

Penulis:

Fatwa Tentama, S.Psi., M.Si
Dosen Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan
Yogyakarta

Artikel ini telah diterbitkan oleh**REPUBLIKA**

JUMAT, 26 DESEMBER 2014

5 RABI'UL AWAL 1436 H

NOMOR 343/TAHUN KE-22

MEMAHAMI GANGGUAN *POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER* (PTSD) PASCA BENCANA

Pada sepuluh tahun belakangan ini bangsa Indonesia mengalami berbagai macam bencana alam di berbagai wilayah. Sepuluh tahun yang lalu diawali permasalahan bencana gempa dan tsunami di Aceh pada 26 Desember 2004, disusul gempa bumi berkekuatan 5,9 SR pada 27 Mei 2006 di Propinsi Jawa Tengah dan Yogyakarta, kemudian 25 Oktober 2010 terjadi bencana erupsi atau meletusnya gunung merapi yang terletak di perbatasan antara Jawa Tengah, belum lama inipun terjadi bencana meletusnya Gunung Api Sinabung di Sumatra dan Gunung Kelud yang terletak di perbatasan Kediri-Blitar, Jawa Timur, serta bencana bencana alam lainnya seperti banjir, tanah longsor, angin puting beliung dll. Mukri Friatna mengemukakan sepanjang tahun 2012-2013 Indonesia mengalami peningkatan bencana alam yang sangat tinggi, bencana alam Indonesia meningkat 300 persen (www.lensaindonesia.com, 2014).

Berbagai permasalahan muncul pasca terjadinya peristiwa-peristiwa tersebut pada masyarakat korban bencana, baik masalah ekonomi, sosial, kesehatan bahkan sampai kepada permasalahan psikologis. Saat ini yang tersisa pasca bencana hanyalah korban-korban yang selamat yang telah kehilangan keluarga dan saudara yang disayanginya, tempat tinggal serta harta benda yang dimiliki (pakaian, kendaraan, hewan ternak, sawah dll), bahkan masyarakat harus kehilangan pekerjaan sehari-hari yang selama ini dilakukan untuk mencukupi kebutuhan hidup keluarga seperti bertani, beternak, mengajar dan bekerja di sekolah maupun di instansi pemerintah daerah yang terkena dampak bencana. Kondisi tersebut tentu saja menimbulkan kesedihan, ketakutan, kecemasan, kebingungan, bahkan jika berlarut-larut akan menimbulkan gangguan-gangguan jiwa yang lebih berat seperti *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) atau gangguan stres pasca trauma. Pengaruh trauma dan kejadian traumatik yang berkelanjutan yang dialami individu akan memicu terjadinya stres, sebab dalam suatu kejadian traumatik banyak terdapat stressor sebagai pemicu stres dan jika dialami berkepanjangan akan menimbulkan gangguan stres pasca-trauma yang merupakan reaksi berkepanjangan dari trauma yang dialami individu (Smet, 1994).

Kenyataan yang ada di lapangan saat ini menunjukkan masih banyak terdapat korban selamat pasca bencana seperti bencana meletusnya gunung merapi beberapa tahun yang lalu yang mengalami trauma berkepanjangan setelah peristiwa tersebut. Trauma yang ditinggalkan akan terus hidup dalam diri korban selamat yang mengalami langsung peristiwa mengerikan itu. Tanpa penanganan kejiwaan secara terpadu maka akan muncul kecenderungan *Post-Traumatic Stress Disorders* (PTSD). Gangguan stres pasca trauma kemungkinan berlangsung berbulan-bulan, bertahun-tahun atau sampai beberapa dekade dan mungkin baru muncul setelah beberapa bulan atau tahun setelah adanya pemaparan terhadap peristiwa traumatik (Zlotnick, dalam Durand dan Barlow, 2006).

Apa akibatnya jika gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dibiarkan berlarut-larut? Pengetahuan mengenai *Post-traumatic stress disorder* (PTSD) tentu sangat diperlukan mengingat dampak negatif yang ditimbulkan jika dibiarkan berlarut-larut terutama jika gangguan tersebut dialami oleh para remaja. PTSD dicirikan dengan adanya gangguan ingatan secara permanen terkait kejadian traumatik dari bencana yang dialami, perilaku menghindari rangsangan terkait trauma, dan mengalami gangguan meningkat terus-menerus (American Psychiatric Association, 2000). Pada remaja melakukan deteksi dini terhadap efek dari kejadian traumatik tersebut harus segera dilakukan mengingat bahwa masa remaja merupakan suatu masa yang masih labil dan rentan terhadap berbagai masalah. Remaja merupakan masa transisi menuju dewasa sehingga dimungkinkan lebih mudah mengalami gangguan psikologis. Poerwandari (2006) mengungkapkan ciri-ciri individu yang mengalami PTSD diantaranya kesulitan mengendalikan emosi/perasaan (mudah marah, mudah tersinggung, sedih yang berlarut larut), kesulitan untuk berkonsentrasi atau berpikir jernih (melamun), ketakutan, mimpi buruk, gangguan tidur, ingatan peristiwa masa lalu yang mencengkeram, gangguan makan, dan merasa terganggu bila diingatkan. Artinya berbagai peristiwa atau kejadian yang dialami remaja akan berpengaruh dalam proses perkembangan berikutnya.

Apa cara paling mudah yang bisa kita lakukan menangani masalah gangguan stres pasca-trauma (PTSD) pada remaja khususnya? Penderita gangguan stres pasca-trauma (PTSD) banyak yang tidak tahu harus berbuat apa untuk merawat diri mereka. Hal pertama yang bisa kita lakukan sebagai keluarga atau orang yang ada disekitarnya adalah memberikan *support* atau dukungan kepada individu yang mengalami gangguan tersebut. Dukungan dapat diberikan keluarga dalam berbagai bentuk dan cara seperti mencari informasi dan memahami lebih banyak tentang gangguan stres pasca-trauma dan akibatnya. Paparan di atas memberikan informasi yang cukup banyak untuk memahami gangguan stres pasca-trauma. Memberikan perhatian yang tulus dan empati sehingga penderita gangguan merasa masih berharga dan bernilai sehingga merasa bersemangat kembali dalam menjalani masa depannya. Kemudian berusaha menyakinkan kepada penderita gangguan PTSD bahwa dirinya membutuhkan penanganan khusus untuk gangguan tersebut seperti metode *trauma healing*. Dengan adanya berbagai bentuk *support* keluarga tersebut maka remaja akan merasa diperhatikan, disayangi, dimiliki dan yang lebih penting mempunyai nilai walaupun mereka sudah kehilangan banyak hal-hal yang lebih bernilai akibat dampak bencana alam yang dialami.