

Dampak Psikologis Bencana Alam

Oleh **Faturochman***

Bencana banjir di Semarang, tanah longsor di Temanggung, dan meletusnya Gunung Kelud sudah berlalu. Namun bukan berarti selesai juga masalahnya, meski upaya terus dilanjutkan. Kita semua juga berharap masalahnya akan segera teratasi.

Bencana alam apapun bentuknya memang tidak diinginkan. Sayangnya kejadian pun terus saja ada. Berbagai usaha tidak jarang dianggap maksimal tetapi kenyataan sering tidak terelakkan. Masih untung bagi kita yang mengagungkan Tuhan sehingga segala kehendak-Nya bisa dimengerti, meski itu berarti derita.

Banyak masalah yang berkaitan dengan bencana alam. Kehilangan dan kerusakan termasuk yang paling sering harus dialami bersama datangnya bencana itu. Harta benda dan manusia terpaksa harus direlakan, dan itu semua bukan masalah yang mudah. Dalam arti mudah difahami dan mudah diterima oleh mereka yang mengalami. Bayangkan saja harta yang dikumpulkan sedikit demi sedikit, dipelihara bertahun-tahun lenyap seketika. Untuk mengembalikannya berarti harus memulai dari awal tentu saja. Itu semua tidak mudah apalagi kehilangan anak, istri, suami, saudara, atau tetangga yang lebih sulit tergantikan.

Bencana berarti juga terhambatnya laju pembangunan. Berbagai hasil pembangunan ikut menjadi korban sehingga perlu adanya proses membangun ulang. Kehidupan sehari-hari juga menjadi tersendat-sendat. Siswa yang hampir menempuh ujian terpaksa berhenti bersekolah. Kenyataan seperti ini berarti pula muncul kemungkinan kegagalan di masa mendatang. Pemenuhan kebutuhan sehari-hari juga menjadi sulit padahal penggantinya juga tidak bisa diharapkan segera ada.

Trauma dan Depresi

Berangkat dari berbagai masalah seperti itu menyebabkan timbulnya bekas dalam jiwa. Karena bekas itu seperti luka jadinya, maka sakit yang ditimbulkannya juga banyak menyangkut kejiwaan. Apalagi bila kejadian ini juga dialami langsung, pengalaman itu bisa menjadi traumatis.

Sulit mencari perbandingan pengalaman traumatis ini dengan pengalaman lain. Sebab kata traumatis itu sendiri sudah mengandung arti yang menyayatkan, walaupun kondisi sebenarnya mungkin tidak sangat berarti, tetapi bagi yang merasakan memiliki arti yang sangat mendalam.

Pengalaman traumatis bisa menyebabkan berbagai dampak yang ringan, misalnya adalah menjadi peragu dalam berbuat sesuatu. Keragu-raguan ini disebabkan rasa takut mengalami peristiwa yang sama. Masih beruntung bila takutnya tidak digeneralisir. Pada kenyataannya ketakutan karena trauma sering menjalar ke berbagai hal. Mereka yang pernah terkena musibah banjir bisa jadi takut melihat sungai sehingga takut pula lewat jembatan, yang terkena musibah gunung meletus barangkali menjadi takut dengan segala suara gemuruh.

Salah satu ciri emosi takut adalah usaha untuk menghindari sumber atau yang diasosiasikan sebagai sumber ketakutan. Dengan demikian orang yang bersangkutan memiliki lingkup gerak yang lebih sempit. Akibat lebih lanjut adalah terhambatnya peluang untuk mengembangkan diri.

Masih lumayan mereka yang membatasi diri karena ketakutan, berarti kemungkinan-kemungkinan masih bisa dikembangkan. Bencana tidak hanya menimbulkan ketakutan tetapi juga bisa menghilangkan dorongan, dorongan untuk kerja, untuk maju, dan berkembang. Bahkan bisa melenyapkan dorongan untuk hidup. Depresi atau kesedihan yang mendalam bisa berkembang menjadi keputusasaan. Merasa bahwa segala usaha dan miliknya telah tiada. Dia bisa

beranggapan bahwa tidak ada guna segala usaha bila akhirnya hanya akan musnah. Asumsi ini memang tidak benar, namun tidak mudah meluruskannya.

Beberapa hari yang lalu dikabarkan bahwa stres dan kelainan kejiwaan melanda korban banjir di Semarang. Bukan hanya kali ini memang bencana alam memberi dampak buruk terhadap kejiwaan para korban. Sering terdengar bahwa ada orang yang histeris setelah terkena bencana. Dulu fenomena seperti itu dianggap sebagai ketempel setan yang marah karena tempatnya rusak terkena bencana. Mungkin pendapat itu benar tetapi sekaligus lucu. Kalau ada setan kebanjiran, tentu ada tim penyelamatan setan-setan. Entahlah, yang jelas dampak psikologis bencana memang sulit dihindarkan sesulit menghindari datangnya bencana itu.

Dorongan Sosial

Penanganan bencana alam selama ini memang masih menekankan pada penolongan yang bersifat fisik. Tentu saja penanganan ini sangat membantu karena para korban sangat membutuhkan, namun ini tidak cukup. Pendekatan sosial dan dorongan sosial tidak kalah penting. Terbukti bahwa penyair Darmanto Yaunan sangat bahagia ketika dikunjungi masyarakat yang bersimpati ketika terkena bencana banjir. Sebaliknya dia sangat kesal karena teman-temannya justru tidak ada yang mengunjungi.

Sangat beruntung bahwa masyarakat kita memang terkenal dengan ciri kemanusiaannya. Karenanya tidak sulit mengetuk simpati dan mencari bantuan untuk para korban bencana. Namun pada perkembangannya potensi yang murni ini dibumbui dengan warna politis. Tidak terbatas pada pemberian bantuan, warna politis itu juga sering tampak dalam penanganan korban oleh pihak yang berwenang. Transmigrasi sebagai jalan keluar pemecahan masalah karena seringnya menjadi alternatif pilihan tidak salah bila dianggap berbau politik dalam rangka mensukseskan program transmigrasi.

Lebih parah lagi bila kemudian pengambil kebijaksanaan gagal menjelaskan maksud baiknya kepada masyarakat, terutama para korban. Kegagalan semacam ini harus dibayar mahal bila sampai muncul isu bahwa bencana semacam ini adalah buatan untuk mensukseskan program yang dicanangkan, misalnya kebakaran adalah usaha untuk menggusur penduduk dari wilayah tertentu.

Untuk menghindarkan dampak negatif seperti itu, maka faktor pendekatan memang menjadi sangat penting. Bila diamati para pejabat yang turun ke lapangan sering berlaku sebagai komandan. Sebenarnya tidak salah menggunakan komando dalam kondisi kritis, bahkan sangat dibutuhkan. Masalahnya adalah terlalu banyaknya orang yang merasa jadi pejabat, masing-masing kemudian menjadi komando. Akibatnya terlalu banyak komando, sedangkan bantuan yang dibutuhkan bukan hanya komando-komando itu.

Masih lumayan bila petunjuk yang diberikan sesuai serta dibutuhkan. Sering terjadi petunjuk itu bertentangan dengan persepsi dan aspirasi para korban. Penilaian tentang DAS (daerah aliran sungai) oleh pejabat sebagai daerah yang berbahaya untuk tempat hunian sering ditentang oleh para korban banjir yang penghuni DAS tersebut. Bagi pejabat tempat yang berbahaya itu harus segera dikosongkan. Bagi penghuni bahaya itu selalu ada dimana-mana. Tanpa melihat perubahan yang terjadi mereka tetap memakai pedoman lama, yaitu selama bertahun-tahun hidup di sekitar itu toh baru sekali terkena bencana.

Pendekatan

Masih ada beberapa contoh tentang keyakinan-keyakinan masyarakat yang berbeda dengan keyakinan pejabat dan cendekiawan. Sebagai suatu keyakinan, meskipun salah, tentu sulit diubah. Disinilah perlunya cara yang bijak untuk meluruskan masalah. Kalau tidak, maka akan sia-sia saja segala usaha.

Keyakinan, persepsi, dan harapan yang berbeda antara satu orang dengan lainnya adalah suatu hal yang wajar. Usaha untuk menyamakannya juga suatu yang tidak mungkin. Karenanya masalah yang pokok sebenarnya adalah cara yang ditempuh, tepatnya, kurang kemauan dan kemampuan memahami kondisi korban. Benar bahwa dalam kondisi kritis memang dibutuhkan pemikiran dan tindakan yang cepat, tetapi sekali lagi bukan berarti tidak menggunakan cara-cara yang bijak. Pendekatan yang tidak bijak akan menambah deretan masalah sosial dan psikologis, bukannya memecahkan masalah.

Ada beberapa kondisi masyarakat yang menguntungkan untuk mencegah berbagai dampak psikologis akibat bencana dan musibah. Di sekitar Gunung Kelud misalnya ada semacam kepercayaan bahwa meletusnya gunung tersebut sebagai pertanda akan datangnya masa kejayaan. Anggapan ini sangat membantu dalam usaha membangun kembali berbagai kerusakan dan dampak negatif. Setidaknya sugesti semacam itu bisa sebagai motivasi untuk kembali berkarya.

Hal lain yang perlu dilakukan adalah memahami berbagai kearifan alam yang tercermin dalam hukum-hukumnya. Keinginan yang berlebihan untuk menguasai alam sering melupakan faktor kearifan itu. Akibatnya kesiapan untuk menerima berbagai musibah tidak lagi dimiliki. Sifat takabur semacam ini akan memperparah luka-luka kejiwaan akibat bencana alam, lebih jauh lagi akan mempersulit dalam proses penyembuhannya.

Pada akhirnya semua masalah banyak ditentukan oleh faktor manusia. Bagaimana kita memandang permasalahan akan sangat menentukan langkah-langkah pemecahan masalah. Pesimisme tidak banyak membantu memecahkan masalah, demikian juga optimisme yang berlebihan.

**Penulis adalah pengajar di Fak. Psikologi dan Peneliti di Puslit Kependudukan UGM*