

**Penulis:****Fatwa Tentama, S.Psi., M.Si**Dosen Fakultas Psikologi  
Universitas Ahmad Dahlan  
Yogyakarta**Artikel ini telah diterbitkan oleh:****REPUBLIKA**KAMIS, 10 APRIL 2014  
10 JUMADIL AKHIR 1435 H  
NOMOR 095/TAHUN KE-22**PERAN DUKUNGAN SOSIAL PADA GANGGUAN STRES PASCATRAUMA**

Setiap remaja berharap kehidupannya dapat dilalui dengan baik sesuai harapannya. Sayangnya harapan yang ada secara tiba-tiba seringkali sirna. Hal tersebut disebabkan terjadinya peristiwa-peristiwa yang tidak terduga dalam hidupnya seperti kecelakaan atau bencana alam yang menyebabkan dirinya mengalami gangguan stres pascatrauma. Remaja yang mengalami gangguan stres pascatrauma atau dalam psikologi lebih dikenal dengan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) tentu akan menghadapi berbagai problematika dalam menempuh perjalanan hidupnya. Kondisi tersebut tentu dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan perilakunya sehari-hari. Keadaannya tentu akan berbeda dengan kondisi orang normal yang dapat beraktivitas tanpa ada kendala yang membebani.

Secara khusus Nevid, dkk (2005) mendefinisikan *Post-Traumatic Stress Disorder* sebagai suatu reaksi maladaptive yang berkelanjutan terhadap suatu pengalaman atau peristiwa traumatis. Selanjutnya Poerwandari (2006) mendefinisikan *Post-Traumatic Stress Disorder* yang mengacu pada pengalaman-pengalaman yang mengagetkan dan menyakitkan yang melebihi situasi stres seperti kejadian yang mengguncang, kematian anggota keluarga secara mendadak, keguguran, dipecat dari kerja, mengalami kecelakaan, dan mengalami perkosaan.

Individu mengalami PTSD jika setelah periode yang cukup panjang, ia tak mampu kembali ke fungsinya yang semula, dan terus dicekam oleh pengalaman-pengalaman yang mengganggu tersebut.

Pada kasus meletusnya Gunung Merapi, penjelasan teoritik itu dibuktikan oleh hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh penulis bahwa sampai saat ini masih banyak dijumpai remaja yang menunjukkan sikap dan perilaku yang berbeda setelah terjadi bencana meletusnya gunung merapi di Sleman, Yogyakarta yang menunjukkan indikator mengalami Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) seperti menjadi lebih pendiam, mudah kaget atau terkejut, malas beraktivitas, mudah tersinggung dan marah, adanya rasa ketakutan, menarik diri, cemas, apnik, menyalahkan diri sendiri, sering melamun di kelas, kesulitan untuk berkonsentrasi atau berpikir jernih, menyendiri, sering mengalami mimpi buruk, dan gangguan tidur.

Hal ini disebabkan karena mereka merasakan dan menyaksikan langsung kehilangan orang terdekat seperti orang tua, sanak saudara, teman, serta kehilangan semua harta benda yang dimiliki. Para remaja tersebut juga mengatakan bahwa mereka membutuhkan support (dorongan) dari orang tua di rumah, guru di sekolah, dan sesama teman-teman sebaya mereka agar bisa melupakan peristiwa mengerikan itu dan tidak terlarut dalam kesedihan dan ketakutan.

Dukungan sosial menjadi sangat berharga dan penting bagi remaja ketika mengalami Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) karena remaja membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi gangguan tersebut. Realitasnya dalam masyarakat banyak terjadi kurangnya dukungan sosial yang diberikan orang tua terhadap anaknya, guru terhadap siswanya, dan antar sesama teman sebaya pasca meletusnya gunung Merapi. Remaja yang mengalami Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) diharapkan dengan adanya dukungan sosial dari orang tua, guru, teman sebaya, dan lingkungan masyarakat akan menjadikan remaja memiliki kepercayaan diri yang baik, merasa diterima, merasa disayangi, merasa diperhatikan, merasa diakui, dan yang lebih penting merasa masih mempunyai nilai dapat dapat kembali hidup secara normal.

Bastaman (1996) mendefinisikan dukungan sosial sebagai hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, memotivasi, mengarahkan,

memberi semangat, dan menunjukkan jalan keluar ketika sedang mengalami masalah dan pada saat mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah untuk mencapai tujuan. Dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan kepada individu yang lain, dan bantuan itu diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan didapatkan dari hubungan sosial yang akrab atau dari keberadaan mereka yang membuat individu merasa diperhatikan, dinilai, dan dicintai (Sarason, dkk, 1990).

Maka hal penting yang dilakukan bila ada keluarga, teman, dan tetangga yang mengalami Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) terutama akibat bencana alam yang dialami maka berilah dukungan sosial yang maksimal karena hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan dukungan sosial mempunyai peran dalam menurunkan tingkat Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). Setidaknya Anda membantu pemulihan kondisi psikis dia untuk menatap masa depan penuh optimism dan rasa percaya diri.