

Ketika Anak Belajar Berduka

Details

Written by Fathia Rachma Aurelia Zahra Natadisastra dan Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo

Category: [Vol. 5 No 23 Desember 2019 \(/index.php/daftar-artikel\)](#)

 Published: 16 December 2019

ISSN 2477-1686

Vol.5 No. 23 Desember 2019

Ketika Anak Belajar Berduka

Oleh

Fathia Rachma Aurelia Zahra Natadisastra dan Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo

Mahasiswa dan Dosen Program Studi Psikologi

Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya

Kematian, sebuah kata yang artinya tentu dekat dengan individu di dunia ini. Pada akhirnya semua makhluk hidup akan mencapai masa perkembangan yang terakhir, yaitu kematian. Dalam Papalia, Olds dan Feldman (2009), ketika seseorang kehilangan seseorang lainnya atau sosok yang dianggap begitu penting dalam hidupnya, ia merasakan yang disebut dengan *bereavement*.

Bereavement membuat banyak aspek dalam kehidupan individu berubah, seperti keharusan bagi individu untuk dapat membiasakan diri hidup tanpa sosok itu, hingga perubahan pada status dan peranan individu itu di kehidupan (Papalia, Olds & Feldman, 2009). Contoh yang mungkin mudah ditemui adalah ketika seorang anak lelaki kehilangan ayahnya, selain ia harus memulai rutinitas baru tanpa si ayah, anak lelaki itu juga bisa saja menjadi kepala rumah tangga baru, menggantikan sosok ayahnya tersebut.

Lalu, bagaimana dengan kehilangan binatang peliharaan? Apakah bila seseorang kehilangan binatang peliharaan, mereka juga bisa disebut sebagai seseorang yang sedang melalui *bereavement*? Binatang peliharaan dengan jelas dapat memberikan pemiliknya hubungan yang

lekat dan emosional, yang dapat membangun perasaan nyaman dan sehat bagi si pemilik (Sharkin & Knox, 2003). Bahkan, hubungan antara seorang pemilik dan binatang peliharaannya sulit untuk didapat oleh hubungan sosial dengan individu lain, hal ini diakibatkan dengan hubungan yang dimiliki dengan binatang peliharaan bisa disebut sebagai hubungan yang didasari dengan cinta tulus tanpa syarat dan konsisten (Sharkin & Knox, 2003).

Penelitian Field et al. (2009) menjelaskan bagaimana kecemasan dan *attachment anxiety* pada diri individu dapat memprediksi kesedihan seseorang akan kematian peliharaannya. Messam dan Hart (2019) turut menguatkan dengan berpendapat individu kesepian yang bergantung kepada peliharaannya sebagai bantuan untuk menjalani kehidupan berkemungkinan besar mendapatkan rasa kehilangan mendalam atas hilangnya sosok yang dianggap alat bantu dalam menjalani hari-hari individu tersebut yang sudah minim kontak sosial dengan individu lain. Bagi pemilik peliharaan lain, hilangnya binatang peliharaan bisa saja mengingatkan mereka akan sosok-sosok lain yang sudah meninggalkan mereka, seperti hilangnya anggota keluarga (Messam & Hart, 2019).

Kematian binatang peliharaan juga bisa saja menjadi kehilangan pertama bagi seorang anak kecil (Yudha, 2019). Dalam artikelnya tersebut, ia juga mencetuskan kalau binatang peliharaan dipandang bukan bagaikan hiasan melainkan sebagai teman hidup yang mungkin sudah dianggap seperti keluarga sendiri dan bahkan bisa saja memiliki hubungan yang lebih intim dengan pemiliknya.

Dari uraian paragraf-paragraf sebelumnya, dapat disimpulkan kalau kehilangan binatang peliharaan merupakan suatu proses *bereavement* yang mungkin akan sulit dilewati oleh si pemilik. Selain si pemilik kehilangan statusnya sebagai pemilik binatang peliharaan tersebut, si pemilik pun juga harus memulai rutinitas baru tanpa menyangkuti peliharaannya yang sudah tiada itu. Dalam masa membiasakan diri dengan aktivitas baru, individu melalui proses berduka atau *grief*.

Seperti kematian, proses berduka adalah proses yang bersifat pribadi, dengan begitu, proses berduka dan cara seseorang dapat memulihkan diri dari rasa duka itu sendiri berbeda-beda (Papalia et al. 2019). Penelitian Field et al. (2009) menemukan bahwa kegiatan memilih untuk mengenang dan menghormati peliharaan dapat membantu individu yang lekat dengan peliharaannya untuk dapat lebih bisa mengatasi rasa sedih dan kehilangan yang dimiliki individu tersebut.

Ada berbagai cara untuk bisa mempercepat proses penyembuhan dari *bereavement* dan rasa duka atas kehilangan binatang peliharaan. Salah satu cara yang ada dikemukakan pada hasil penelitian Testoni et al. (2019) di Italia, adanya layanan konseling kehilangan binatang dapat menjadi sarana untuk individu dalam menghilangkan rasa duka akan kehilangan binatang peliharaan yang

disayang. Aktivitas yang dilakukan dalam program ini adalah pemberian dukungan sosial ke satu sama lain. Konseling juga mampu membantu memberikan wawasan mengenai pembuatan keputusan dan proses *coping* ketika peliharaan menderita penyakit kronis.

Namun, karena tidak ada akses di Indonesia sendiri, ada cara lain selain dengan layanan konseling kehilangan binatang peliharaan. Dalam artikel *online* milik Shabrina (2018) di hellosehat.com, ada lima solusi yang diberikan, yaitu: mengenali dan menerima perasaan kehilangan yang ada, mengalihkan perhatian dari rasa kehilangan, mengabadikan momen-momen bersama binatang peliharaan, konsultasi ke terapis, hingga pada akhirnya, setelah semua fase duka telah terlewati, merencanakan memiliki binatang peliharaan baru.

Tentu, tidak semudah itu untuk melepaskan sosok yang sangat disayang, baik sosok itu adalah keluarga, teman, atau bahkan binatang peliharaan yang bisa menjadi dalam dua kategori itu, apalagi pada anak yang baru mengalami kehilangan pertama. Menurut Papalia et al. (2009), peristiwa ini dapat dijadikan bantuan bagi orangtua untuk mulai bisa membicarakan dan membahas mengenai kematian sehingga anak bisa paham mengenai konsep tersebut pada usia awal.

Yunisha dan Soerjoatmodjo (2018) lebih jauh menyarankan agar orang tua bisa menjadi pendengar yang baik dengan mendorong anak untuk bercerita mengenai berbagai hal menurut sudut pandangnya dan mendengarkan anak bercerita dengan baik dan antusias – termasuk perasaannya tentang kematian. Mendengarkan anak dengan baik dapat dicapai dengan tidak terlalu banyak berkomentar dan menilai sehingga anak terus bercerita dengan memberi pertanyaan-pertanyaan mengenai hal yang diceritakan disaat anak bercerita sehingga anak terdorong untuk terus bercerita. Sesekali, kita juga dapat menimpali cerita anak dengan bergantian bercerita. Dengan demikian, anak pun dapat belajar untuk menjadi pendengar yang baik pula.

Orangtua sebaiknya menenangkan rasa bersalah anak dengan memberitahu kalau kematian peliharaan mereka bukanlah salah mereka, melainkan karena penyebab alami. Dengan begitu, anak akan lebih bisa melepaskan kematian binatang peliharaan mereka, dan akan lebih paham dengan apa yang terjadi ketika makhluk hidup mencapai tahap perkembangan mereka yang terakhir.

Referensi:

Field, N., Orsini, L., Gavish, R., & Packman, W. (2009). *Role of Attachment in Response to Pet Loss*. *Death Studies*, 33(4), 334–355. doi:10.1080/07481180802705783. Diakses pada: 9 Oktober 2019. <https://sci-hub.tw/10.1080/07481180802705783> (<https://sci-hub.tw/10.1080/07481180802705783>)

Messam, L. L. M., & Hart, L. A. (2019). *Persons Experiencing Prolonged Grief after the Loss of a Pet. Clinician's Guide to Treating Companion Animal Issues*, 267–280. doi:10.1016/b978-0-12-812962-3.00015-0. Diakses pada: 9 Oktober 2019. <https://sci-hub.tw/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-812962-3.00015-0#>

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. 11th

edition. New York: McGraw-Hill Education

Shabrina, A. (2018). *5 Langkah Sehat untuk Menghadapi Kematian Hewan Peliharaan*. Diakses pada: 10 Oktober 2019. <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/kematian-hewan-peliharaan/>

Sharkin, B. S., & Knox, D. (2003). *Pet loss: Issues and implications for the psychologist. Professional Psychology: Research and Practice*. 34(4), 414–421. doi:10.1037/0735-7028.34.4.414. Diakses pada: 9 Oktober 2019. <https://sci-hub.tw/http://dx.doi.org/10.1037/0735-7028.34.4.414#> (<https://sci-hub.tw/http://dx.doi.org/10.1037/0735-7028.34.4.414>).

Testoni, I., De Cataldo, L., Ronconi, L., Colombo, E. S., Stefanini, C., Dal Zotto, B., & Zamperini, A. (2019). Pet Grief: Tools to Assess Owners' Bereavement and Veterinary Communication Skills. *Animals*, 9(2), 67. doi:10.3390/ani9020067. Diakses pada: 10 Oktober 2019. <https://sci-hub.tw/10.3390/ani9020067> (<https://sci-hub.tw/10.3390/ani9020067>).

Yudha, V. (2019). *Duka Kematian Hewan Peliharaan Ternyata Lebih Menyakitkan dari Manusia*. Diakses pada: 10 Oktober 2019. <https://www.idntimes.com/science/discovery/viktor-yudha/duka-kematian-hewan-peliharaan-ternyata-lebih-menyakitkan-daripada-manusia/full> (<https://www.idntimes.com/science/discovery/viktor-yudha/duka-kematian-hewan-peliharaan-ternyata-lebih-menyakitkan-daripada-manusia/full>).

Yunisha, E. & Soerjoatmodjo, G.W.L. (2018). Berteman dengan Anak. *Info Bintaro* 24 September 2018. Diakses pada <http://www.infobintaro.com/berteman-dengan-anak/> (<http://www.infobintaro.com/berteman-dengan-anak/>).

