



Genggam Tangan



Raih Harapan

**RESPON EMOSIONAL
TERHADAP BENCANA**



Untuk informasi lebih lanjut hubungi:

CWS INDONESIA
Jl. Kemang Selatan II/4A,
Jakarta 12730 INDONESIA
Tel: +62 21 7197929
Fax: +62 21 71793387
E-mail: info@cwsindonesia.or.id

Dipublikasikan atas dukungan dari:



Respon Emosional Terhadap Bencana

Setiap orang yang mengalami bencana akan mengalami perasaan emosi tertentu. Banjir, gempa bumi dan bencana lainnya menimbulkan beban atau stres bagi orang-orang yang mengalaminya.

Bencana terjadi secara tiba-tiba, tanpa peringatan, berada diluar batas kemampuan orang untuk mengontrolnya, dan menyebabkan perubahan yang besar pada lingkungannya. Perubahan tersebut dapat mengganggu perasaan aman dan kemampuan seseorang mengatasi keadaan sehingga dapat berdampak pada kesehatan diri.

Stres akibat bencana apabila tidak segera diketahui dan diatasi dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Oleh karena itu, perlu segera diatasi sehingga dapat mengurangi dampak yang tidak diinginkan bagi kesehatan fisik dan mental.

Informasi di dalam booklet ini akan membantu anda memahami kondisi emosi yang umumnya terjadi setelah mengalami bencana.

Dengan memahami perasaan dan emosi yang ada diharapkan akan dapat memampukan seseorang berupaya mengatasi atau menyesuaikan dengan perubahan besar yang terjadi.

Reaksi Normal Terhadap Kejadian yang Tidak Biasa (Abnormal)

Langkah awal untuk dapat mengatasi kondisi emosi setelah bencana adalah dengan cara memahami bahwa emosi yang terjadi merupakan hal yang WAJAR dan dapat dialami oleh siapapun. Perlu diketahui bahwa merasa khawatir adalah hal yang normal. Namun kekhawatiran yang berlebihan dan mengganggu kegiatan sehari-hari adalah kondisi yang perlu mendapat perhatian.

seseorang ini membutuhkan pendampingan lebih khusus dari psikolog atau seorang yang profesional untuk membantu mengatasi kekhawatirannya. Perasaan khawatir mudah sekali muncul karena beberapa hal yang dapat mengingatkan pada kejadian bencana seperti suara yang keras secara tiba-tiba, atau mendadak, dan tanda-tanda lain yang mirip / terjadi pada saat bencana.

Seorang ibu di Meulaboh, Nanggroe Aceh Darussalam, mengatakan bahwa ia masih sering merasa takut dan khawatir apabila mendengar petir menggelar dan suaragemuruh hujan, karena suara-suara itu mengingatkan pada situasi saat bencana Tsunami menerpa desa ibu di Johan Pahlawan. "Ketika mendengar suara gemuruh hujan dan petir yang menyambar-nyambar, saya langsung terbayang kembali kejadian pada saat Tsunami datang".

Seorang Ibu di Lam Asan, Banda Aceh mengatakan bahwa takut apabila melihat anaknya masih sering awan mendung, angin kencang ataupun hujan. "Sampai sekarang anak-anak masih takut kalau dengar angin kencang atau ada suara yang mirip gemuruh. Pernah waktu itu ada mobil truk datang ke barak kami lalu anak-anak lari ketakutan karena dikira suara gemuruh yang seperti pada saat Tsunami terjadi lagi. Mereka juga masih sering takut apabila melihat orang berlarian, mereka akan langsung menangis".

Pada umumnya perasaan khawatir akan berlangsung dalam waktu sementara dan dapat diatasi dengan berjalannya waktu.

Ada beberapa orang yang mengalami rasa khawatir dalam waktu yang cukup lama dan terkadang sulit diatasi. Dalam hal ini orang tersebut membutuhkan dukungan dan dampingan dari orang-orang terdekat. Apabila perasaan khawatir yang ada sangat berlebihan sehingga dirasa mengganggu dirinya sendiri dan orang sekitar,

Hal penting yang perlu diingat, bahwa apabila anda berada dalam situasi setelah mengalami bencana/bahaya/terancam dan mengalami perasaan khawatir tertentu, anda tidaklah sendiri. Banyak orang juga mengalami emosi dan perasaan tersebut. Berbagi perasaan dan keluhan (curhat) kepada orang-orang yang dekat dengan anda dapat membantu mengurangi rasa tertekan yang dialami.

Banyak Cara untuk Bereaksi Terhadap Situasi Banyak Cara untuk Mengatasi Emosi yang Mengganggu

Penting untuk diingat: Tidak ada cara yang paling benar dalam mengatasi perasaan dan emosi setelah mengalami bencana. Pada kenyataannya, setiap orang memiliki reaksi emosi yang berbeda-beda walaupun mengalami kejadian bahaya yang sama. Setiap orang mengatasi emosinya dengan cara masing-masing yang dirasa tepat dan cocok baginya.

Terkadang, seseorang dalam situasi yang penuh kecewa dan rasa marah dapat memunculkan perilaku tidak terkendali. Pelampiasan emosi dapat mengurangi rasa tertekan namun kadang menimbulkan permasalahan baru yang dapat memberi tambahan beban; seperti meluapkan amarah pada orang-orang sekitar baik lewat kata-kata atau lewat fisik, merokok yang berlebihan, minum-minuman alkohol, dan kegiatan lainnya.

Baik untuk dipahami bahwa memiliki perasaan sedih, marah dan kecewa setelah melewati kejadian bencana merupakan hal yang sangat wajar bagi setiap manusia. Banyak orang memiliki perasaan yang cukup sama.



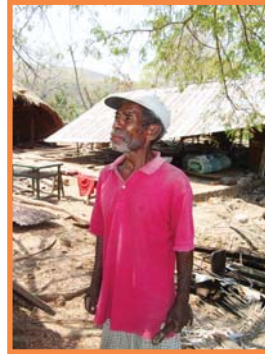
**Seorang ibu di
Leu Maneh,
Meulaboh mengatakan
bahwa** yang membuatnya kuat setelah mengalami bencana hebat Tsunami adalah berzikir dan ikut pengajian dengan ibu-ibu lain yang juga mengalami kesedihan yang sama. Perasaan senasib dan kebersamaan ini membuatnya mampu bertahan di situasi yang penuh beban.

Rasa emosi dapat berkurang dengan cara-cara positif seperti melakukan kegiatan agama, tetap melakukan kegiatan seperti biasa, lakukan kegiatan olahraga, bergabung dengan kelompok-kelompok kegiatan dan melakukan kegiatan positif lainnya.

Memprediksi Reaksi Emosi Setelah Bencana

Beberapa reaksi emosi yang sering muncul pada orang dewasa yang mengalami bencana / bahaya / terancam, adalah:

- Mengalami kesulitan tidur, antara lain juga disebabkan muncul mimpi atau mimpi buruk mengenai kejadian bencana
- Mengalami masalah konsentrasi atau mengingat sesuatu
- Merasa hampa, menarik diri, dan tidak merasa terhubung dengan orang-orang disekitarnya
- Memiliki rasa amarah yang cukup tinggi (mudah sekali tersinggung dan bahkan mudah melampiaskan amarah)
- Gejala - gejala sakit fisik yang sering terjadi (sakit kepala, masalah pencernaan, atau pegal-pegal, dll)
- Menjadi mudah sekali menangis atau keluar airmata yang terkadang tanpa ada alasan
- Menjadi sangat ketat dalam hal menjaga keamanan anggota keluarga
- Takut akan peristiwa sehari-hari yang mengingatkan terhadap pada peristiwa bencana yang pernah dialami. Perasaan takut ini bisa terasa kuat sekali bahkan sampai mengalami serangan panik seperti sesak nafas, jantung berdebar-debar, keringat dingin, lemas atau pingsan.
- Menghindar dari hal-hal yang mengingatkan pada kejadian bencana, misalnya menghindari tempat kejadian bencana
- Khawatir atau cemas bencana akan terjadi lagi
- Merasa cemas atau khawatir yang terus menerus akan keadaan orang-orang yang disayangi.
- Bencana dapat menyebabkan berbagai macam kehilangan; kehilangan orang yang dicintai, rumah, harta benda dll.
- Kehilangan sesuatu yang penting dalam hidup kita, dapat menyebabkan kesedihan atau perasaan duka cita yang dalam.
- Hal ini dapat ditunjukkan melalui perasaan-perasaan sedih, marah, menyesal atau merasa bersalah karena tidak berhasil menyelamatkan orang yang dicintai. Perasaan bersalah ini sering muncul.



Beberapa reaksi emosi yang sering muncul pada anak yang mengalami bencana/bahaya/terancam

Reaksi emosi setelah bencana pada anak berbeda di tiap tahapan usia. Reaksi tersebut merupakan reaksi yang normal pada anak yang mengalami situasi yang sangat membuat mereka ketakutan/tertekan.

Anak Usia 2-5 Tahun



Anak-anak balita sering-kali menjadi sangat takut setelah mengalami kejadian yang menimbulkan stress seperti bencana/kejadian yang mengancam.

Reaksi yang umumnya terjadi antara lain sebagai berikut:

- Anak-anak biasanya akan memberikan reaksi berlebihan terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kejadian yang menakutkan, misalnya: reaksi ketakutan yang berlebihan ketika mendengar suara guntur, atau suara keras lainnya.
- Anak - anak yang mengalami bencana akan ada reaksi ketakutan apabila dipisahkan dari orangtua

- Pada beberapa anak dapat dilihat perilaku yang biasa ia lakukan di umur-umur lebih awal seperti: mengompol, menggigit kuku, mengisap jempol, takut gelap, dll.
- Kedekatan yang sangat dengan orang tua atau orang tertentu yang dikenalnya
- Anak cenderung menarik diri dari interaksinya dengan orang lain. Mereka akan terus mengikuti atau memegang tangan orangtuanya, rewel, merajuk atau mengamuk apabila ditinggal oleh orangtuanya

Setelah kejadian bencana, anak akan tetap merasa bahwa bahaya tetap ada atau terkadang anak berfikir bahwa bencana yang terjadi merupakan hukuman dari kesalahan yang mereka lakukan atau yang mereka pikirkan.

Pada usia ini, reaksi anak terhadap bencana sangat terpengaruh oleh reaksi orangtua atau orang dewasa lainnya dalam berespon terhadap bencana.

Anak Usia 6-12 Tahun



Pada usia ini, Anak setelah mengalami bencana dapat memunculkan perilaku yang berbeda dari biasanya.

Antara lain:

- Sangat menarik diri dari interaksi dengan orang lain. Seperti tidak ingin bermain dengan temannya.
- Sulit konsentrasi. Kemampuan konsentrasi anak terganggu karena mereka mengingat kejadian yang menakutkan dan penuh kesedihan. Pikiran-pikiran tentang kejadian tersebut terkadang terus muncul dalam ingatannya. Perhatian mereka menjadi mudah terpecah dan sulit untuk konsentrasi
- Gangguan tidur, seperti mengalami mimpi buruk, sulit tidur, tidur gelisah
- Kecemasan pada anak dapat terlihat dari tingkah laku yang gugup, misalnya menggoyangkan badan, menggigit kuku. Kecemasan juga tampak dari perilaku yang manja, aktif yang berlebihan, dan masalah makan.
- Keluhan sakit fisik tanpa penyebab yang jelas (seperti pusing, pening, sakit perut) dapat juga muncul pada anak yang mengalami kecemasan.

- Mudah marah. Marah yang meledak-ledak dan sering bertengkar secara fisik
- Sering merasa ketakutan
- Tidak ingin sekolah
- Beberapa reaksi yang mungkin ada antara lain kekhawatiran yang berlebihan, kesedihan dan perasaan hampa.

Anak usia sekolah dasar menghadapi kejadian yang menimbulkan stres dengan cara berkhayal.

Kemampuan berkhayal baik dalam bersandiwara ataupun bermain dapat membantu anak untuk mengatasi rasa tidak mampu menghadapi situasi. Dalam khayalannya, mereka bisa mencegah kejadian yang buruk.

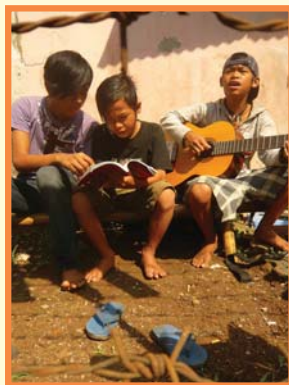
Namun, cara berpikir berkhayal juga membuat anak-anak lebih mudah merasa berdosa dan menyalahkan diri sendiri. Hal ini dikarenakan pada saat mereka membayangkan dirinya mencegah terjadinya peristiwa yang mengerikan, mereka juga menyalahkan diri mereka karena tidak dapat mencegah hal tersebut.

Seorang anak laki-laki kelas 4 SD di SD Galuga, Pamona Utara, Sulawesi Tengah, menceritakan khayalannya lewat gambar bagaimana helikopter dapat menolong keluarganya yang sedang dikepung penyerang dan dalam ceritanya mereka semua selamat.

Remaja Usia 13-18 Tahun

Remaja yang mengalami kejadian yang menimbulkan stres, seringkali tampil lebih dewasa daripada kenyataan sebenarnya. Setelah mengalami bencana, remaja lebih sering memunculkan reaksi yang lebih mirip reaksi orang dewasa, seperti:

- Setelah kejadian yang menimbulkan stres, remaja cenderung menarik diri dari orang lain. Mereka menjadi menutup diri, curiga terhadap orang lain dan beranggapan bahwa kejadian buruk akan menimpa mereka kembali
- Anak remaja dapat melakukan tindakan yang merusak diri sendiri sebagai cara mengatasi rasa marah dan depresi. Bentuknya dengan melakukan perbuatan yang beresiko seperti berontak terhadap orang dewasa, penggunaan obat-obatan dengan berlebihan, mencuri, ataupun masuk ke kelompok-kelompok pergaulan yang mengarah ke kegiatan beresiko
- Gangguan tidur seperti mimpi buruk
- Perasaan yang hampa dan menghindari semua hal yang dapat mengingatkan pada peristiwa bencana
- Bermasalah dengan teman-temannya
- Pikiran-pikiran untuk bunuh diri
- Menghindari untuk datang ke sekolah
- Nilai-nilai di sekolah turun
- Keluhan-keluhan fisik tanpa penyebab yang jelas juga sering muncul pada remaja yang mengalami kecemasan (sakit fisik seperti pusing, sakit perut, dll)
- Remaja setelah mengalami bencana dapat memunculkan pikiran-pikiran atau khayalan tentang balas dendam atau pikiran akan rasa bersalah yang sangat besar terhadap kegagalannya mengantisipasi kejadian atau kehilangan orang yang disayangi.



Anak dan remaja sangat rentan terhadap dampak dari peristiwa yang membuat stres seperti peristiwa bencana.

Anak dan remaja membutuhkan perhatian khusus apabila pernah memiliki pengalaman psikologis yang berat seperti pernah melihat langsung kejadian bencana (melihat mayat atau orang yang terluka parah), pernah mengalami kejadian yang mengancam keselamatan hidup (kecelakaan, perkelahian sampai luka parah, dll).

Beberapa Tips untuk Mengatasi Perasaan Tertekan dan Khawatir

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi perasaan tertekan atau stres dan khawatir akibat bencana, antara lain:

- Kurangi hal-hal yang dapat menambah kekhawatiran seperti melihat atau mendengarkan berita mengenai bencana yang berulang kali
- Carilah informasi yang akurat dari sumber yang terpercaya berkaitan dengan peristiwa bencana
- Mencari informasi yang dapat membantu diri sendiri terutama berkaitan dengan aspek kesehatan diri dan perasaan aman
- Kembali ke kegiatan rutin yang biasa dilakukan. Kegiatan rutin akan membantu untuk merasa bahwa situasi kembali ke normal dan anda merasa mampu mengontrol situasi
- Berusaha tetap melakukan aktifitas atau menyibukkan diri dengan kegiatan yang bermanfaat. Kegiatan ini baik untuk membantu mengurangi rasa tertekan dan pikiran-pikiran yang mengaitkan pada peristiwa.
- Berbagi perasaan melalui komunikasi dengan teman, keluarga dan orang lain yang dapat mendukung anda.
- Bila memungkinkan, lakukan hal-hal positif yang biasanya disukai misalnya main bola, bermain gitar, menyanyi, menggambar.
- Gunakan aspek spiritualitas dari agama dan kepercayaan yang dimiliki untuk memberi kekuatan dan ketabahan saat menghadapi situasi sulit
- Sangat baik untuk tetap memiliki rasa humor



Yang dapat dilakukan oleh orang tua ataupun pengasuh untuk membantu anak dan remaja mengatasi perasaan takutnya atau reaksi emosional akibat bencana:

- Bantulah anak untuk segera terlibat dalam aktifitas yang biasa ia lakukan seperti masuk sekolah atau kegiatan lain yang menempatkan anak pada situasi bersama dengan teman dan orang terdekat yang ia temui dalam kegiatan sehari-hari. Kegiatan rutin akan membantu anak untuk merasa bahwa situasi kembali ke normal dan dia bisa mengontrol situasi
- Memberikan penjelasan mengenai kejadian bencana sejauh yang diketahui dengan menggunakan bahasa yang mereka pahami
- Coba untuk mengerti dan menghargai bahwa anak telah mengalami peristiwa yang sulit
- Memberi dorongan pada anak untuk mengekspresikan perasaannya dan orang tua mendengarkan tanpa memberi penilaian. Untuk anak-anak yang lebih kecil, orangtua dapat membantu mereka untuk mengekspresikan perasaan dengan bahasa mereka. Namun jangan memaksa anak bercerita mengenai kejadian yang menyakitkan/menyedihkan sebelum mereka siap menceritakannya



- Berikan penjelasan pada anak dan remaja bahwa merasa kecewa, sedih merupakan hal yang biasa apabila mengalami kejadian yang menyakitkan/tidak menyenangkan. Biarkan anak menangis atau bersedih. Jangan memaksa/mengharapkan mereka untuk bersikap berani atau tangguh.
- Coba mengerti apa yang anak rasakan tanpa mengkritisi, misalnya mengatakan “ibu tahu kamu sedih, mungkin kamu ingin cerita ke ibu?”
- Jangan mengkritik/mengejek anak apabila ia melakukan tingkah laku yang tidak sesuai dengan usianya seperti: mengompol, takut gelap, mengisap ibu jari, dll.
- Yakinkan anak/ remaja bahwa peristiwa traumatis yang terjadi bukanlah kesalahan mereka.
- Pahami bahwa kemarahan merupakan bagian dari reaksi tertekan, coba untuk toleran dan mendorong anak untuk membicarakan apa yang mengganggu mereka daripada menyuruh mereka untuk diam
- Yakinkan anak/ remaja bahwa peristiwa traumatis yang terjadi bukanlah kesalahan mereka.
- Memberi dorongan pada anak & remaja untuk merasa memiliki kontrol terhadap situasi seperti membiarkan mereka memilih makanan apa yang ingin mereka makan, baju apa yang ingin mereka pakai, dll.

Untuk mengurangi perasaan kewalahan atau menghentikan pikiran atau bayangan mengenai peristiwa yang tidak menyenangkan, dapat melakukan salah satu cara relaksasi. Cara dibawah ini dapat mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang tidak diinginkan:

- Duduk atau berbaring dengan posisi paling nyaman.
- Tarik nafas sedalam mungkin, dan keluarkan, lakukan beberapa kali secara perlahan, setelah terasa lebih nyaman dan tenang, bernafaslah seperti biasa.
- Lihat disekeliling anda dan sebutkan benda-benda yang anda lihat dalam hati, contohnya saya melihat lantai, saya melihat sepatu, saya melihat meja, saya melihat piring dsb.
- Tarik nafas sedalam mungkin, dan keluarkan, lakukan secara perlahan, kemudian kembali bernafas seperti biasa.
- Selanjutnya perhatikan hal-hal yang anda dengar. Sebutkan hal-hal tersebut dalam hati misalnya saya mendengar suara dedaunan ditiup angin, mendengar suara orang berbicara, mendengar suara pintu ditutup, mendengar suara jangkrik, mendengar suara lampu dsb.
- Tarik nafas sedalam mungkin, dan keluarkan, lakukan secara perlahan
- Sekarang identifikasi hal-hal yang anda rasakan, dan kembali menyebutkan hal-hal tersebut, misalnya saya merasakan sentuhan baju saya dibadan, merasa kaki saya menapak ditanah,
- Saya merasa tangan saya menyentuh tangan saya yang lain, dll.
- Ulangi lagi tarik nafas, dan identifikasi bau-bauan yang dapat dicium kemudian kembali sebutkan satu persatu, misalnya saya mencium bau tanah, saya mencium bau masakan dll.
- Kembali tarik dan buang nafas, setelah merasa tenang, kembali melakukan aktivitas seperti biasa.
- Teknik ini bisa diulang-ulang pada saat kapanpun untuk mengalihkan pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan atau membuat khawatir.

Dukungan Orang Terdekat

Dukungan dan perhatian dari orang-orang terdekat dapat membantu seseorang mengatasi stresnya. Bercerita dan curahan keluhan pada orang yang kita rasa dekat dan percaya dapat mengurangi perasaan tertekan dan terbebani. Dengan bercerita, seseorang yang tertekan dapat menemukan ide-ide baru untuk keluar dari situasi yang menekan.

Kasih sayang dan perhatian dari keluarga, teman, tetangga, kelompok keagamaan merupakan cara alami untuk mengurangi dampak stres dari kejadian traumatik yang dialami.

Referensi

- Macy, R. D., Macy, D., Gross, S., Brighton, P., (2004). Basic and Advance Training Manual for the 15 session Classroom Based Psychosocial Intervention Program (CBI). Designed by The Center for Trauma Psychology (CTP).
- Macksoud Mona. "Helping children cope with stress of war". (1993). Adaptasi oleh Pusat Kajian Bencana dan Kekerasan. Departemen Psikiatri Universitas Indonesia

Penulis	: Anastasia Heni
Kontributor	: Dessy Susanti
Editor redaksional	: Beti Siagian, Yasmin Kapitan
Kontributor Foto	: Anastasia Heni, Henry Pirade, Nurrokhman
Tata Letak dan Desain	: Windi Rosmikasari
Tim Review	: Rina Rumahorbo Zulfia Anton Samrita Yustin Sattu