
HANDBOOK PENDAMPINGAN ANAK BERDUKA USIA 10-12 TAHUN BERBASIS ALKITAB

Grasia Elsy Theresa Lanapu^{1*}, Yulia Setia²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Kristen Petra
Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya, Indonesia
e-mail : ^{1*}elsyegrasia@gmail.com, ²yulia.setia@petra.ac.id
*Penulis korespondensi

INFO ARTIKEL

ABSTRAK

Kata kunci:

kedukaan, keterbukaan,
pendampingan, perspektif
Kristiani, konseling.

Keywords:

*grief, openness, assistance,
Christian perspective,
counseling.*

Berduka adalah respon alami terhadap peristiwa kehilangan karena kematian. Semua orang pada waktunya akan mengalami kehilangan seseorang termasuk anak-anak yang kehilangan orang tua. Sering kali orang dewasa mengabaikan anak-anak yang berduka. Padahal anak-anak perlu dibantu untuk memahami kedukaan dan kerangka berpikir tentang kematian agar tidak mengalami dampak kedukaan berkepanjangan. Memberikan waktu untuk berduka akan menolong anak-anak berbagi perasaan dan memahami kedukaan. Melalui studi literatur, wawancara dengan konselor dan terapis anak berduka, penulis mengumpulkan data untuk merancang sebuah produk. Keterbukaan adalah langkah awal anak-anak untuk berbagi perasaan. Buku yang dikemas untuk anak berduka dengan judul *My Grief in God's Story* adalah bentuk pendampingan yang bisa dilakukan orang-orang di lingkungan sekitar anak. Menggunakan metode konseling dengan kerangka berpikir CFRC akan menolong anak melihat kedukaan dari perspektif Kristiani. Hasil dari uji coba yang dilakukan dengan tenaga ahli dan anak-anak berduka menunjukkan bahwa buku ini layak digunakan sebagai bentuk pendampingan anak-anak berduka dalam melihat harapan dalam Kristus di balik kedukaan yang mereka alami.

ABSTRACT

*Grieving is a natural response to the event of loss due to death. Everyone would experience the loss of someone in time, including children who lost their parents. Children need help understanding grief and shaping their mindset about death so they will not experience the effects of prolonged grief. Providing time to mourn their loved ones would help children share their feelings and understand grief. Through literature study, interviews with counselors, and therapists who deal with grieving children, the author collects data to design a product. Being open is the first step for children to share feelings in coping with grief. The book *My Grief in God's Story* can be used to assist children in dealing with grief. Using counseling methods with the CFRC framework would help children see grief and loss from a Christian perspective. After undergoing several trials that are conducted by experts and grieving children, it is indicated that this book is appropriate and can be used to assist children to see hope in Christ in the midst of the loss that they have.*

PENDAHULUAN

Angka kematian di Indonesia selama kondisi pandemi Covid-19 semakin melonjak dibandingkan dengan kasus kematian lainnya. Terhitung sejak Februari 2022, total kematian akibat Covid-19 Indonesia sebanyak 146,540 orang. Kondisi ini menyebabkan banyak sekali orang-orang yang kehilangan anggota keluarganya termasuk anak-anak yang kehilangan orang tua mereka baik ayah, ibu, atau keduanya. Pemerintah menyadari ada kebutuhan khusus yang harus dipenuhi untuk anak. Menteri sosial berperan membuat program perlindungan anak yang mengalami kehilangan orang tua seperti kebutuhan fisik, pendidikan, dan lain-lain (Ramadhan, 2021).

Anak-anak yang mengalami kehilangan orang tua mengalami suatu proses yang dinamakan kedukaan atau dukacita. KBBI menjelaskan bahwa dukacita memiliki arti kesedihan atau ke-susahan hati. Adapun pengertian lain dari dukacita adalah respon emosional yang merupakan reaksi normal terhadap suatu kehilangan orang sekitar, benda dan lain-lain (Goldman, 2013). Dukacita yang dialami oleh anak-anak memiliki respon yang berbeda-beda secara pribadi. Hal itu dipengaruhi oleh banyak hal misalnya usia, pengalaman, kepribadian, hingga konteks kehilangan yang dialami oleh anak (Talwar et al, 2011) sehingga dampak yang dialami tiap anak juga berbeda-beda terhadap kehilangan.

Anak-anak juga mengalami dampak kedukaan yang cukup serius jika tidak ditanggapi. Namun hal ini tidak banyak dilihat oleh orang dewasa karena status anak-anak seringkali tidak diperhitungkan dalam kepentingan. Mereka harus menerima keputusan orang dewasa sebagai orang yang merawat mereka, sedangkan orang dewasa berprasangka bahwa anak-anak mampu mengalami kehilangan (Primasanti, 2019). Banyak orang dewasa menganggap masa kanak-kanak adalah masa yang indah sehingga mempertahankan kegembiraan anak dengan tidak perlunya memberikan pengetahuan untuk memaknai kehilangan dengan baik.

Kehilangan yang paling mendalam yang harus dihadapi adalah kematian seseorang yang mereka cintai. Menurut Grollman (1990), anak-anak dapat mengalami perasaan duka lebih lama dari pada orang dewasa. Hal tersebut dikarenakan pada usia anak-anak mereka cenderung untuk menunda atau menekan perasaan mereka terhadap kondisi kehilangan yang mereka alami. Hal tersebut bisa terjadi karena anak-anak belum memiliki kerangka untuk memahami kondisi yang mereka alami sehingga berdampak pada pandangan dan tindakan atas kedukaan yang mereka alami (Ester, 2008).

Dari kondisi tersebut penulis memutuskan untuk merancang sebuah buku pendampingan untuk anak yang berduka. Dalam perancangan buku, penulis akan membahas bagaimana peran orang sekitar anak seperti keluarga, guru, kakak rohani dan lain-lain memberikan pertolongan pertama untuk ikut bersama anak menghadapi kehilangan sebagai salah satu proses hidup yang berat untuk anak. Lingkungan terdekat anak dapat memainkan peran yang penting dalam membantu anak untuk memeriksa kehilangan dan kesedihan sebelum krisis atau dampak yang berat terjadi.

Produk ini dirancang sebagai buku dengan media konseling yang bisa dilakukan secara personal untuk anak. Konseling sebagai penyedia suasana persaudaraan bagi orang-orang yang menghadapi situasi sulit seperti kehilangan dan juga kekecewaan atas peristiwa hidup yang tidak dapat dihindari (Yunus, 2021). Di dalam konseling tersebut juga menghadirkan aktivitas seni yang dirasa lebih mudah diterapkan untuk anak-anak usia 7-12 tahun karena setiap anak diberikan kesempatan untuk mengekspresikan dirinya dan melepaskan emosi melalui seni (Gladding, 2016). Buku konseling ini dirancang dengan Alkitab yang menjadi fondasi yang kuat agar anak dapat memiliki kerangka berpikir Kristiani CFRC. Kerangka tersebut mencakup (*Creation*) yaitu realitas mengenai ciptaan Allah, (*Fall*) kejatuhan manusia kedalam dosa, (*Redemption* dan *Consummation*) pemulihan manusia oleh karya penebusan Tuhan Yesus (Tung, 2021). Kerangka berpikir ini akan menolong mereka memahami segala sesuatu dengan kacamata CFRC, sehingga mereka dapat melihat harapan yang mereka miliki di dalam Kristus di dalam menghadapi masa kedukaan mereka.

LANDASAN TEORI

Kedukaan pada Anak-Anak

Di dalam *Oxford Dictionary*, kata *grief* memiliki arti “*a feeling of great sadness, especially when someone dies; problems, and worry*”. Pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *grief* adalah kesedihan yang mendalam atas kejadian yang dialami yang mengakibatkan sebuah penderitaan dalam hidup seseorang. *American Psychology Association* juga mendefinisikan dukacita sebagai perasaan yang dialami oleh seseorang karena kehilangan. Baik kehilangan karena kematian oleh orang yang dicintai atau perpisahan dengan orang yang dicintai seperti keluarga (Utami, 2021).

Dalam buku *Grief Psychotherapy* yang ditulis oleh Wiryasaputra (2019), dijelaskan bahwa ada 4 jenis dampak atau gejala yang dialami oleh orang-orang berduka termasuk anak-anak. Pertama, adalah aspek fisik yaitu respon untuk menangis, kesemutan, gemeteran, tubuh tidak seimbang, mengalami kelemahan tubuh, dada sesak sampai gejala yang cukup serius seperti kejang-kejang.

Kedua, aspek mental yaitu dampak secara mental lebih mempengaruhi pikiran dan perasaan seseorang. Aspek mental yang terlihat dari anak-anak adalah mereka akan merasa terisolasi, mengalami kemunduran secara akademis, dan lebih mudah marah (Grollman, 1990). Ketiga, aspek sosial seperti cenderung untuk menyendiri, menarik diri, mengurung diri. Dampak tersebut akan mempengaruhi kualitas mereka untuk berkomunikasi dan bergaul di lingkungan sekitar mereka. Keempat, kedukaan dapat mempengaruhi aspek spiritual anak. Dalam aspek ini anak-anak akan cenderung kesulitan dalam pertumbuhan rohani karena kedukaan yang mereka alami.

Dalam buku *A Handbook for Grieving* yang ditulis oleh Utami (2021) dijelaskan juga tahapan-tahapan proses dukacita yang dialami seseorang dari seorang psikiater Elisabeth Kubler-Ross pada tahun 1969. Pertama, penyangkalan (*denial*) adalah proses yang membuat seseorang tidak percaya dengan kondisi yang terjadi. Di dalam tahapan ini anak perlu di bantu untuk memberikan informasi yang nyata tentang kehilangan yang dihadapi supaya tidak terlalu larut dengan angan-angan yang terbentuk dari penyangkalan (Talwar et al., 2009). Kedua, marah (*anger*) yang membuat seseorang akan memiliki emosi yang tidak menyenangkan yang bahkan akan membuat orang lain tidak nyaman. Pada anak-anak, kedukaan bisa menimbulkan amarah dalam bentuk timbulnya pertanyaan ataupun pernyataan. Jika orang dewasa tidak secara tepat menolong proses anak marah-marah saat mengalami dukacita, maka anak-anak bisa mengalami depresi (Takeuchi et al., 2003).

Ketiga, tawar-menawar (*bargaining*) Dalam tahapan ini seseorang akan melakukan tawar-menawar dengan suatu pernyataan yang muncul dari pikirannya. Misalnya, ada terbenam di dalam pikiran mereka bahwa kedukaan yang mereka alami tidak nyata yang berdampak tertundanya rasa penerimaan atas kedukaan yang dialami. Keempat, depresi (*Depression*) yang merupakan proses yang harus dilalui untuk menghadapi kenyataan yang terjadi dan menyesuaikan diri dengan keadaan masa kini. Pada tahap ini ada dampak yang bisa dialami seperti perubahan perilaku yang berbeda-beda sesuai situasi dan kondisi yang dialami anak.

Kelima, penerimaan (*Acceptance*) Dalam tahap ini seseorang sudah mulai menerima tanpa harus melupakan kejadian yang telah terjadi. Penerimaan mengajarkan banyak hal terutama cara pandang yang baik tentang kehilangan sehingga seseorang bisa mengekspresikan diri secara bebas. Lima tahapan model dari seorang psikiater Kubler-Ross akan menjadi rangkaian perjalanan di dalam buku yang akan dibuat peneliti sebagai bentuk bimbingan kepada anak-anak untuk mengelola perasaan dan melalui tahapan ini secara tepat.

Konseling Kristen dan Ekspresif berbasis Alkitab

Konseling Kristen adalah salah satu metode konseling yang menggunakan Alkitab sebagai dasar dan menjadikan Allah pusat untuk memimpin dan menuntun. Allah sebagai penasihat ajaib

dalam pelayanan konseling untuk menolong dan menjadi pusat antara konselor dan konseli (Yesaya 9:5). Dalam konseling, umat Kristen memaknai kehilangan yang dialami anak perlu proses yang mengajak anak untuk melihat Allah sebagai satu-satunya yang memberikan pemulihan, penghiburan dan keselamatan di setiap pergumulan mereka (Yunus, 2021).

Federasi Psikoterapi dan Konseling Australia (PACFA) memberikan deskripsi terapi seni ekspresi adalah semua bentuk seni yang memberikan jalan untuk menyelidiki makna kehidupan tiap-tiap orang. Pemahaman tersebut menggunakan bentuk seni yang dibuat ataupun sudah ada seperti drama, puisi, musik dan lain-lain. Konselor yang menggunakan media seni ekspresif dalam bimbingan akan menolong anak-anak untuk mendapatkan pertolongan dalam masalah hubungan yang sifatnya pribadi, interpersonal dan intra psikis.

Menurut Malchiodi (2005) konseling ekspresif terdiri dari macam bentuk yaitu seni visual melalui gambar ataupun lukisan. Lalu ada musik yang didengarkan maupun musik yang diciptakan sendiri sebagai ekspresi kesedihan yang dituangkan melalui lirik. Gladding (1992) dalam bukunya *The Creative Arts in Counseling* menyatakan bahwa seni kreatif dalam konseling memberikan dampak untuk anak. Gambar atau menggambar akan menolong anak untuk melihat diri mereka sendiri dan membuka tentang perasaan mereka. Menulis akan membuat mereka berbicara tentang perasaan mereka.

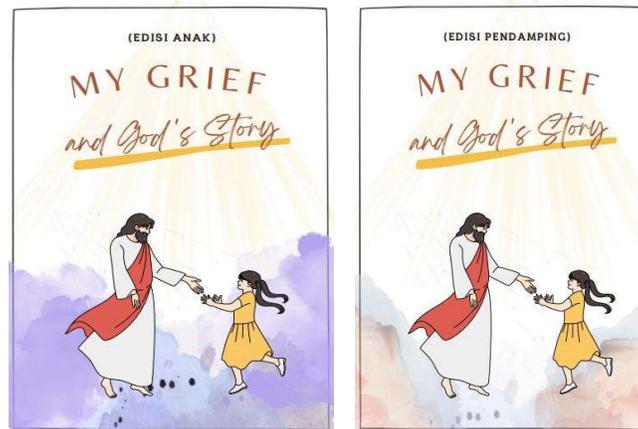
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Produk

Dalam proses pembuatan produk tugas akhir ini, penulis mencari dan mengumpulkan data terlebih dahulu. Pencarian data dilakukan dengan tiga cara yaitu studi literatur, wawancara dengan konselor maupun terapis dan wawancara pada orang dewasa yang pernah mengalami dukacita pada saat usia anak-anak. Pencarian data ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang dampak kehilangan untuk anak secara umum yang dirasa baik dari konselor maupun terapis yang pernah menangani, juga penyintas yang pernah mengalami proses kehilangan pada usia anak-anak. Melalui literatur dan wawancara ini, penulis dapat merancang sebuah buku yang bisa dipakai oleh kalangan umum untuk memberikan pendampingan pada anak yang tengah mengalami masa kedukaan.

Buku yang dirancang dibagi menjadi dua, yaitu pertama adalah buku untuk anak. Buku berjudul *My Grief in God's Story* ditujukan untuk menolong anak-anak yang pernah mengalami kedukaan karena kehilangan orang tua. Buku ini menjadi salah satu media konseling untuk memberikan dukungan dari perspektif Alkitab tentang kehilangan orang tua yang dialami oleh anak-anak untuk menghindari rasa takut, membantu mereka mengatasi kehilangan yang mereka alami. Buku ini adalah proses perjalanan anak sehingga selesai proses nya pun adalah sesuai dengan kesiapan hati anak.

Pendampingan dari orang dewasa terdekat seperti orang tua, guru di sekolah, guru di gereja, pemimpin rohani ataupun pemerhati anak sangatlah penting ketika membaca buku *My Grief in God's Story* yang ditujukan untuk anak-anak. Ketika membaca buku ini, anak-anak harus berada dalam kondisi siap untuk mengikuti alur cerita di dalam buku. Maka dari itu, pendamping perlu memberi ruang aman dan nyaman untuk anak agar hati mereka siap untuk berbagi kisah kedukaan mereka di dalam buku. Keterbukaan menjadi langkah awal anak-anak untuk melihat pandangan baru tentang kehilangan dari kebenaran Alkitab. Buku *My Grief in God's Story* yang kedua adalah buku yang ditujukan untuk pendamping. Dalam kasus kehilangan orang tua seringkali banyak anggapan bahwa anak mampu melewati kehilangan itu sendirian. Hingga banyak dampak serius yang dialami khususnya untuk anak-anak Kristen tentang pemahaman gambar diri mereka tentang Tuhan dan dirinya.



Gambar 1. Buku *My Grief in God's Story* (a) edisi anak, (b) edisi pendamping

Anak-anak tidak memiliki kerangka untuk memahami tentang kehilangan yang mereka hadapi. Mereka tidak berani untuk bertanya dan bercerita untuk mendapatkan pendampingan. Namun orang-orang terdekat pun terkadang tidak sadar atau cenderung tidak memperhatikan adanya dampak dari kehilangan yang dialami oleh anak-anak. Buku berjudul *My Grief in God's Story* edisi pendamping ditujukan untuk keluarga terdekat, guru-guru Kristen dan para pemerhati anak bisa digunakan sebagai langkah awal untuk mendampingi anak-anak yang berduka.

Hasil Uji Coba

Penulis membagi 4 kategori dalam melakukan uji coba produk buku yang berjudul *My Grief in God's Story*. Kategori pertama adalah anak-anak berusia 10-12 tahun yang mengalami kedukaan yang akan menjadi subyek penelitian untuk melihat bagaimana proses mereka bersama buku yang dirancang oleh peneliti. Kategori kedua adalah penyintas yaitu mereka pernah berduka pada usia anak-anak yang memberikan gambaran kedukaan yang dialami dan dampak yang dialami ketika dewasa juga memberikan masukan di dalam buku sesuai pengalaman yang dilalui. Kategori ketiga adalah guru-guru baik di sekolah maupun di gereja yang melayani anak-anak di dalam hal pendidikan maupun pembekalan Kekristenan yang akan memberi saran dan juga berkomitmen mendampingi anak berduka. Kategori keempat adalah pakar, yang memiliki latar belakang konselor dan hamba Tuhan yang akan menolong peneliti dalam proses pembuatan buku sampai akhir sebagai orang yang ahli di dalam kedukaan.

Keempat kategori ini yang akan menentukan kelayakan buku *My Grief in God's Story* dalam menolong anak-anak berduka. Dari kategori pertama, yaitu anak-anak berusia 10-12 tahun yang mengalami kedukaan, dapat disimpulkan bahwa buku *My Grief in God's Story* bisa menjadi media pendampingan dalam menolong anak-anak berduka. Berdasarkan subjek kategori pertama yaitu uji coba yang dilakukan bersama anak-anak berduka 2-4 pertemuan dengan Ruth, Joy dan Grace (Nama disamarkan). Mereka memiliki kisah yang berbeda-beda sesuai dengan kedukaan yang dialami, namun dapat ditarik kesimpulan bahwa proses ketiga anak tersebut dalam pendampingan mereka merasakan adanya peran komunitas dalam melihat kedukaan mereka juga mendapatkan pemahaman kedukaan dari sudut pandang Kristiani dilihat dari respon mereka untuk terbuka bahkan sampai mulai pada proses penerimaan.

Keterbukaan, menemukan makna tentang kedukaan sampai merasakan penerimaan inilah yang akan menolong mereka untuk membentuk kerangka berpikir tentang kedukaan dalam sudut pandang kristiani (Ester, 2008). Dari kategori kedua, yaitu penyintas yang pernah berduka pada usia anak-anak. dalam wawancara bersama Naomi, Ove, dan Glory (Nama disamarkan) menyatakan bahwa bahwa buku *My Grief in God's Story* bisa menjadi media efektif untuk anak-

anak berduka. Dari pernyataan ketiga penyintas mereka sepakat bahwa jika buku ini hadir ketika mereka mengalami kedukaan, mungkin pandangan mereka tentang kedukaan bisa mereka bentuk dengan baik sesuai sudut pandang Kristiani. Mereka sepakat bahwa keterbukaan di bagian awal, pemaknaan di bagian kedua, dan aplikasi di akhir adalah tahapan yang harus diterima anak ketika mereka berduka. Dalam kategori ketiga, yaitu guru-guru di sekolah atau gereja, dapat disimpulkan bahwa buku *My Grief in God's Story* bisa menjadi media yang dipakai sebagai pendamping. Buku ini menjadi Injil kasih karunia yang dipakai untuk menolong anak-anak berduka lewat perspektif Alkitab. Hal ini dikarenakan tidak banyak buku konseling Kristen yang membahas tentang kedukaan. Bagi guru-guru, mereka sepakat akan menggunakan buku ini untuk menolong anak-anak berduka. Dalam kategori keempat, yaitu pakar, yang memiliki latar belakang konselor dan hamba Tuhan, terapis dapat disimpulkan bahwa buku *My Grief in God's Story* layak menjadi media yang dipakai untuk menolong anak-anak berduka. Di dalam kedukaan ada beberapa tahapan yang harus dilalui seperti yang disampaikan oleh Kubler-Ross, seorang psikiater yang menjelaskan salah satu contoh tahapan yang sudah dirangkumnya (Utami, 2019).

Buku ini bisa dipakai oleh orang awam untuk melakukan konseling anak berduka dengan konsep sederhana dan bermakna. Sehingga dalam prosesnya anak akan diberikan keberanian untuk terbuka tentang perasaan duka mereka untuk menemukan makna dan harapan di dalam Kristus. Selain itu, buku ini masih bisa dikembangkan lagi supaya bisa diterbitkan dan dipakai untuk menolong anak-anak melihat makna kehilangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji coba kepada keempat kategori yang sudah ditentukan penulis, dapat dilihat bahwa buku *My Grief in God's Story* bisa menolong anak-anak berduka untuk mendapatkan pendampingan. Hal ini dikarenakan adanya validasi dari beberapa pakar dan hasil konseling yang sudah dilakukan selama 2-4 kali menunjukkan adanya respon positif sesuai dengan kondisi anak masing-masing. Dengan demikian, penulis menyimpulkan bahwa buku *My Grief in God's Story* bisa menjadi salah satu media yang dipakai dalam pendampingan anak-anak ketika berduka.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkitab Terjemahan Baru. (1974). Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia.
- Ester S. W. (2008). *What The Bible Says About Grieving*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Gladding, S. T. (1992). *Counseling as an Art: The Creative Arts in Counseling*. American Association for Counseling and Development, 5999 Stevenson Avenue, Alexandria, VA 22304 (Order# 72033, \$23.95).
- Goldman, L. (2013). *Life and Loss : A Guide to Help Grieving Children*. UK: Routledge.
- Grollman, E. A. (1990). *Talking About Death: A Dialogue between Parent and Child*. Boston: Beacon Press.
- Kübler-Ross, E. (1973). *On Death and Dying*. UK: Routledge.
- Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive Therapies: History, Theory, and Practice*. Expressive Therapies, 1-15.
- Primasanti, K. B. (2019) *Gracefull Child: Menghadirkan Anak-Anak yang Hidup dalam Anugerah Tuhan*. Yogyakarta: PMBR Andi.
- Ramadhan, A. (2021, Agustus 24). *Kemensos Berikan Perlindungan kepada 4 Jutaan Anak Yatim Piatu*. Retrieved from <https://kemensos.go.id/kemensos-berikan-perlindungan-kepada-4-jutaan-anak-yatim-piatu>
- Takeuchi, H., Hiroe, T., Kanai, T., Morinobu, S., Kitamura, T., Takahashi, K., & Furukawa, T. A. (2003). Childhood parental separation experiences and depressive symptomatology in acute

- major depression. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 57(2), 215-219.
- Talwar, V., Harris, P. L., & Schleifer, M. (Eds.). (2011). *Children's Understanding of Death: From Biological to Religious Conceptions*. Cambridge University Press.
- Tung, K. Y. (2021). *Filsafat Pendidikan Kristen: Meletakkan Fondasi dan Filosofi Pendidikan Kristen di Tengah Tantangan Filsafat Dunia*. Yogyakarta: PBMR ANDI.