

# Fakta buat Keluarga

No.8 (11/95)

## Anak-anak dan Duka cita

Waktu seorang anggota keluarga meninggal, reaksi dari anak-anak berlainan dari orang dewasa. Anak-anak berumur empat tahun kebawah biasanya melihat kematian itu hanya bersifat sementara saja yang kembali seperti semula, bagaikan kejadian di film kartun dimana orang yang mati hidup kembali. Anak yang berumur dari lima ke sembilan tahun mulai berpikir seperti orang dewasa tentang kematian, namun mereka tidak percaya bahwa kematian itu bisa terjadi kepada mereka sendiri atau kepada orang yang mereka kenal.

Masalah tambahan yang dialami oleh anak-anak sewaktu kematian saudaranya atau orang tuanya ialah tidak ada anggota keluarga lainnya yang bisa memberikan perhatian terhadap kebutuhan anak-anak itu, mungkin karena mereka sendiri masih dalam suasana susah dan berdukacita.

Orangtua harus mengerti tentang reaksi mana yang normal buat anak-anak terhadap kematian di keluarga, dan selalu memperhatikan tanda-tanda sinyal yang kemungkinan dapat menimbulkan masalah. Menurut dokter ahli jiwa sebagian anak-anak langsung mengalami kesedihan dalam beberapa hari setelah kemalangan, tapi sebagian tidak mau menerima kenyataan dan malah berkeyakinan bahwa orang yang mati tersebut masih hidup. Penyangkalan terhadap realitas duka cita kematian yang berkepanjangan sangat berbahaya yang dapat mengakibatkan masalah lebih berat dikemudian hari.

Anak-anak yang takut akan mayat jangan dipaksa melihatnya. Namun, ada baiknya dia mengikuti sebagian dari upacara pemakaman, seperti acara sembahyang/doa dan melihat kuburan.

Setelah anak-anak menyadari tentang kematian itu, sewaktu-waktu dan tanpa diduga-duga mereka dapat menunjukkan perasaan sedih. Hal ini dapat berlalu dalam waktu berkepanjangan. Keluarga harus memberikan perhatian sebanyak mungkin kepada anak-anak itu dan menerangkan agar mereka bebas mengeluarkan rasa dukacitanya.

Kalau orang yang meninggal itu adalah orang yang tadinya memberikan kebutuhan anak itu, kemarahan adalah reaksi yang normal. Kemarahan itu dapat ditampakkan dalam berbagai bentuk, seperti: permainan ribut, mimpi yang menakutkan, gampang tersinggung, atau berbagai macam tingkah-laku lainnya. Sering kali anak itu menunjukkan kemarahannya terhadap anggota keluarga yang masih hidup.

Setelah bapak/ibunya meninggal, banyak anak2 bertingkah laku tidak sesuai dengan usianya. Kemungkinan dia menjadi bersifat kekanak-kanakan, meminta makanan, menuntut perhatian dan pelukan, bahkan berbicara seperti bayi.

Anak yang lebih kecil percaya bahwa mereka sendiri adalah penyebab musibah yang dialaminya. Dia mengira bahwa orangtua, nenek, abang atau kakanya meninggal karena ulahnya sendiri sebagaimana dia mungkin pernah menginginkannya. Anak itu merasa bersalah karena apa yang pernah dia inginkan benar-benar menjadi kenyataan. Tanda-tanda sinyal yang perlu diperhatikan ialah:

- o Sifat depresi yang berkepanjangan dimana anak itu tidak berminat melakukan kegiatan sehari-hari dan tidak peduli pada lingkungannya.
- o Tidak bisa tidur, hilang nafsu makan, atau perasaan takut tinggal sendirian yang berkepanjangan.
- o Bertingkah laku seperti anak kecil dalam waktu yang berkepanjangan.
- o Terlalu meniru sifat dari orang yang meninggal.
- o Berkali-kali mengatakan keinginannya untuk ikut mati.
- o Sifat menyendiri.
- o Nilai di sekolah turun secara drastis atau sama sekali tidak mau lagi pergi ke sekolah.

Tanda-tanda sinyal tersebut diatas merupakan suatu indikasi bahwa bantuan profesional sangat diperlukan. Dokter ahli jiwa anak-anak dan remaja bisa menolong anak-anak tersebut untuk lebih cepat dapat menerima fakta kematian, juga membantu orang-orang dewasa yang masih hidup tentang cara paling tepat untuk menolong anak-anak itu dalam menghadapi musibah ini.