

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peristiwa tidak mengenakan bertubi-tubi datang, silih berganti mengenai kelompok berbeda-beda: dari peristiwa Mei 1998, pencidukan dan penculikan, penghilangan dan pembunuhan, teror bom di sana-sini sejak beberapa tahun belakangan, konflik berkekerasan di banyak daerah, perampokan di taksi, meledaknya bom Bali, terbakar habisnya pasar Tanah Abang sampai perang di Aceh. Kejadian mengerikan terakhir ini adalah peristiwa bom JW Marriott dan terbakarnya daerah pemukiman Karet Tengsin. Kita belum menyebut peristiwa sehari-hari seperti kecelakaan, tawuran, pertikaian berbuntut pembunuhan, juga perkosaan dan kekerasan dalam rumah.

Bagaimana manusia berespon terhadap peristiwa-peristiwa sulit? Cukup sering kita mendengar orang mengatakan "dia stres", sambil meletakkan jari miring di dahi. Artinya: "orang itu sudah tidak beres, miring". Maksudnya mungkin, "tidak waras". Sering pula kita mendengar orang mengatakan bahwa ia mengalami trauma.

Stres menampilkan diri melalui berbagai gejala, seperti meningkatnya kegelisahan, ketegangan dan kecemasan; dihayatinya sakit fisik (sakit kepala, mulas, gatal-gatal, diare); adanya kelelahan, ketegangan otot, gangguan tidur, atau meningkatnya tekanan darah dan detak jantung. Stres juga dapat tampil dalam perubahan pada perilaku: individu jadi tidak sabar, lebih cepat marah, menarik

diri, atau menampilkan perubahan pola makan. Sebagian individu merasa frustrasi, tak berdaya, menjadi lesu dan memiliki penilaian diri rendah.

Stres digambarkan sebagai suatu perasaan tegang secara emosional dan fisik. Stres adalah bagian dari kehidupan. Tidak ada kehidupan yang sama sekali terbebas dari stres, bahkan stres yang berlangsung lama dapat menyebabkan kematian. Manifestasi stres tidak sama pada semua orang, tergantung pada berbagai faktor sebagai potensi stres, maturitas kepribadian, tingkat pendidikan, kondisi fisik, tipe kepribadian sosial budaya dan lingkungan individu yang bersangkutan.

Salah satu gangguan psikis yang timbul akibat dahsyatnya suatu peristiwa dikenal dengan istilah stres pasca trauma. Stres pasca trauma termasuk dalam kelompok penyakit di bidang psikiatri. Salah satu dampak bencana yang memerlukan perhatian jangka panjang adalah *post traumatic stress disorder* (PTSD) atau gangguan stres pascatrauma (*post traumatic stress disorder*) karena gangguan ini menunjukkan angka yang cukup tinggi. Prevalensi stres pascatrauma sebanyak 30-70% dilaporkan dalam hasil studi investigasi pada bencana, kekerasan, dalam komunitas, dan populasi pengungsi dewan paska perang. *Post traumatic stress disorder* (PTSD) dapat dialami oleh semua kelompok umur termasuk anak-anak. Adapun prevalensinya lebih sering terjadi pada wanita daripada pada pria.

Gangguan Stres Pascatraumatik (*post traumatic stress disorder*) adalah sebuah sindrom yang berkembang setelah seseorang melihat, terlibat/mengalami atau mendengar suatu *stresor* traumatik yang sangat hebat. Orang tersebut akan