

MENGHADAPI KESEDIHAN KEMATIAN

Md Zawawi Abu Bakar

Zarina Mat Saad

PENGENALAN

Kematian merupakan lumrah bagi setiap makhluk di dunia ini yang bersifat *fana* atau tidak kekal. Setiap makhluk yang baharu akan binasa dan yang kekal hanyalah Allah s.w.t. yang bersifat *baqa* atau kekal. Dalam konteks manusia, kematian adalah fitrah alam sejak azali. Sejarah membuktikan bahawa tiada seorang manusia kekal hidup sejak zaman Nabi Adam a.s hinggalah ke hari ini. Dari zaman Firaun yang mendakwa tidak akan mati, tidak sakit dan sebagainya sehinggalah era teknologi dan saintifik ini tiada satu ciptaan yang boleh mencegah seseorang insan daripada berdepan dengan kematian.

Sebagai insan yang fana dan lemah, manusia tidak boleh mengelakkan diri daripada menghadapi saat-saat kematian. Cuma kematian berlaku cepat atau lambat dan ia adalah ketentuan dan kekuasaan Allah s.w.t. yang tidak akan mampu dirungkai oleh akal manusia. Allah s.w.t. berfirman di dalam al-Quran yang bermaksud:

“Tiap diri akan merasakan kematian...”

(Surah Ali Imran, 3:185)

Mafhum daripada ayat di atas ialah setiap individu pasti akan merasai saat-saat kematian, sama ada tua-muda, miskin-kaya, kecil-besar dan sebagainya. Ia jelas menunjukkan bahawa setiap yang bernyawa, pasti akan mati. Namun demikian, sebab dan cara kematian adalah berbeza antara satu sama lain. Oleh itu, bagi manusia yang berfikiran waras akan memenuhi tempoh masa dan mengambil kesempatan dalam kehidupan yang singkat dengan aktiviti yang berfaedah demi mencapai keredhaan Allah s.w.t.

Menurut Islam, kematian yang berlaku bukanlah penamat kepada segala bentuk kehidupan. Ianya sebagai jalan akhir bagi kehidupan di dunia dan suatu permulaan bagi kehidupan di alam kubur dan seterusnya hari kebangkitan di akhirat kelak. Justeru, sewajarnya lah tempoh hayat yang singkat ini diambil kesempatan

sepenuhnya untuk melakukan seberapa banyak amal ibadat dan amalan kebaikan sebagai persediaan dan bekalan untuk kehidupan selepas mati nanti. Sesungguhnya, kehidupan alam roh iaitu alam selepas mati atau alam barzakh adalah kehidupan yang abadi sehinggalah tiba hari akhirat yang merupakan hari perhitungan segala amal perbuatan semasa hidup.

Individu yang kematian orang tersayang perlu redha dan tabah menerimanya. Kesedihan adalah naluri semula jadi setiap insan tetapi ada batasnya. Begitu juga pesakit kronik atau pesalah yang dijatuhkan hukuman mati perlu menerima takdir qada dan qadar mengenai kematian mereka. Kesedaran bahawa setiap yang hidup pasti mati adalah penting cuma masa dan caranya sahaja berbeza. Perasaan kecewa dan putus asa dengan kematian yang dijangkakan bukanlah suatu yang dianjurkan Islam kerana Allah s.w.t. sahaja yang tahu persoalan kematian hambanya.

KEMATIAN MENURUT PERSPEKTIF ISLAM

Saat kematian merupakan suatu yang pasti bagi setiap kehidupan makhluk sama ada manusia, haiwan serta tumbuh-tumbuhan. Justeru, semua makhluk pasti mati dan binasa tidak kira usia atau status kehidupan, jika sudah sampai ajal maka ia akan mati. Menurut pandangan Islam, sesuatu kematian berlakunya apabila malaikat Izrail a.s mencabut nyawa atau roh daripada tubuh. Manakala pandangan dari segi sains pula kematian ditakrifkan sebagai terhentinya fungsi pernafasan, jalan darah, pergerakan, fikiran, perasan, tenaga dan lain-lain. Jika kehidupan terdiri daripada dua unsur jasmani dan rohani, manakala kematian berlaku apabila keduanya roh terpisah daripada jasad (H.M. Ali Usman, 1984).

Kematian hanya dirasai sekali bagi setiap manusia dan seterusnya berpindah daripada kehidupan dunia kepada kehidupan di alam kubur menuju alam akhirat. Kematian ibarat suatu pengembaraan dari sebuah negeri ke sebuah negeri, di mana di tempat baru itu tidak lagi sesuai dengan pakaian yang berbentuk badan jasmani dan Allah s.w.t. mencabutnya dan diubah dengan suatu kejadian lain (dihidup dan dibangkitan) pada hari akhirat kelak (Abdullah, 1999).

Selain itu, kematian tidak dapat dielakkan meskipun seseorang manusia itu gagah-perkasa atau kaya-raya kerana kudrat manusia tidak mampu mengatasi kuasa Allah s.w.t. Jika dilihat kepada sejarah dan al-Quran, betapa Firaun yang dikurniakan kudrat oleh Allah s.w.t. dengan begitu gagah dan kaya sehingga menggelarkan dirinya sebagai tuhan akhirnya mati juga. Sehubungan itu, sebagai umat Islam yang bertakwa perlulah membuat persediaan sebelum dijemput oleh malaikat Izrail a.s. Antara firman Allah s.w.t. yang berkaitan dengan kematian ialah:

“Di mana jua kamu berada, maut akan mendapatkan kamu (bila sampai ajal) sekalipun kamu berada dalam benteng-benteng yang tinggi lagi kukuh”.

(Surah Al-Nisa, 4:78)

Kematian juga tidak boleh ditangguh atau dicepatkan kerana Allah s.w.t. berfirman yang bermaksud:

“Jawablah (wahai Muhammad): Untuk kamu disediakan satu hari yang kamu tidak dapat melambatkannya sesaat pun dan tidak pula kamu dapat menyegerakannya”.

(Al-Saba: 30)

Meskipun terdapat kecenderungan sesetengah manusia berfikir kehidupan boleh dilanjutkan dengan menggunakan mesin bantuan hayat namun ianya adalah dengan izin Allah s.w.t. jua. Lazimnya, ilmu perubatan mentafsirkan kematian apabila otak tidak berfungsi atau mati meskipun degupan jantung berdegup hasil bantuan mesin. Justeru, doktor menamatkan hayat pesakit dengan menutup mesin sokongan tersebut. Sebaliknya, terdapat sesetengah orang mengatakan kematian boleh dicepatkan dengan cara membunuh diri. Namun ia juga adalah dengan izin Allah s.w.t. jua, bahkan terdapat kes-kes percubaan bunuh diri menemui kegagalan. Dalam Islam, perbuatan membunuh diri adalah terkutuk dan keji kerana tidak mensyukuri nikmat kehidupan yang dikurniakan Allah s.w.t. merupakan dosa besar dan patut dihindarkan.

Sebenarnya, persoalan kematian adalah antara perkara *samiyyat* dan wajib dipercayai. Ia merupakan urusan Allah s.w.t. semata-mata yang tidak dapat dijangkau oleh akal manusia. Manusia tidak tahu bila dia akan mati dan tidak dapat mengelak atau menangguh saat kematian. Firman Allah s.w.t. yang bermaksud:

“...Allah menciptakannya lalu menentukannya...kemudian Dia mematikannya dan memasukkannya ke dalam kubur”.

(Abasa: 19- 21)

Secara ringkasnya, kematian ialah perkara yang pasti berlaku kepada seseorang dan sebagai hamba yang beriman dan percaya kepada hari kemudian perlulah membuat persediaan yang secukupnya sebagai bekalan untuk kehidupan baru selepas mati.

KESEDIHAN MENGHADAPI KEMATIAN MENURUT PERSPEKTIF BARAT DAN ISLAM

Apabila mendapat khabar kematian orang tersayang, seseorang individu akan berasa sedih dan pilu. Ini merupakan suatu yang semula jadi menurut ilmu kemanusiaan. Sebaliknya jika tidak wujud perasaan sedih, individu tersebut mungkin individu yang mempunyai masalah psikologi atau gagal melalui proses kesedihan yang sepatutnya. Oleh itu, reaksi ke atas kematian orang tersayang boleh dibahagikan kepada dua iaitu kesedihan yang normal dan kesedihan yang tidak normal (Blazer, 1998). Manifestasi kedua-dua jenis kesedihan ini boleh dilihat berdasarkan kepada reaksi-reaksi yang dipamerkan.

Terdapat beberapa kajian telah dilakukan di luar negara bagi melihat simptom-simptom yang biasa dialami oleh mereka yang sedang melalui pengalaman kesedihan akibat kematian orang tersayang. Worden (1991) melalui bukunya yang bertajuk, *Grief Counseling And Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* telah menggariskan beberapa manifestasi kesedihan yang normal berdasarkan kajian-kajian yang telah dilakukan oleh Lindemann (1944), Bowlby (1980), Parkes (1972) dan beliau sendiri di Hospital Umum Massachusetts. Beliau mendapati bahawa tingkah laku kesedihan itu amat luas dan pelbagai. Justeru, beliau mengklasifikasikannya kepada empat aspek iaitu:

1. Perasaan – Ia merangkumi perasaan sedih, marah, rasa bersalah, bimbang, sunyi, letih, tidak berdaya, terkejut, rasa bebas daripada kokongan, lega dan kaku. Sedih merupakan perasaan yang rata-rata dialami oleh keluarga si mati. Ia tidak semestinya digambarkan melalui tangisan.
2. Sensasi-sensasi fizikal – Individu-individu yang terlibat bukan sahaja mempunyai perasaan-perasaan seperti yang dinyatakan di atas, namun mereka juga mengalami sensasi-sensasi fizikal seperti sesak dada, terlalu sensitif terhadap bunyi bising, tidak dapat bernafas, kurang bertenaga, mulut kering, lemah otot dan rasa seperti ada ruang kosong di dalam perut. Perubahan-perubahan ini menyebabkan mereka rasa tidak selesa dan berjumpa dengan doktor.
3. Kognitif – Terdapat pemikiran-pemikiran tertentu yang menunjukkan seseorang itu sedang bersedih. Selalunya ia akan hilang dalam jangka masa yang singkat. Antaranya ialah rasa tidak percaya dengan apa yang terjadi, kekeliruan yang menyebabkan seseorang itu lupa dan hilang tumpuan, terlalu memikirkan tentang si mati, rasa si mati masih hidup dan halusinasi.

4. Tingkah laku – Terdapat beberapa reaksi tingkah laku yang dikaitkan dengan kesedihan seperti tidur terganggu, sama ada susah hendak tidur atau bangun terlalu awal. Tanda-tanda yang lain adalah seperti berubah selera makan, tingkah laku pelupa, mengasingkan diri daripada orang, bermimpi tentang si mati, mengelak daripada mengingati si mati sama ada tempat atau benda yang diminatinya, memanggil atau mencari si mati, mengeluh, menangis, serta melawat tempat atau membawa objek kegemaran si mati.

Walaupun bagaimanapun, seseorang individu tidak akan mengalami kesemua manifestasi kesedihan di atas, mungkin sebahagiannya sahaja.

Walaupun Islam dan etika sosiologi membenarkan individu meluahkan perasaan sedih atas kematian, namun ianya terbatas. Kesedihan yang melampau-lampau sehingga boleh merosakkan diri sendiri ialah suatu yang tidak tepat. Ada individu yang melayan kesedihan sehingga mengabaikan makan, minum, ibadah, tanggungjawab, kerjaya dan sebagainya. Ini menunjukkan sikap tidak redha atas pemergian insan tersayang. Jika ini berlaku dan berlanjutan sehingga ke satu tempoh yang panjang, ia mungkin menggambarkan kesedihan yang lebih kompleks atau tidak normal. Maka, mereka ini perlu diberi bantuan supaya kesedihan yang dialami tidak memberi kesan negatif terhadap diri dan orang lain.

Selain itu, tahap kesedihan seseorang juga berbeza-beza. Ada individu yang mengalaminya pada tahap serius sehingga tidak terkawal, tetapi ada juga yang mengalaminya dalam keadaan biasa atau sederhana. Bagi sesetengah orang, kesedihan mereka bermula sebaik sahaja mendengar berita kematian dan bagi sesetengah orang lain pula mereka mengambil masa yang agak lama untuk menerimanya dan berasa sedih. Jadi, bagaimana kita boleh mengetahui tindak balas seseorang itu terhadap berita kematian orang tersayang atau kenapa seseorang itu bersedih lebih daripada orang lain? Menurut Parkes dan Weiss (1983) dalam Worden (1991), terdapat tujuh faktor yang boleh digunakan untuk meramalkan tindak balas mereka iaitu:

- (i) Siapakah si mati kepada mereka yang sedang bersedih? Contohnya, berita kematian anak adalah lebih menyedihkan daripada berita kematian sepupu jauh.
- (ii) Adakah mereka mempunyai hubungan yang rapat? Contohnya, anak yang rapat dengan arwah ibunya akan lebih rasa sedih berbanding anak yang rapat dengan bapa.
- (iii) Cara kematian si mati juga boleh mempengaruhi tahap kesedihan. Ia boleh dikategorikan kepada empat, iaitu kematian secara semula jadi, kemalangan,

membunuh diri dan *homiced*. Misalnya, ahli keluarga yang mati sebab dibunuh adalah lebih menyedihkan berbanding jika beliau mati sebab sakit tua.

- (iv) Sejarah terdahulu boleh dijadikan contoh bagaimana seseorang itu memberi reaksi terhadap kematian orang tersayang. Adakah mereka pernah mengalami kehilangan seperti ini dan bagaimana mereka menghadapinya?
- (v) Tindak balas terhadap kesedihan kematian juga boleh diramalkan melalui personaliti seperti umur, jantina, cara menangani tekanan dan kebimbangan dalam hidup. Mereka yang mempunyai gangguan personaliti akan lebih payah menangani kesedihan kematian berbanding mereka yang normal.
- (vi) Faktor sosial seperti etnik dan agama juga mempengaruhi tindak balas individu. Sesetengah agama telah menggariskan kaedah menangani kesedihan kematian. Contohnya dalam agama Islam, terdapat panduan bagi menangani kematian. Begitu juga dengan agama lain seperti Buddha dan Hindu.
- (vii) Tekanan yang berlaku serentak dengan peristiwa kematian orang tersayang akan lebih menyukarkan keadaan. Contohnya, bagi wanita yang bergantung hidup sepenuhnya kepada suami, tidak pernah bekerja dan mempunyai banyak anak yang masih kecil akan lebih tertekan apabila suaminya meninggal dunia secara tiba-tiba. Beliau bukan sahaja kehilangan suami, juga kehilangan sumber ekonomi. Ini akan memberi tekanan yang lebih kepada si isteri.

Bagi warga tua secara khususnya, faktor tambahan seperti kebergantungan, kehilangan yang telah berlaku, kesedaran tentang kematian diri sendiri, penyesuaian kepada peranan baru, kesunyian, sokongan sosial yang semakin berkurangan, kemahiran yang terhad dan lain-lain lagi perlu diambil kira (Worden, 1991).

Sejarah Islam menunjukkan betapa Rasulullah s.a.w. sendiri, pernah berdepan kematian orang tersayang yang merupakan “tulang belakang” baginda dalam pendakwaan. Kesedihan yang dilalui baginda s.a.w. berturut-turut berikutan kematian isteri Saidatina Khadijah r.a., bapa saudaranya Abu Talib r.a dan seterusnya penghinaan orang Taif terhadap baginda s.a.w. sendiri (Dusuki, 1980). Ekoran kesedihan yang dialami baginda s.a.w. tahun tersebut dinamakan “Tahun Kesedihan” dan ianya dituruti dengan peristiwa besar sejarah Islam iaitu Israk Mikraj. Antara hikmah peristiwa Israk Mikraj adalah mengubati kesedihan yang dialami baginda, selain penyariatian ibadah sembahyang. Selepas zaman kesedihan

berlalu, baginda bangkit cemerlang sebagai pendakwah dan negarawan unggul sehingga tertubuhnya negara Islam, iaitu Madinah.

Justeru, iktibar daripada kisah sedih Rasulullah s.a.w. adalah bersedih atas kematian orang tersayang adalah lumrah dan naluri semula jadi manusia. Namun demikian, kesedihan tersebut tidak boleh dilayan sehingga mengabaikan tanggungjawab dan amanah kepada diri, keluarga, bangsa, agama dan negara. Begitu juga dalam hal pesakit yang telah dijangkakan tempoh hayat oleh doktor atau pesalah yang bakal dijatuhi hukuman mati. Sepatutnya ianya boleh dijadikan motivasi untuk mempersiapkan bekalan dalam menghabiskan sisa-sisa hidup antaranya dengan:

- (i) Membanyakkan bertaubat seperti solat taubat, istighfar, memohon ampun atas kesalahan sesama manusia dan lain-lain.
- (ii) Membanyakkan beribadat seperti berzikir, membaca al-Quran, bersembahyang, berpuasa, amal jariah dan lain-lain.

MENANGANI KESEDIHAN KEMATIAN MENURUT ISLAM

Mencintai Kematian

Mencintai kematian bermaksud tidak mencintai harta dunia sehingga takut untuk mati. Sebaliknya harta dunia sebagai jalan untuk menegakkan kewajipan kepada Allah s.w.t., manakala mencintai kematian pula akan membawa kepada menemui Tuhan. Oleh itu, setiap insan yang beriman tidak perlu takut atau sedih berhubung kematian kerana ianya adalah jalan untuk menemui Allah s.w.t. Semua manusia termasuk para Nabi dan Rasul perlu melaluinya untuk menemui Pencipta. Bahkan Rasulullah s.a.w. pernah diberi pilihan antara menemui Allah s.w.t. atau tinggal tetap di dunia, baginda s.a.w. memilih teman yang lebih tinggi (Allah s.w.t.), iaitu dengan melalui kematian (al-Qardhawi, 1985). Hadis Rasulullah s.a.w. yang bermaksud:

“Siapa yang cinta menemui Allah, nescaya Allah cinta pula untuk menemuinya”.

(Riwayat Bukhari dan Muslim)

Menyedari Fitrah Semula Jadi Manusia

Sifat semula jadi manusia yang tidak seharusnya dilupakan iaitu sifat lemah (Haron, 1991). Ini kerana manusia ialah makhluk yang dijadikan bukan yang menjadikan *khalik*. Manusia bersifat baharu *fana* dan setiap yang baharu adalah lemah dan akan binasa atau mati. Di sini dibawakan beberapa dalil al-Quran berhubung sifat lemah manusia:

„...Dan kerana manusia itu dijadikan (berkeadaan) lemah...”

(Surah Al Nisa, 4:28)

Dalam ayat yang lain pula, Allah s.w.t. berfirman yang bermaksud:

“Allah yang menciptakan kamu bermula dengan keadaan lemah, selepas keadaan lemah itu ia menjadikan kamu kuat, setelah itu ia menjadikan kamu lemah semula”.

(Al-Rum, 30:54)

Daripada dalil di atas jelas menunjukkan sifat lemah manusia. Realitinya manusia dilahirkan ke dunia dalam keadaan lemah kemudian membesar dewasa dan akhirnya menjadi tua dan lemah sehinggalah menemui ajal atau kematian. Ini ialah fitrah yang mesti diterima oleh manusia.

Dunia sebagai Tempat Persinggahan Sementara

Mafhum daripada sebuah hadis Rasulullah s.a.w. bahawa dunia ini adalah ladang untuk akhirat. Ia bermaksud kehidupan di dunia adalah untuk sementara manakala alam akhirat adalah alam kekal. Kematian adalah perpindahan antara dua alam iaitu alam dunia kepada alam akhirat (Md Zawawi, 2002). Justeru, segala usaha (ibadat) yang dikerjakan di dunia akan diterima hasilnya selepas kematian iaitu di akhirat kelak. Sehubungan itu, setiap manusia perlu bersiap sedia dengan segala persiapan seperti amal ibadah kerana kematian boleh menjemput pada bila-bila masa. Lazimnya, orang yang beriman tidak takut untuk mati kerana mereka telah bersedia menemui Allah s.w.t. Sebaliknya manusia yang takut dengan kematian adalah orang yang tidak cukup bekalan untuk hari kemudian. Apa yang pasti kematian pasti datang, dan ianya tidak boleh ditangguh atau dicepatkan. Ianya merupakan janji Allah s.w.t. kepada manusia. Firman Allah s.w.t. yang bermaksud:

“Tiap-tiap diri (manusia) mesti merasai mati, kemudian kepada Kami kamu dikembalikan”.

(Al Ankabut: 57)

Dalam ayat yang lain pula manusia sering kali membaca ayat ini (berhubung penyerahan diri kepada Allah s.w.t.) dalam solat lima waktu iaitu yang bermaksud:

“Katakanlah (wahai Muhammad), solatku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah kerana dan untuk Allah seru sekalian alam”.

(Al An'am: 163)

Bersikap Redha

Setiap manusia mesti redha atas kematian orang tersayang. Begitu juga apabila disahkan mengidap penyakit berbahaya yang membawa kematian. Ini semua merupakan ketentuan Allah s.w.t. Qada dan qadar telah menentukan cara dan bagaimana berlakunya kematian. Justeru, sifat redha perlu ada dalam diri individu bahawa setiap manusia pasti akan mati, cuma bila dan bagaimana bentuk kematian adalah dalam kekuasaan Allah s.w.t. Jangka hayat yang dibuat doktor terhadap pesakit adalah semata-mata jangkaan, sebaliknya yang menghidupkan atau mematikan adalah atas kudrat dan iradat Allah s.w.t. Untuk itu rasa kekecewaan tidak sepatutnya wujud kerana yang lebih penting ialah persiapan dan bekalan untuk dibawa bersama ke akhirat. Setiap insan perlu sedar bahawa berlakunya satu kematian bererti ia perubahan dari alam dunia ke alam barzakh dan menuju kepada Pencipta iaitu Allah s.w.t. Oleh itu, Islam menyarankan agar kesedihan itu dituruti amalan mulia terhadap roh si mati seperti tahlil, berdoa, membaca al-Quran dan sebagainya.

Bersyukur

Syukur ialah sifat yang mulia dalam Islam dan lawannya adalah kufur. Firman Allah s.w.t. yang bermaksud:

“...Jika engkau bersyukur nescaya Aku tambahkan nikmat yang ada padamu, tetapi jika engkau kufur, sesungguhnya azab-Ku amat pedih”.

(Ibrahim: 7)

Setiap individu perlu bersyukur atas rahmat kehidupan di dunia ini. Hidup di dunia sementara dan suatu hari kita akan kembali kepada-Nya. Ini merupakan satu hakikat setiap yang datang akan kembali. Oleh itu, tidak sepatutnya ada rasa kecewa atau sedih yang bersangatan apabila kematian orang tersayang. Ingatlah bahawa jika kita sayang kepada si mati, Allah s.w.t. lebih sayang akannya. Begitu juga halnya bagi pesakit yang dijangkakan hayatnya oleh doktor tidak perlu keluh-kesah memikirkannya. Ini kerana persoalan mati pasti akan berkunjung tiba kepada sesiapa jua. Sehubungan itu, rasa syukur perlu ada kerana diberi peluang hidup di dunia selama ini. Sebenarnya ada insan yang lebih malang daripada kita sehingga tidak sempat melihat dunia seperti mati di dalam kandungan, digugurkan, dibuang ke dalam tong sampah, sungai dan sebagainya. Oleh itu, setiap individu perlu bersyukur atas kurniaan kehidupan dan kematian.

Sebenarnya terdapat banyak lagi kaedah yang dianjurkan oleh Islam dalam menangani kesedihan berhubung kematian. Antaranya membanyakkan membaca al-Quran, mengikuti kuliah agama, berzikir, bertadabbur, bertafakur, muhasabah

dan sebagainya. Sehubungan itu, peranan seseorang individu adalah mempraktikkan apa yang lebih berkesan dalam usaha untuk menghilangkan kesedihan tersebut.

PROSES KESEDIHAN

Terdapat dua fasa kesedihan iaitu kesedihan sebelum berlakunya kehilangan atau kematian (*Anticipatory Grief*) dan kesedihan selepas berlakunya kehilangan atau kematian (*Bereavement*). Apabila seseorang individu diramalkan untuk hidup dalam tempoh tertentu, beliau dan mereka yang menyayanginya akan melalui pengalaman kesedihan yang dirujuk sebagai kesedihan yang dijangkakan (*Anticipatory grief*). Menurut Rando, 1986 (dalam Zilberfein, 1999) *anticipatory grief* adalah “*encompassing the process of mourning, coping, interaction, planning, and psychosocial reorganization*”. Menurut Zilberfein (1999), pengalaman ini merupakan salah satu trauma yang paling besar kesannya terhadap individu dan ahli keluarganya. Sekiranya realiti kematian individu yang disayangi tersebut diterima atau ditangani dengan baik, maka kesan kesedihan selepas kematian adalah minimum berbanding jika perkara sebaliknya berlaku. Persediaan penerimaan terhadap kematian yang bakal berlaku boleh membantu sesetengah orang mengawal keadaan seperti berkesempatan merancang dan membuat persediaan tertentu sama ada dari segi fizikal atau mental, serta berkesempatan mengucapkan selamat tinggal kepada orang tersayang dalam cara yang lebih berkesan. Namun, jika kematian atau kehilangan berlaku tanpa diduga, maka fasa kesedihan yang dijangkakan ini (iaitu *anticipatory grief*) tidak akan dilalui, tetapi, mereka akan melalui fasa kesedihan yang seterusnya iaitu kesedihan kematian (*bereavement*).

Beberapa pakar dari barat cuba mengkaji apakah proses atau peringkat yang dilalui oleh individu yang sedang bersedih. Antaranya ialah Elizabeth Kubler-Ross (Zilberfein, 1999; Hancock, 1990). Beliau menerangkan bahawa seseorang yang sedang bersedih akan melalui lima peringkat iaitu ia bermula dengan penafian (iaitu tidak percaya dengan apa yang telah berlaku), kemarahan, tawar-menawar, kemurungan dan akhir sekali penerimaan terhadap kematian.

Manakala, Parkes (1970, dalam Worden, 1991) pula menggunakan “fasa” untuk menerangkan proses kesedihan. Ia bermula dengan fasa pertama iaitu kaku (*numbness*), fasa kedua pula keinginan (*yearning*), fasa ketiga tidak terurus dan putus harapan (*disorganization and despair*), dan fasa keempat adalah penyusunan semula tingkah laku (*reorganized behavior*). Menurut beliau, apabila individu mendapat berita sama ada tentang ramalan kematian diri sendiri atau kematian orang lain, dia akan terkaku buat beberapa ketika. Kemudian dia berharap (ataupun berkeinginan) apa yang didengari atau diketahuinya sebentar tadi adalah tidak

benar atau berharap orang tersayang kembali ke pangkuan. Pada masa ini perasaan marah turut timbul. Individu akan melalui fasa seterusnya iaitu sukar untuk berfungsi dalam persekitaran tanpa orang tersayang. Apabila berjaya melalui fasa tiga tadi, individu tersebut akan menyusun semula kehidupannya walaupun tanpa orang tersayang.

Oleh itu, Worden (1991), membuat kesimpulan bahawa terdapat empat tugas atau tanggungjawab yang perlu dilaksanakan oleh setiap individu yang mengalami kesedihan kematian. Pakar kesihatan mental, kaunselor atau pekerja sosial juga boleh menggunakan pendekatan berikut untuk membantu klien.

1. Menerima Realiti Kehilangan atau Kematian

Sesetengah individu sukar mempercayai apa yang telah berlaku atau menafikannya. Ada juga yang sukar menerima makna kehilangan (*meaning of the loss*). Kita biasa dengar orang berkata, “Saya tak berapa rapat dengan si mati”; “Si mati bukanlah seorang kawan yang baik” atau “Saya tak pernah rindukan si mati”. Mereka ini sebenarnya cuba meminimumkan kesedihan mereka. Namun, cara sebegini selalunya tidak berkesan kerana mereka sebenarnya melarikan diri atau menafikan realiti.

2. Berusaha untuk Melepasi Kesakitan atau Kesengsaraan Akibat daripada Kehilangan atau Kematian

Kesengsaraan ini termasuklah dari segi fizikal, emosi ataupun tingkah laku. Ia perlu dikenal pasti dan ditangani supaya tidak timbul sebarang simptom atau tingkah laku yang di luar daripada kebiasaan.

3. Menyesuaikan Diri dengan Ketiadaan Si Mati

Penyesuaian kepada persekitaran baru adalah pengalaman yang berbeza-beza kepada setiap individu. Contohnya, bagi balu mungkin mengambil masa yang lebih lama untuk menyesuaikan diri dengan ketiadaan suami. Selalunya, selepas tiga bulan ketiadaan suami, mereka akan menyedari bahawa mereka akan hidup sendirian, menjaga anak-anak sendirian, dan bertanggungjawab menjaga urusan rumah tangga sendirian (Worden, 1991).

4. Menempatkan Ingatan terhadap Si Mati Tanpa Beremosi dan Teruskan Hidup

Tanggungjawab kaunselor bukanlah memutuskan terus hubungan klien dengan si mati tetapi membantu mereka terus mempunyai hubungan atau ingatan tetapi dalam masa yang sama mereka dapat meneruskan hidup dengan efektif. Dalam erti kata lain, klien mempunyai hubungan yang baru dengan orang lain tidak bermakna kita melupakan hubungan yang lama.

IMPLIKASI TERHADAP KERJA SOSIAL

Tidak semua individu dapat melepaskan pengalaman ini dengan jayanya tanpa bantuan daripada orang lain. Sekiranya ia tidak ditangani dengan cara yang betul dan efektif, ia boleh mengakibatkan kesan yang lebih teruk. Ini kerana mereka yang berada dalam kesedihan berkecenderungan untuk mengalami tekanan, kemurungan, kebimbangan dan pengasingan diri yang lebih tinggi berbanding orang lain (Kiecolt-Glaser, 1994). Profesional kesihatan mental boleh memainkan peranan penting dalam menangani masalah ini. Ia termasuklah peranan pekerja sosial. Di Malaysia, kerja sosial semakin diterima oleh masyarakat. Ini adalah berdasarkan kepada peningkatan penawaran program kerja sosial dari beberapa buah universiti tempatan. Di hospital besar juga, pekerja sosial telah ditempatkan bagi membantu pesakit dan mereka yang signifikan.

Justeru, pekerja sosial perlu melengkapkan diri dengan pengetahuan, kemahiran dan peluang bagi membantu individu dan mereka yang signifikan yang bakal atau telah kehilangan orang tersayang. Antara peranan boleh dimainkan oleh pekerja sosial ialah:

- (i) Membina hubungan yang saling mempercayai antara pekerja, klien dan keluarga klien sama ada sebelum (iaitu jika ada ramalan) atau selepas kematian. Pekerja juga perlu memberi sokongan dengan berada di sisi klien dan mereka yang signifikan. Proses intervensi bermula dengan hanya menjadi pendengar yang efektif. Mendengar dengan efektif boleh membuatkan klien rasa diberi perhatian, selamat, dan lebih terbuka untuk meluahkan perasaan ketika itu (Zilberfein, 1999).
- (ii) Membantu klien dan keluarga memahami keadaan semasa terutama jika klien sedang menghidap penyakit yang boleh membawa maut. Adakalanya keluarga mahu bersama pesakit pada saat-saat akhir. Apabila keluarga dapat memegang tangan, mengusap atau menyentuh pesakit, ini dapat mententeramkan kedua-dua pihak. Selepas kematian berlaku, pekerja sosial perlu membantu keluarga memahami keadaan seperti proses yang akan berlaku, perasaan normal yang akan dialami dan sebagainya.
- (iii) Pekerja perlu memaklumkan perkhidmatan atau sumber yang disediakan untuk ahli keluarga seperti kaunseling kesedihan, kumpulan sokongan dan perkhidmatan lain yang terdapat di hospital atau institusi tersebut.
- (iv) Pekerja sosial perlu tahu budaya klien dan keluarga. Ini adalah kerana budaya juga mempengaruhi sikap dan pemilihan terhadap rawatan yang disediakan. Pekerja perlu mendapat maklumat yang tepat mengenai budaya klien tanpa

membuat sebarang andaian (Hallenbeck & Goldstein, 1999). Salah satu caranya adalah dengan bertanya kepada ahli keluarga yang terlibat. Pekerja boleh bertanya bagaimana mereka mahu terlibat dalam membuat keputusan. Misalnya, apabila pakar perubatan telah membuat diagnosis tentang penyakit terminal dan memberitahunya kepada ahli keluarga, satu persoalan akan timbul. Adakah pesakit perlu tahu tentang perkara ini? Ada sesetengah budaya, ahli keluarga tidak mahu pesakit mengetahuinya.

- (v) Pekerja sosial boleh memberi kaunseling jika terlatih atau merujuk klien kepada kaunselor yang mahir. Apabila klien bersetuju menerima kaunseling, pekerja perlu mengambil kira perkara berikut seperti objektif yang ingin dicapai, masa dan tempat yang sesuai, prinsip dan prosedur, teknik, ubat-ubatan (jika dipreskripsikan oleh doktor untuk klien), sama ada intervensi secara individu atau kumpulan serta keberkesannya (Worden, 1991).

Di samping peranan yang telah dibincangkan, terdapat banyak lagi peranan yang boleh dimainkan oleh pekerja sosial. Antaranya adalah menyalurkan klien atau ahli keluarga kepada sumber yang diperlukan (seperti sumber kewangan, maklumat, nasihat pakar, atau institusi), membantu mereka membuat keputusan yang terbaik terutamanya apabila melibatkan soal nyawa, memberi pendidikan, dan menggabungkan teknik terkini dan agama bagi membantu klien (iaitu mengikut kesesuaian). Pekerja sosial perlu sedar bahawa mereka juga mungkin terlibat dalam proses kesedihan yang dialami oleh klien atau ahli keluarga. Apabila klien meninggal, adalah normal pekerja sosial turut mengalami kesedihan. Oleh itu, pekerja mesti mencari jalan menanganinya supaya intervensi yang dilakukan adalah efektif.

KESIMPULAN

Jika kelahiran membawa berita gembira, sebaliknya khabar kematian pula menyebabkan kesedihan dalam diri seseorang. Selain itu, kesedihan berhubung kematian juga berlaku apabila diri disahkan menghidap penyakit berbahaya seperti kanser atau AIDS serta penjenayah yang didapati bersalah dan bakal menjalani hukuman gantung sampai mati. Justeru, artikel ini telah mengupas persoalan kematian dalam kehidupan, kesedihan menghadapi kematian mengikut perspektif barat dan Islam, proses serta implikasinya terhadap kerja sosial. Di samping itu, juga kaedah praktikal dibincangkan untuk mengurangkan kesedihan disebabkan kematian orang tersayang. Persoalan kehidupan dan kematian adalah lumrah kehidupan yang *fana* atau baharu ini. Oleh itu, saki-baki kehidupan perlu diteruskan dan dihabiskan berlandaskan ajaran Islam dan kaedah semasa.

BIBLIOGRAFI

- Abdullah, Sirajuddin. (1999). *Suka duka ruh di alam barzakh*. Selangor: Pustaka Ilmi.
- Bodnar, J.C., & Kiecolt-Glaser, K. (1994). Caregiver depression after bereavement: Chronic stress isn't over when it's over. *Psychology and Aging*, 9 (3), 372-380.
- Dusuki, Hj. Ahmad. (1980). *Ikhtisar perkembangan Islam*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- H.M. Ali Usman (1984). *Maut dan segala persoalannya*. Kuala Lumpur: Thinkers Library.
- Hallenbeck, J., & Goldstein, M.K.(1999). Decisions at the end of life: Cultural considerations beyond medical ethics. *Generations*, 23(1), 24-29.
- Hancock, B.L. (199). *Social work with older people*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Haron, Din. (1991). *Manusia dan Islam*. (Jil. 2). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Md Zawawi, Abu Bakar. (2002). Konsep kehidupan dan kematian. Dalam Mardzelah Makhsin (Pnyt.), *Pendidikan Islam 2*. Bentong: PTS Publications.
- Worden, J.W. (1991). *Grief counseling & grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. (Edisi ke-2.). New York, NY: Springer Publishing Company.
- Yusuf, al Qardhawi. (1985). *Iman dan kehidupan*. Kuala Lumpur: Dewan Pustaka Fajar.
- Zilberfein, F. (1999). Coping with death: Anticipatory grief and bereavement. *Generations*, 23(1), 69-74.