



**stres**

**Akibat Kecelakaan**

**MAKALAH**

**Oleh :**

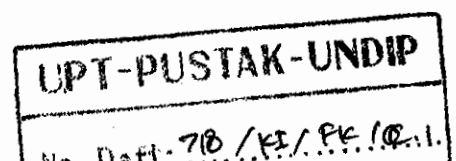
**Yeniar-Indriana**

**Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran**

**Universitas Diponegoro**

**Semarang**

**2005**



## PENGANTAR

Kecelakaan, suatu kejadian yang sama sekali tidak pernah diharapkan terjadi pada siapapun bahkan orang selalu berusaha untuk menghindarinya. Akan tetapi, kecelakaan tetap saja terjadi setiap hari. Biasanya, orang hanya memperhatikan akibat fisik yang ditimbulkannya baik yang tampak di badan maupun di kepala korban. Pada umumnya orang merasa lega apabila tidak tampak luka serius di bagian tubuh tersebut tanpa peduli akibat psikologis yang terjadi.

Gangguan stres pasca trauma adalah stres yang bisa terjadi pada seseorang setelah mengalami kecelakaan. Meski luka fisik yang terjadi telah sembuh, tetapi kesan atau pengalaman buruk yang diakibatkan oleh kecelakaan itu bisa berlangsung lama bahkan mengganggu kehidupan korban. Secara fisik, orang yang tampak pulih kembali seperti semula sebelum kecelakaan menimpanya, secara psikologis orang tersebut bisa menjadi orang yang berbeda. Dia atau korban bisa berubah menjadi orang yang sering merasa bingung dan ketakutan, depresi, menyendiri atau mengisolasi diri, menderita ketergantungan obat, bermasalah dalam bergaul, emosinya beku sehingga tidak dapat merasakan kasih sayang orang lain, serta sering mimpi buruk. Dengan demikian, perlu kiranya masyarakat mengerti dan mewaspadaikan akibat psikologis yang bisa timbul karena seseorang pernah mengalami kecelakaan.

Semoga makalah ini bisa bermanfaat.

Penulis

## ISI

### 1. Pengertian Gangguan Stres Pasca Trauma

Stres merupakan kondisi dalam diri individu yang disebabkan oleh adanya transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologi, dan sosial dari seseorang. Gangguan Stres Pasca Trauma adalah stres yang ditimbulkan karena kejadian-kejadian traumatis yang ekstrim, baik yang merupakan buatan manusia, contoh perang dan kecelakaan, maupun bencana alam, contoh tsunami dan gempa bumi (Sarafino dalam Smet, 1994)

Definisi Gangguan Stres Pasca Trauma menunjukkan bahwa kecelakaan merupakan salah satu peristiwa traumatis yang menimbulkan Gangguan Stres Pasca Trauma. Kecelakaan biasa terjadi dalam ramainya lalu lintas jalan raya. Kecelakaan lalu lintas bisa menimbulkan Gangguan Stres pasac Trauma karena dalam kecelakaan lalu lintas itu seseorang mengalami secara langsung peristiwa yang bisa menimbulkan kematian, mengancam hidup, menyebabkan cedera serius, atau peristiwa yang mengancam keutuhan fisik diri sendiri dan orang lain. Respon seseorang terhadap peristiwa kecelakaan lalulintas melibatkan ketakutan yang mendalam dan ketidak berdayaan.

### 1. Penyebab Kecelakaan

Kecelakaan lalulintas lebih banyak terjadi pada remaja, dilihat dari pengalaman pengemudikan kendaraan, baik mobil maupun sepeda motor, remaja

memiliki pengalaman yang lebih sedikit dibandingkan dengan orang dewasa. Dengan demikian bisa dipahami angka kecelakaan yang terjadi pada orang dewasa menurut WHO (dikutip [www.geocities.com/yasatri/main.html](http://www.geocities.com/yasatri/main.html)) remaja mempunyai karakteristik khusus yang menjadi penyebab utama terjadinya kecelakaan lalu lintas yaitu :

**a. Emosi dan tingkat kedewasaan sosial.**

Walaupun secara fisik remaja dewasa, tapi mereka belum cukup mempunyai keseimbangan emosi dan kedewasaan sosial untuk bertanggung jawab penuh dalam perilaku mengemudi mobil atau kendaraan bermotor. Dorongan dari teman sebaya untuk mengambil resiko dirasakan lebih besar daripada hasrat untuk menjaga diri dari resiko.

**b. Alkohol dan obat-obatan terlarang.**

Hampir setengah dari kasus kecelakaan lalulintas disebabkan remaja menggunakan alkohol dan obat-obat terlarang.

**c. Kesalahan dalam menggunakan alat-alat pengaman.**

Remaja mempunyai keinginan yang rendah dalam menggunakan alat pengaman, misalnya : sabuk pengaman pada mobil dan helm pada kendaraan bermotor.

### **3. Faktor-Faktor Yang Berpengaruh**

Kecelakaan lalulintas kemungkinan bisa menyebabkan trauma bagi korban yang terlibat, karena seseorang berhadapan secara langsung atau

menyaksikan peristiwa yang mengakibatkan kematian, cedera serius, atau mengancam keutuhan fisik diri sendiri dan orang lain. Respon seseorang terhadap peristiwa traumatis harus melibatkan ketakutan dan tidak berdayaan.

Reaksi Gangguan Stres Pasca Trauma berupa pembekuan emosi karena individu tidak bisa merasakan kasih sayang dari orang di sekitarnya, korban tidak lagi memperhatikan lingkungan, tidak sadar, tidak peduli, dan mengalami amnesia khususnya hal-hal yang berhubungan dengan peristiwa traumatis. Korban secara terus menerus merasa peristiwa traumatis dialami kembali, bisa dengan berbagai cara, antara lain mengalami pikiran mengganggu yang berulang-ulang, mimpi buruk, ilusi, *flashback*, atau merasa terganggu jika berhadapan dengan hal-hal yang mengingatkan tentang peristiwa traumatis. Berusaha menghindari hal-hal yang bisa menimbulkan ingatan tentang peristiwa traumatis, misalnya pikiran, perasaan, pembicaraan, kegiatan, tempat, dan orang. Muncul simtom kecemasan dan peningkatan *arousal*, misalnya kesulitan tidur, tidak bisa berkonsentrasi, dan reaksi kaget yang berlebihan. Gangguan itu jika berlangsung terus menerus akan sangat mengganggu kehidupan sosial dan pekerjaan dari korban.

Shapiro (dalam Nevid, Rathus, dan Greene, 1997) tidak menjelaskan lebih lanjut tentang faktor yang mempengaruhi Gangguan Stres Pasca Trauma. *The National Institute of Mental Health* (2000, [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)) menjelaskan tentang faktor yang mempengaruhi perkembangan Gangguan Stres Pasca Trauma, antara lain:

**a. Karakteristik peristiwa traumatis.**

Faktor dari peristiwa traumatis yang mempengaruhi perkembangan Gangguan Stres Pasca Trauma tersebut antara lain :

**a1. Kedekatan individu terhadap peristiwa traumatis.** Semakin dekat individu dengan peristiwa traumatis yang dialami akan semakin besar ketakutan yang dialami individu, dengan demikian kemungkinan individu untuk terkena Gangguan Stres Pasca Trauma akan semakin besar. Contohnya individu yang mengalami kecelakaan lalu lintas secara langsung akan mempunyai kecenderungan lebih besar untuk terkena Gangguan Stres Pasca Trauma dibanding individu yang hanya menyaksikan kecelakaan lalu lintas dari jarak jauh.

**a2. Tingkat kekerasan peristiwa.** Semakin berat peristiwa traumatis yang dialami maka kesempatan individu terkena Gangguan Stres Pasca Trauma akan semakin besar. Misalnya : kecelakaan lalu lintas yang hanya mengakibatkan lecet-lecet dengan kecelakaan lalu lintas yang mengakibatkan cacat tubuh merupakan peristiwa traumatis yang lebih berat dan cenderung korban untuk menderita Gangguan Stres Pasca Trauma akan lebih besar.

**a3. Durasi peristiwa.** Lama waktu terjadinya peristiwa traumatis mempengaruhi terjadinya Gangguan Stres Pasca Trauma. Misalnya : korban perang yang lama terjadi akan mempunyai kecenderungan yang lebih besar untuk terkena Gangguan Stres Pasca Trauma.

## **b. Karakteristik individu**

Karakteristik dalam diri individu yang mempengaruhi perkembangan Gangguan Stres Pasca Trauma antara lain:

**b1. Pengalaman traumatis sebelumnya.** Individu yang pernah mengalami peristiwa traumatis sebelum pengalaman traumatis saat ini, maka kecenderungan untuk terkena Gangguan Stres Pasca Trauma lebih besar.

**b2. Sejarah keluarga yang mempunyai gangguan psikiatrik.** Individu yang mempunyai sejarah keluarga yang mempunyai gangguan psikiatri mempunyai kesempatan lebih besar untuk mengalami Gangguan Stres Pasca Trauma.

## **c. Faktor setelah mengalami peristiwa traumatis.**

Faktor setelah terjadinya peristiwa traumatis yang mempengaruhi perkembangan Gangguan Stres Pasca Trauma adalah dukungan sosial. Individu yang mendapat dukungan sosial setelah mengalami peristiwa traumatis, maka kecenderungan untuk terkena gangguan Stres Pasca Trauma lebih kecil. Smet (1994) membagi dukungan sosial, yaitu dukungan emosional (mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan, misalnya umpan balik, penegasan), dukungan penghargaan (terjadi lewat ungkapan penghargaan positif, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu), dukungan instrumental (mencakup bantuan langsung, misalnya memberi pinjaman uang atau menolong pekerjaan), dukungan

informative (mencakup memberi nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik).

Individu yang mengalami kecelakaan lalulintas memerlukan dukungan sosial dari orang di sekitarnya, agar tidak terkena Gangguan Stres Trauma. Pengungkapan diri merupakan salah satu usaha untuk mendapat dukungan sosial. Derlega dan Grzelak (dikutip Taylor Peplau dan Sears, 1997) menggambarkan memanfaatkan pengungkapan diri, yaitu bercerita kepada orang lain berfungsi untuk mengekspresikan perasaan agar tidak menjadi beban dalam pikiran dan perasaan sehingga individu bisa melihat sudut persoalan dengan lebih baik, dengan pengungkapan diri bisa diperoleh informasi dan saling mempercayai merupakan sarana yang paling penting dalam usaha merintis suatu hubungan dan semakin meningkatkan keakraban. Dengan begitu, pengungkapan diri penting sebagai sarana untuk mendapat dukungan sosial dari orang lain.

Janoff-Bullman (dikutip Smet, 1994) menambahkan satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan Gangguan Stres Pasca Trauma, yaitu penilaian individu terhadap pengalaman traumatis. Individu yang dapat memberi makna positif terhadap peristiwa traumatis yang terjadi akan terhindar dari Gangguan Stres Pasca Trauma, sedangkan individu yang kurang bisa memberi penilaian positif terhadap peristiwa traumatis maka kecenderungan untuk terkena Gangguan Stres Pasca Trauma yang lebih besar.



## **PENUTUP**

Kecelakaan yang tidak pernah kita harapkan, ternyata tidak hanya mengakibatkan gangguan secara fisik, tetapi juga gangguan psikologis yang panjang. Dengan mengetahui kemungkinan terjadinya Gangguan Stres Pasca Trauma yang timbul sebagai akibat kecelakaan yang dialami seseorang, maka kita akan lebih berhati-hati.

Makalah ini disusun dengan harapan agar masyarakat lebih mewaspadaai akibat-akibat buruk yang bisa dialami setelah kecelakaan. Hal ini penting karena pada umumnya orang hanya memperhatikan akibat yang timbul pada fisik korban saja tanpa menyadari ada akibat lain yang juga perlu penanganan serius. Dengan demikian, kehati-hatian kita untk terhindar dari kecelakaan perlu lebih ditingkatkan lagi.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Nevid, J.S., Rathus, S.A., Green, B. 1997. *Abnormal Psychology in a Changing World*. Third Edition. Singapura : Prentice Hall.
- Smet, Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT Grasindo.
- Taylor, Shelly E., Peplau, Letitia Anne., dan Sears, David O. 1997. *Social Psychology*. Ninth Edition. Singapura: Prentice-Hall, Inc.