

KANTOR KOMUNIKASI UNIVERSITAS INDONESIA

KLIPING

KLASIFIKASI : Universitas Indonesia - Narasumber
TEMA : Trauma Pasca-Banjir
SURAT KABAR/MAJALAH : Tempo

Hari **Senin** Tanggal **28** Bulan **Januari** Tahun **2013** Halaman **C5** Kolom **1-6**

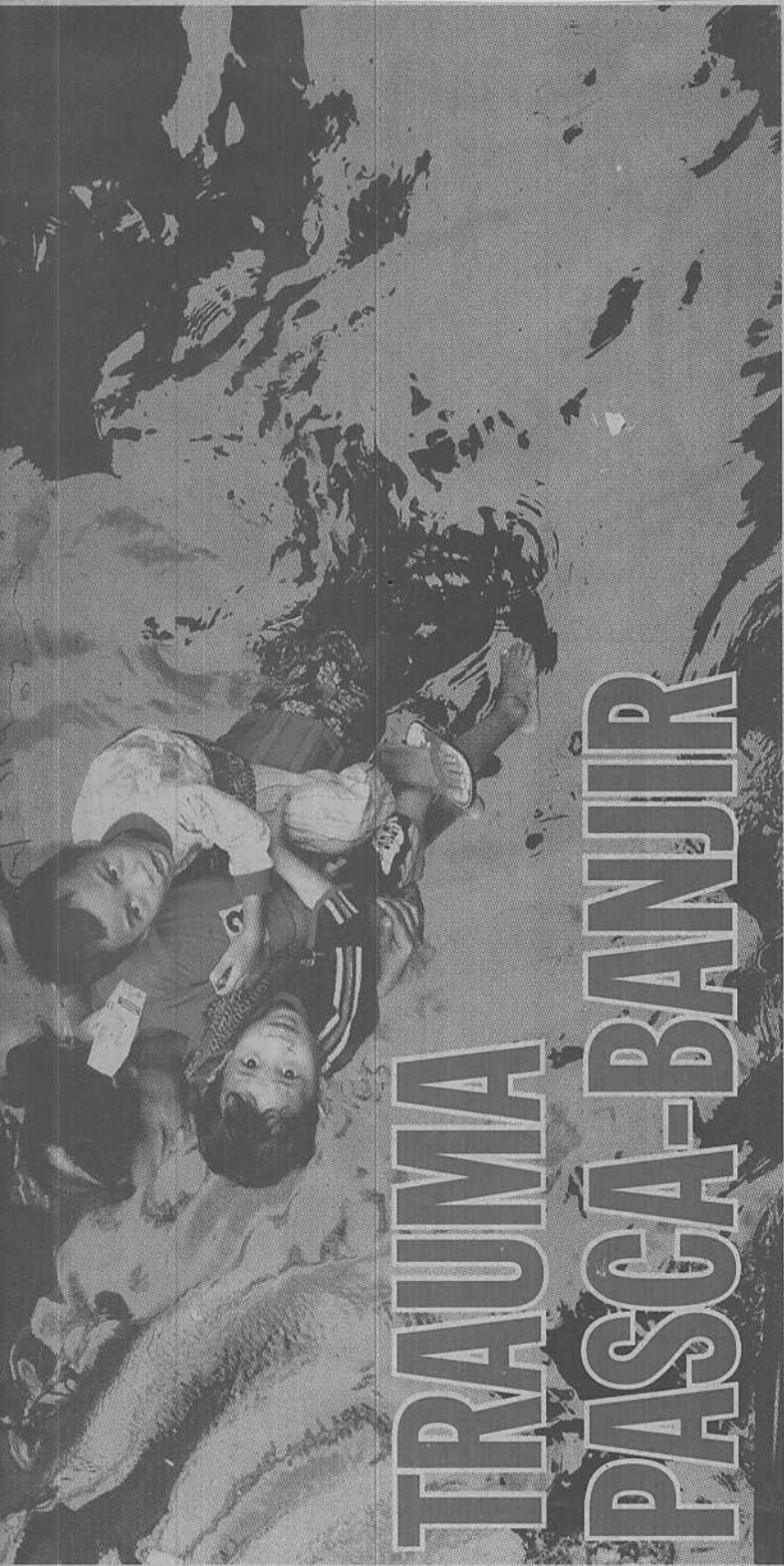
RINGKASAN :

Menurut Psikolog anak UI Vera Hadiwidjojo dalam menghadapi musibah seharusnya orangtua tidak boleh panik sebab anak-anak akan mencontohkan bagaimana orangtuanya saat menghadapi musibah. Oleh karena itu orangtua harus mampu mengatasi kecemasannya terlebih dahulu agar anak memiliki kepercayaan diri dan rasa aman bahwa orangtua mereka dapat diandalkan untuk melindungi mereka.

CATATAN :

--

¢



TRAUMA PASCA-BANJIR

Kepanikan orang tua memberi efek terbesar terhadap trauma pada anak.

Melly, 35 tahun, langsung membawa putrinya, Naraya Amalia, yang berusia 7 tahun, mengikuti ke rumah neneknya di Depok ketika banjir besar melanda Jakarta sejak sepekan lalu. Melly melakukan itu agar Naraya tidak mengalami hal yang sama dengan kakaknya, Tabita, 12 tahun, yang trauma terhadap air garga gara banjir besar melanda Jakarta pada 2007.

Rumah Melly yang berada di Jalan Dewi Sartika, Cawang, Jakarta Timur, dilanda banjir yang cukup parah, terendam hingga atap dalam waktu semalam. Kejadian ini membuat Melly dan suaminya panik. Tabita, yang saat itu berusia 4 tahun, melihat kengerian akibat banjir, meskipun belum mengerti sepenuhnya.

"Sejak saat itu, Tabita takut kalau disuruh berenang. Dia sampai harus saya bawa ke psikolog agar trauma-

itu, Tabita sempat kesulitan tidur; dia bilang teringat terus suara air yang merobohkan lemari di kamar," Melly menambahkan.

Psikolog anak dan remaja dari Lembaga Psikologi Terapan Universitas Indonesia, Vera Itabiliana Hadwidjojo, menyarankan, dalam menghadapi musibah, seharusnya orang tua tidak boleh panik. Sebab, anak-anak mencontoh bagaimana orang tuanya mengatasi masalah saat musibah terjadi.

"Orang tua harus bisa mengatasi kecemasannya terlebih dulu. Jika orang tua cemas, anak-anak langsung ikut cemas," kata Vera. Orang tua perlu tenang agar anak memiliki kepercayaan diri dan rasa aman bahwa orang tua yang dapat diandalkan untuk melindungi mereka.

Setelah tenang, orang tua harus membawa anak-anak sesegera mungkin ke tempat yang lebih aman dan nyaman guna menenangkan-

itulah orang tua harus menjelaskan kepada anak-anak mengenai kondisi yang sebenarnya terjadi.

"Terangkan kepada anak mengenai kondisi yang terjadi sejujurnya, mengapa saat itu anak tidak dapat pulang ke rumah, dan jelaskan akibatnya bila pulang ke rumah," kata Vera. Jika keadaan anak belum tenang, orang tua wajib menenangkan anak terlebih dulu. "Katakan pada mereka bahwa keadaan mereka sudah tenang bersama ayah dan ibu atau siapa pun," Vera menambahkan.

Untuk mengetahui apakah anak-anak mengalami trauma, kita dapat memperhatikan pola makan dan tidur mereka setelah banjir. Jika ada gangguan, kita harus waspada. Menurut Vera, dua keadaan itu dapat dijadikan indikator seorang anak mengalami *post-traumatic stress disorder* atau gangguan stres pasca-trauma. "Gejalanya anak-anak menjadi tidak nafsu makan

mimpi buruk tentang kejadian tersebut," ujar Vera.

Post-traumatic stress disorder dapat mempengaruhi mereka yang secara pribadi mengalami bencana atau musibah besar; mereka yang menjadi saksi atas kejadian tersebut, dan mereka yang membantu dalam kejadian tersebut, termasuk pekerja sosial serta petugas keamanan.

Bahkan gangguan stres pasca-trauma dapat terjadi di kalangan teman atau kerabat dari orang yang mengalami trauma. Hal ini dapat terjadi karena gangguan stres pasca-trauma terbentuk dari peristiwa traumatis yang mengandung keselamatan atau membuat seseorang merasa tidak berdaya.

"Karena itu, bila anak-anak mengalami hal ini, orang tua harus melibatkan peran pihak ketiga, seperti psikolog yang ahli di bidangnya, untuk menyembuhkan anak-anak yang mengalami gangguan stres pasca-trauma," kata Vera.

Sejumlah korban banjir mendapat bantuan yang didistribusikan langsung di kawasan Muara Baru, Jakarta Utara, 24 Januari lalu.

tidak dapat diprediksi seberapa lama. Sebab, gangguan ini muncul bergantung pada seberapa besar trauma yang dialami anak. Penanganannya pun berbeda-beda, bergantung pada gejala yang muncul.

Dalam literatur psikologi yang membahas gangguan mental, yang berjudul *The 4th edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, disebutkan ada tiga gejala besar yang menandakan seseorang belum sembuh dari gangguan stres pasca-trauma selama hidupnya, yaitu merasakan kembali peristiwa traumatis tersebut, berusaha keras menghindari segala hal yang berhubungan dengan peristiwa traumatis tersebut, dan kewaspadaan yang berlebihan.

Meskipun gangguan stres pasca-trauma berpotensi terjadi seiring hidup, hal itu dapat disembuhkan. Begitu pula anak-anak yang mengalami stres pasca-trauma banjir. Mereka bisa sembuh, asalkan kelu-