



Bahabat Geria dan Kreatif

Sajian Untuk Anak

# PIPIBU

W I N G G U A N I M A T B E R I M A H



SDK SANGTIMUR  
12020126

# Dambaan Anak Sekolah Korban Gempa

ISSN 0376-6330



770376 633003 >



# Menyembuhkan Luka Psikis Anak

A. Supratiknya

Meski secara fisik tampak sehat, ribuan anak mengalami trauma psikologis akibat gempa yang mengguncang Yogyakarta dan sekitarnya. Ada tiga kategori luka psikis yang mereka derita.

**P**ERTAMA, rasa sakit yang dialami korban anak yang terluka. Kesakitan akut menimbulkan rasa takut yang mendalam di samping penderitaan fisik. Banyak rasa sakit berlangsung relatif singkat. Namun, luka

psikis sering berlanjut, bahkan meningkat jika disertai deformasi tubuh seperti tangan atau kaki yang harus diamputasi.

*Kedua*, tanpa luka fisik pun semua anak bisa mengalami ketakutan luar biasa. Mereka mengalami dan menyaksikan guncangan

bumi serta gemuruh bunyi rumah dan benda-benda bergoyang yang akhirnya berujung roboh akibat gempa. Sekitar 57 detik saat gempa berlangsung, terdengar gemuruh seperti bunyi mesin helikopter yang terbang sangat rendah disertai pemandangan rumah-



**Darurat:** Salah satu bentuk pendampingan bagi anak-anak korban gempa di Yogyakarta.



rumah, pepohonan, dan tiang listrik berguncang-guncang lalu roboh ke tanah, diikuti keheningan yang mencekam.

Ketakutan mendalam juga bisa muncul dari menyaksikan dan mengimitasi kepanikan luar biasa yang ditunjukkan oleh orang-orang dewasa di sekeliling mereka. Ketakutan luar biasa juga bisa timbul akibat menyaksikan orang lain menjerit-jerit kesakitan atau menunjukkan ekspresi mengerikan lain akibat luka tertimpa dinding atau benda-benda yang berjatuhan.

*Ketiga*, kesedihan dan duka cita mendalam akibat berbagai jenis kehilangan. Yang paling membuat sedih anak tentu saja kehilangan ibu atau ayah atau anggota keluarga lain yang selama ini memberinya rasa aman fisik dan psikis. Kehilangan ini semakin terasa memilukan karena berlangsung mendadak. Kendati paling serius, jenis luka psikis ini sering sulit dideteksi karena cara anak memaknai kehilangan dan cara mengekspresikan rasa duka dipengaruhi oleh taraf perkembangan berpikir dan emosinya.

Semakin muda anak, semakin sulit dia merumuskan dan menunjukkan kesedihannya kendati sama-sama menderita. Kenyataannya, semua jenis luka psikis itu bisa bercampur-aduk dialami sekaligus oleh seorang anak korban gempa dan memunculkan gejala umum trauma.

## Gangguan perilaku

Sesudah peristiwa traumatik lewat beberapa minggu lalu, yang mungkin berlanjut hingga kini adalah gangguan psikologis yang secara umum disebut stres. Tergantung dari sumber atau traumanya, tekanan psikologis yang dirasakan anak korban gempa dapat memunculkan gangguan perilaku.

Trauma kesakitan dan ketakutan bisa menimbulkan aneka gejala reaksi takut. Anak menjadi takut berada di dekat rumah atau kamar, apalagi masuk dan tidur di dalam-

nya. Anak juga tidak mau berpisah dengan ibu atau ayah, minta ditunggu atau didampingi dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari termasuk ditemani saat tidur malam hari. Atau, anak mengalami gangguan tidur: tidak bisa tidur, mengigau atau terjaga di tengah tidur karena mimpi buruk atau mengompol. Mungkin anak juga mengungkapkan aneka keluhan seperti sakit kepala, sakit perut, kehilangan nafsu makan, waswas, dan tidak mampu berpikir atau memusatkan perhatian.

Jika benar bersumber dari rasa takut, maka yang dibutuhkan anak adalah bantuan untuk menghilangkan ketakutannya. Kuncinya, anak diberi kesempatan mengakui dan mengungkapkan rasa takutnya. Seringkali pengungkapan perasaan itu perlu dibantu dengan media tertentu, misalnya menggambar atau mengarang cerita dengan peraga boneka. Orangtua harus memahami dan menerima ungkapan perasaan anak.

Selanjutnya, baik lewat kata-kata atau lewat tindakan yang harus dilakukan anak sendiri atau bersama orangtua, perlu dibangkitkan kembali dalam diri anak keyakinan bahwa ancaman yang menakutkan itu sudah tidak ada. Misalnya, dengan mengajak atau meminta anak mendekati, memasuki, dan akhirnya memberanikan diri mencoba tidur di kamar yang semula ditakutinya.

Yang harus disadari, langkah itu lazimnya tidak bisa berlangsung serta-merta tetapi butuh waktu. Seraya menunggu dan mendampingi, orangtua perlu memberikan dukungan dengan cara antara lain rela menemani selama anak belum mau berpisah, berusaha bersikap tenang di hadapan anak kendati diri sendiri masih dicekam rasa takut, memeluk dan membelai secukupnya jika anak tampak cemas. Sebaliknya, memberikan pengukuhan dengan pujian atau kata-kata manis lain jika anak menunjukkan kemajuan sekecil apa pun.

Trauma kesedihan akibat berbagai jenis kehilangan bisa menimbulkan gejala reaksi depresi atau sedih. Selain menunjukkan sebagian atau seluruh gejala yang sudah disebut di atas, reaksi depresif secara khas tampak dari sejumlah gejala. Anak berubah menjadi pendiam dan menarik diri. Tidak hanya kehilangan daya konsentrasi, anak bahkan kehilangan minat untuk melakukan aneka aktivitas penting sehari-hari seperti belajar dan bermain. Mungkin anak juga menunjukkan gejala regresi, yaitu kembali melakukan kebiasaan yang lazim ditemukan pada usia yang lebih muda seperti menghisap jari tangan, menggigit-gigit kuku, serta mengompol. Anak mengalami penumpukan perasaan seperti tidak bisa bergembira atau bersedih, dan apatis. Atau sebaliknya, anak menjadi sensitif: mudah tersinggung, mudah marah, dan cenderung melampiaskan agresinya baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.

## Sumber pengganti

Cara menolong anak bangkit dari depresi pada dasarnya sama seperti cara menolongnya mengatasi rasa takut, yaitu memberi kesempatan mengungkapkan dan menerima perasaannya serta mendampinginya kembali menjalani aktivitas hidup dengan gembira dan penuh harapan. Jika yang menjadi sumber kesedihan adalah kehilangan orangtua atau orang dewasa terkasih lain yang menjadi sumber rasa aman dan penopang masa depan anak, tentu saja perlu menemukan sumber pengganti yang akan menjamin keamanannya baik fisik maupun psikologis.

Pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa ada anak-anak yang tetap ceria kendati harus hidup dalam situasi serba darurat di tenda dan di tengah lingkungan yang porak-poranda. Bahkan, saat ditanya tentang perasaan mereka, mereka justru gembira sebab mendapatkan sumbangan aneka mainan, makanan, dan minuman termasuk susu serta perhatian dan pendampingan belajar dan bermain dari kakak-kakak relawan yang tidak pernah mereka nikmati sebelum bencana.

Bolehkah pengakuan semacam ini diterima begitu saja? Kecuali ada petunjuk dan bukti yang jelas bahwa mereka sungguh-sungguh bebas dari trauma psikologis, ekspresi semacam itu kadang lebih arif ditangkap sebagai ketidakmampuan anak memaknai peristiwa bencana akibat kapasitas berpikir dan emosinya masih terbatas sesuai tahap perkembangan mereka. Ketakutan atau kesedihan sesungguhnya ada, hanya masih laten atau baru muncul kelak sebagai stres pasca trauma yang tertunda.

Penulis dosen Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.

## Gejala Gangguan Perilaku Anak

- Anak takut berada di kamar.
- Anak tidak mau berpisah dari ayah atau ibunya.
- Anak minta didampingi dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
- Anak mengalami gangguan tidur, mimpi buruk, dan mengompol.
- Anak kehilangan nafsu makan, tidak mampu memusatkan perhatian.

## Penanganan Trauma Anak

- Anak diberi kesempatan mengungkapkan rasa takutnya.
- Anak diajak mengungkapkan perasaannya dengan menggunakan media seperti menggambar atau mengarang dengan peraga boneka.
- Anak perlu diyakinkan bahwa ancaman yang menakutkan tidak ada lagi.
- Anak dipeluk dan dibelai secukupnya pada saat tampak cemas.
- Anak diberi pengukuhan dan dipuji dengan kata-kata manis setiap kali menunjukkan kemajuan sekecil apa pun.