namun, dalam situasi tertentu kita tidak dapat menghadiri pemakaman atau acara sejenisnya. Dalam hal itu, seringkali tidak ada momen khusus di mana mereka dapat memulai perjalanan panjang untuk pulih. Tidak adanya awal yang jelas akan membuat proses pemulihan semakin rumit bagi Anda dan anak-anak Anda. Kami memberikan beberapa pilihan yang akan membantu Anda untuk menghadirkan momen penutupan meskipun tidak dapat menghadiri pemakaman. Selanjutnya, kami akan memberikan beberapa ide bagaimana cara agar Anda memiliki momen untuk mengenang orang yang telah meninggal. Momen seperti itu penting terutama bagi anak-anak.

- **Menggunakan lilin:** Nyalakan sejumlah lilin kecil bersama orang-orang yang tinggal serumah. Jika Anda memiliki foto atau gambar dari orang yang meninggal, Anda bisa memajangkannya selama upacara. Satu orang memimpin acara. Selama lilin dinyalakan, setiap orang satu per satu berbicara tentang orang yang meninggal: kenangan yang spesifik, seperti apa sosoknya, apa arti orang itu bagi mereka, bagaimana ia mengubah hidup mereka, apa yang ingin mereka katakan padanya. Ketika semuanya telah selesai, Anda bisa mengheningkan cipta hingga lilin terbakar habis, atau meniupnya bersama-sama.
- **Hidangan terakhir dengan kursi kosong:** Bersama-sama dengan orang serumah, Anda bisa menata hidangan terakhir dengan sebuah kursi kosong atau satu tempat kosong. Kursi yang kosong dipersembahkan untuk orang yang telah meninggalkan kita. Jika Anda memiliki foto atau gambar orang tersebut, bisa ditempatkan di kursi atau tempat yang kosong itu. Siapkan hidangan dengan baik sebelumnya, sehingga seluruh perhatian tertuju pada orang yang telah meninggal. Satu orang memimpin acara makan. Setiap orang berkesempatan untuk mengatakan hal yang mereka rasa berarti bagi orang yang meninggal.

- **Surat:** Menulis surat untuk orang yang telah meninggal adalah cara yang lebih personal untuk penutupan. Anda bisa menuliskan surat tentang apapun yang ingin dikatakan untuk orang yang meninggal. Anda juga bisa mendorong anak-anak untuk menulis surat atau menggambar. Menulis surat bisa memakan waktu beberapa jam hingga berhari-hari. Setelah surat telah selesai ditulis, Anda bisa memutuskan apa yang akan dilakukan selanjutnya, misal mengubur atau membakar surat, melemparkan ke sungai atau menyimpannya dengan barang-barang peninggalan di tempat yang aman.
- **Mengubur benda peninggalan:** Kebanyakan orang memiliki benda tertentu yang disukai secara khusus atau sering dibawa. Bisa berupa apapun dari pena, baju atau cincin. Anda bisa memilih salah satu benda peninggalan untuk dikubur. Anda bisa menguburnya di kebun atau sebidang tanah. Anda bisa mengikuti ritual pemakaman saat menguburkannya. Hal ini juga bisa dijadikan momen bagi setiap orang untuk mengatakan sepatah dua patah kata untuk orang yang meninggal.
- **Membakar sesuatu:** di banyak tempat, acara pemakaman disertai dengan membakar sesuatu. Membakar sesuatu dapat dilakukan secara terpisah dengan acara pemakaman dan dapat membantu Anda dan anak-anak untuk melakukan penutupan. Contohnya, Anda bisa membakar surat atau gambar yang berisi harapan untuk orang tercinta yang telah meninggal.

Anda juga bisa mencari cara lain yang lebih sesuai untuk melakukan penutupan. Cara yang bagus untuk melakukan momen penutupan termasuk:

- Membuat kesepakatan dengan semua orang yang terlibat tentang mengapa Anda mengadakan momen spesial ini.
- Berkomunikasi dengan seluruh orang yang ada sangkut pautnya dalam komunitas Anda tentang bagaimana dan mengapa Anda membuat upacara ini. Penting untuk mendapat persetujuan dari pemimpin adat dan agama setempat. Juga penting untuk orang lain tahu bagaimana mereka bisa menghormati dan mendukung Anda.
- Membuat persetujuan dengan semua orang yang berpartisipasi tentang bagaimana dan kapan upacara dilakukan.
- Buat persiapan, termasuk memastikan Anda tidak akan terganggu. Akan sangat membantu untuk berpakaian seolah-olah sedang benar-benar menghadiri acara pemakaman.
- Awali dan akhiri upacara dengan formal.

Kita dapat menemukan kenyamanan saat mengenang orang yang telah pergi, dan hal ini juga berlaku bagi anak-anak.

Berikut ini adalah contoh bagaimana cara melakukannya.

Terkadang kita tergoda untuk melindungi anak-anak dari perasaan yang sulit dengan tidak menyebut orang yang meninggal atau menyembunyikan ekspresi duka kita sendiri di hadapan anak-anak. Tentu saja tidak baik jika kita terlalu membebani anak-anak, tetapi mereka butuh belajar dari kita bagaimana cara mengenali perasaan mereka, serta mereka butuh kesempatan untuk mengekspresikan perasaan sehingga mereka tidak perlu memendam sendiri dan menjadi bingung.

Terkadang anak-anak tidak bertanya atau berbicara tentang orang yang meninggal karena takut membuat kesal orang dewasa.

Secara umum:

- Jika orang yang meninggal tinggal serumah, simpan beberapa barangnya, tunggu beberapa saat sebelum membersihkan barang-barang miliknya. Anda bisa melibatkan anak-anak bahkan yang masih sangat kecil untuk memilah barang yang akan disimpan atau didonasikan.
- Jika memungkinkan, simpan satu benda peninggalan orang yang meninggal untuk diberikan kepada anak di kemudian hari.
- Kematian tidak menghentikan cinta kita untuk orang yang telah meninggal. Rasa sayang terhadapnya masih kita miliki.
- Tunjukkan pada anak-anak bahwa hubungan kita dengan orang tersebut penting dan pantas untuk dikenang serta dibagikan kepada orang lain.

Balita usia 0-2 tahun

Anak di usia ini mungkin mencari atau bertanya tentang keberadaan orang yang telah meninggal, terutama jika ia tinggal serumah. Anda mungkin merasakan sang anak lebih pemarah, lebih mudah menangis, dan sulit tidur. Bahkan anak usia dini dapat merasakan dan bereaksi terhadap "iklim" emosional dalam keluarga. Meskipun anak-anak belum bisa berbicara, Anda tetap bisa berkomunikasi dengannya, misalnya:

- Bayi: *"nanna.."*

- Anda: *"ya, kita sedang memikirkan nenek"*.

Jika Anda memiliki benda peninggalan orang yang telah meninggal, Anda bisa meletakkan benda tersebut di bagian rumah yang bisa dilihat anak-anak. Letakkan foto orang yang telah meninggal itu di dalam rumah dan lihatlah bersama anak Anda.

Balita usia 2-4 tahun

Jika anak bertanya apa yang terjadi pada almarhum, Anda bisa mengajaknya menggambar bersama dan menjelaskan apakah kematian itu. Beberapa anak akan merasa ingin mendengar tentang pemakaman. Kenalkan ritual kecil, seperti:

- a. Cerita saat mengenang orang yang meninggal: *Apakah kamu ingat saat....*
- b. Mengekspresikan rasa syukur. *Aku sangat suka saat...*
- c. *Kita akan merindukannya karena...*
- d. Letakkan bunga (jika ada) atau nyalakan lilin di dekat foto almarhum.
- e. Mintalah kepada anak untuk membuat gambar orang yang telah meninggal atau kenangan akan sesuatu yang mereka lakukan bersama. Anda bisa memajangnya di sebelah foto.
- f. Sebutlah almarhum dalam percakapan saat makan atau berdoa bersama.
- g. Anda bisa mengingatkan anak Anda jika ia memiliki kemiripan dengan almarhum, seperti *"oh kamu punya mata seperti nenek"*.

Anak-anak usia 4-6 tahun

Meskipun anak-anak belum mengerti tentang sifat permanen kematian, mereka akan mengerti jika mendapatkan penjelasan seperti "tante sudah meninggal dan tidak akan kembali, tetapi kita bisa mengenangnya".

- a. Hindari mengatakan bahwa orang yang telah meninggal hanya tertidur, karena hal ini bisa membuat anak takut Anda tidak akan bangun lagi jika tidur.

- b. Jika ada, bacakan cerita anak yang memuat tentang kematian. Anak dalam usia ini butuh visual atau materi lainnya untuk membantu mereka mengerti dan buku cerita merupakan awal yang bagus untuk memulai percakapan.
- c. Lakukan kegiatan mengenang yang sama seperti yang ditujukan kelompok usia yang sedikit lebih muda, tetapi Anda bisa memberinya sedikit tanggung jawab lebih misalnya, membantu menyalakan lilin.
- d. Penting untuk mengenang orang yang telah meninggal.
- e. Jika bisa, telepon anggota keluarga yang lain. Tunjukkan kepada anak bagaimana cara menunjukkan empati contohnya kepada pasangan almarhum, seperti *"Aku juga kangen nenek, Kek"*.
- f. Anak-anak usia ini mungkin bertanya tentang almarhum hal-hal yang mereka sudah tahu jawabannya atau sesuatu yang telah Anda jawab. Ini adalah cara anak-anak untuk memulai percakapan tentang almarhum.
- g. Membuat kotak kenangan. Ajak anak menggambar kenangan dan bantu mereka menulis cerita, simpan hasilnya di dalam kotak atau kaleng dengan foto atau benda-benda. Buka kotak kenangan sesekali.

Anak usia 7-12 tahun

Kebanyakan anak usia ini mengerti bahwa kematian bersifat permanen. Melanjutkan kehidupan bisa dilakukan dengan tetap mengenang orang yang telah meninggal. Pastikan anak Anda tahu bahwa ini hal yang wajar.

- a. Gunakan ritual dan cerita yang telah disebutkan untuk kelompok anak yang lebih muda.
- b. Lakukan kegiatan mengenang yang sama untuk kelompok anak yang lebih muda, buat ritual, dan berikan tanggung jawab kepada anak.
- c. Gunakan kotak memori dan berbicara kepada seseorang yang kenal dengan almarhum. Beberapa keluarga membuat buku cerita berdasarkan wawancara dengan teman dan keluarga.
- d. Anak bisa membuat jurnal dan catatan setiap kali mereka memikirkan almarhum atau teringat sesuatu.
- e. Rayakan ulang tahun atau peristiwa lain untuk menghormati almarhum. Luangkan waktu untuk mensyukuri pengaruh positif dan momen bahagia bersama mereka semasa hidup.
- f. Ingatkan anak tentang apa yang mereka pelajari dari almarhum.
- g. Sesekali buatlah acara "makan malam peringatan": masak hidangan kesukaan almarhum dan bicarakan hal-hal yang orang tersebut sukai.
- h. Jika memungkinkan, buat peringatan permanen seperti: menanam pohon.

Remaja

Secara umum, tidak ada cara yang benar atau salah untuk berduka, tetapi setiap budaya dan keluarga memiliki tradisi dan cara mereka masing-masing. Bagian dari menjadi dewasa adalah mengerti dan menguasai cara menunjukkan emosi dan rasa duka secara tepat sesuai konteks. Anak remaja mengerti simbol, dan menggunakan simbol akan sangat membantu pemulihan dari duka.

- a. Gunakan ritual dan cerita yang telah disebutkan untuk kelompok anak yang lebih muda.
- b. Lakukan kegiatan mengenang yang sama untuk kelompok anak yang lebih muda, buat ritual, dan berikan tanggung jawab kepada anak.

- c. Simbol menunjukkan cinta. Mengirim dan menerima bunga, kartu, atau makanan adalah cara simbolis untuk menunjukkan simpati. Anda dapat memberikan barang kepada remaja yang sedang berduka.
- d. Ingat bahwa ini bukan tentang memberikan hadiah yang masuk akal, tetapi tentang apa yang diwakili oleh hadiah itu. Simbol mengomunikasikan emosi yang terkadang sulit untuk diekspresikan.
- e. Jadilah panutan yang bagus, tunjukkan bagaimana cara menggunakan kata-kata dan simbol yang baik untuk memberi dukungan. Libatkan sang remaja.
- f. Remaja dapat membuat jurnal/kotak kenangan mereka sendiri. Sisihkan waktu untuk melihatnya bersama-sama sebagai keluarga. Hal ini membantu menghargai hubungan.
- g. Beberapa remaja malu untuk menunjukkan perasaan. Jangan memaksa, tetapi sampaikan bahwa Anda bersedia mendengar dan wajar untuk menyimpan kenangan "dalam hati".
- h. Ingat bahwa remaja memiliki emosi yang campur aduk. Beritahu anak remaja Anda bahwa hal ini wajar dan tidak perlu merasa malu. Beberapa kenangan lebih baik dibagikan kepada orang terdekat saja, dan beberapa yang lain bisa dibagikan kepada orang lain.

Kontak:

- Koen Sevenants, Child Protection Area of Responsibility, ksevenants@unicef.org
- Anne-Sophie Dybdal, Save the Children, ASD@redbarnet.dk