

Menulis duka sebagai terapi

Bersama
**Prof Madya
 Dr Hanina
 Halimatusaadiah
 Hamsan**



Menulis bukan hanya untuk melepaskan rasa, tetapi sebagai terapi rohani dengan cara menghubungkan pengalaman duka dengan nilai keimanan dan makna hidup

ematian dan duka adalah hakikat yang tidak siapa inginkan.

Kebelakangan ini, negara kita dikejutkan dengan beberapa tragedi yang meragut banyak nyawa.

Antara yang paling menyayat hati ialah kemalangan maut membabitkan sembilan anggota FRU dan 15 pelajar Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI).

Kehilangan secara mengejut bukan saja mengakibatkan kesedihan yang mendalam buat keluarga terdekat, malah mengundang persoalan besar: 'Sejauh mana masyarakat kita benar-benar memahami dan mampu menangani duka secara berkesan?'

Dalam menghadapi duka, ramai yang keliru antara kelemahan emosi dan fitrah insan.

Hakikatnya, duka bukan kelemahan. Ia adalah proses psikososial dan spiritual yang kompleks.

Menanganinya memerlukan pendekatan menyeluruh yang merangkumi aspek emosi, kekuatan rohani serta panduan hidup yang memberi makna dan arah yang memandu jiwa kembali tenang.

Keduka secara umum

Model Kubler-Ross (1969) sering dirujuk untuk memahami grief atau duka. Lima fasa reaksi individu yang berhadapan dengan kehilangan:

Penafian – enggan menerima kenyataan.

Kemarahan – marah kepada diri sendiri, orang lain atau takdir.

Tawar-menawar – cuba membuat rundingan dengan diri atau Tuhan.

Kemurungan – kesedihan mendalam dan hilang motivasi.

Penerimaan – menerima hakikat dan menyesuaikan diri dengan realiti kehilangan.

Walaupun model ini banyak digunakan, namun ia tidak berlaku secara linear kepada semua orang.

Ini kerana proses duka lebih bersifat dinamik. Ada yang melalui satu fasa saja, ada yang berulang-alik antara beberapa fasa dan ada pula yang tidak melalui kesemuanya.

Respons individu terhadap duka berbeza, bergantung

kepada kekuatan sokongan sosial, latar belakang hidup, personaliti dan pegangan spiritual.

Namun, jika duka tidak ditangani dengan baik, ia boleh membawa kepada kemurungan mendalam dan mengganggu fungsi harian.

Keduka adalah fitrah kehidupan

Rasulullah SAW sendiri pernah menangis atas pemergian putera baginda.

Sabda baginda: "Sesungguhnya mata menangis dan hati berduka, tetapi kami tidak mengatakan melainkan apa yang diredai oleh Allah" (**Hadis Riwayat Bukhari**).

Psikologi Islam mengiktiraf duka sebagai pengalaman rohani dan emosi yang memerlukan pengurusan bijaksana. Ia bukan untuk ditekan atau dinafikan, tetapi lebih difahami dan dibimbing.

Pendekatan kaunseling Islam menekankan intervensi berasaskan nilai. Ia bukan saja mengurus emosi, malah membimbing individu ke arah ketenangan jiwa melalui kefahaman terhadap ujian sebagai jalan mendekati diri kepada Tuhan.

Antara intervensi yang sering digunakan ialah normalisasi emosi. Ia memberi pengiktirafan bahawa perasaan sedih, kecewa, sunyi, marah, bingung, bahkan rasa bersalah adalah reaksi biasa.

Ia bukan tanda iman lemah, tetapi refleksi kasih sayang terhadap insan yang sudah tiada.

Intervensi ini boleh dilakukan

dengan cara meluahkan perasaan melalui penulisan seperti jurnal, puisi atau surat kepada insan yang sudah pergi (hanya untuk simpanan penulis).

Cara lain adalah dengan meluahkan secara lisan kepada individu yang dipercayai seperti ahli keluarga, sahabat atau kaunselor berdaftar dapat membantu menyalurkan emosi secara sihat.

Refleksi al-Quran dan hadis

Ayat al-Quran dan hadis berperanan sebagai sumber ketenangan dan pengharapan. **Surah Al-Baqarah, ayat 155-157** adalah antara ayat yang sering dirujuk dan memberi kekuatan dalam menerima musibah dengan sabar dan reda.

"Dan sesungguhnya Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang sabar. Iaitu orang-orang yang apabila mereka ditimpa musibah, mereka berkata: 'Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepadaNya kami kembali'. Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk."

Tadabbur ayat-ayat ini membuka jalan kepada ketenangan batin dan memperkukuh rasa tawakal.

Jurnal reflektif dan doa

Menulis bukan hanya untuk melepaskan rasa, tetapi sebagai terapi rohani dengan cara meng-

hubungkan pengalaman duka dengan nilai keimanan dan makna hidup.

Dicadangkan refleksi digabungkan dengan amalan doa khusus atau zikir harian seperti Ya Latif, Hasbunallahu wa ni'mal wakeel, atau doa Nabi Yunus A.S. Tujuan penulisan ini bukan untuk menyimpan duka, tetapi untuk menyusun semula naratif hidup dari sudut sabar, reda dan bertawakal.

Tempoh duka dan perbezaan reaksi

Tiada tempoh mutlak bagi duka. Ia bergantung kepada siapa yang pergi, cara kematian, latar belakang agama dan budaya, sokongan sosial dan keupayaan mengurus tekanan.

Prolonged grief disorder atau duka berpanjangan menurut Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM5-TR) diiktiraf apabila duka berlarutan lebih 12 bulan (atau enam bulan bagi kanak-anak) dan menjejaskan fungsi harian.

Maka penting untuk mengenal tanda-tanda awal dan mendapatkan bantuan profesional apabila perlu.

Sokongan terhadap individu berduka boleh dilakukan menerusi pendekatan berasaskan komuniti yang sistematik.

Penulis Pakar Psikologi Komuniti/ Timbalan Dekan (Penyelidikan & Inovasi), Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia (UPM)