

MERANGKAI BUNGA BERSAMA

Metode Trauma Healing Pasca Gempa di Kabupaten Cianjur

Penulis:

Sri Sulastri

- Instruktur Seni Merangkai Bunga dan Desain Floral LKP CHICHI Cianjur
- Anggota ASBINDO

Gempa bumi dan longsor yang terjadi pada tanggal 21 November 2022 dengan kekuatan 5,4 SR di kabupaten Cianjur menimbulkan 400 lebih korban jiwa meninggal, hancurnya bangunan fisik seperti rumah, fasilitas umum dan infrastruktur lainnya. Peristiwa ini sangat menyentuh kepedulian berbagai pihak, diantaranya ASBINDO baik atas nama organisasi maupun anggotanya secara perorangan yang turut mengirimkan bantuan berupa logistik juga finansial untuk membantu meringankan kebutuhan yang dialami korban terdampak di masa tanggap darurat.

Penulis yang sejak terjadinya bencana melihat, merasakan sendiri dan mendengar cerita bagaimana kondisi yang dialami para korban terdampak, sulit menggambarkan bagaimana rasanya dengan tiba-tiba dihadapkan pada kenyataan harus kehilangan orang-orang tercinta di depan mata dengan kondisi yang sangat mengenaskan, hancurnya rumah tempat bernaung mengakibatkan runtuhnya harapan keluarga yang selama ini dibangun.



Kp. Rawacina Desa Nagrak Kec. Cianjur

Musibah telah berlalu namun dampak terberat yang dirasakan akibat kedukaan yang sangat dalam ini adalah faktor psikis yang tentu saja tidak bisa dengan mudah pulih dalam waktu singkat, bagi sebagian orang yang sadar menghadapi gangguan psikis yang dirasakan mereka langsung berobat dan ditangani oleh dokter ahli kejiwaan, namun tidak sedikit masyarakat yang merasakan hal yang sama tidak mampu atau menyadari pentingnya untuk melakukan hal yang sama. Setelah mengalami salah satu dari peristiwa ini, seseorang cenderung penuh dengan keterkejutan dan penolakan. Reaksi jangka panjang dapat mencakup emosi yang tidak terduga, kilas balik, hubungan yang tegang, dan bahkan gejala fisik seperti sakit kepala dan mual. Kondisi ini normal karena trauma dapat menyerang siapa saja, tetapi beberapa orang mungkin mengalami kesulitan untuk melanjutkan hidupnya. Jika demikian, mereka harus mencari pengobatan psikologis. Psikolog dapat membantu orang-orang ini menemukan cara konstruktif untuk menangani emosi.

Trauma yang dialami seorang korban bisa menyebabkan *post-traumatic stress disorder* (PTSD) bentuk gangguan kesehatan mental yang dialami seseorang setelah mengalami suatu kejadian yang menyebabkan trauma, diantaranya akibat bencana alam. Penulis merasa terpenggil untuk membantu korban terdampak untuk menemukan cara konstruktif untuk menangani emosi, salah satu cara menanganinya adalah melalui trauma healing untuk memulihkan emosi korban dari ketakutan di masa lalu. Dengan cara ini, mereka bisa bertahan hidup kembali tanpa bayang-bayang masa lalu. Pada umumnya, para korban sering merasa mengenang kembali peristiwa itu, mengingatnya dengan mimpi buruk, dan menghindari dikaitkan dengan peristiwa traumatis.



Penulis sesuai dengan kompetensi yang dikuasai menerapkan Metode *Trauma Healing* dengan menyelenggarakan kegiatan program “**Merangkai Bunga Bersama**” di beberapa kecamatan yang terdampak gempa. Kegiatan ini dikoordinir oleh Lembaga Kursus dan Pelatihan Seni Merangkai Bunga dan Desain Floral (LKP CHICHI) bekerjasama dengan Bidang PAUDNI Disdikpora Kab. Cianjur serta didukung oleh unsur-unsur perangkai bunga,

pecinta bunga dan petani bunga. Walaupun dengan segala keterbatasan sumberdaya yang kami miliki, kami berupaya terus menyelenggarakan program ini secara mandiri dan bertahap.

Dengan terselenggaranya kegiatan *Trauma Healing* melalui Program Merangkai Bunga Bersama bagi warga Cianjur khususnya di lokasi-lokasi yang terkena dampak diharapkan:

1. Korban terdampak tidak merasa sendiri, kami sebagai bagian dari masyarakat ada bersama mereka merasakan duka yang sama, berbagi cerita dan pengalaman secara terbuka sehingga mereka kembali terbiasa membangun komunikasi dan tidak memendam kedukaannya sendiri.
2. Menambah kepercayaan diri mereka yang terdampak, bangkitnya motivasi, memulihkan semangat hidup dan membangun kembali harapan-harapan yang sempat terkubur.
3. Menambah alternatif usaha baru dengan keterampilan merangkai bunga yang bisa mereka kembangkan kedepannya.
4. Memperkuat dan meningkatkan kepedulian antar sesama, kita sebagai bagian dari masyarakat tidak tinggal diam membiarkan saudara-saudara kita mengalami keduakaan sendiri, meningkatkan semangat berbagi rejeki ataupun kemampuan yang kita miliki untuk meringankan beban yang sedang mereka hadapi.
5. Mengingat kita untuk selalu bersyukur kepada Tuhan YME bahwa kita masih bisa selamat dan terhindar dari bencana



Sadar bahwa apa yang dilakukan masih belum terlaksana secara maksimal, namun sedikit upaya yang dilakukan ini diharapkan mampu memberikan dampak positif bagi kita semua untuk senantiasa menjunjung tinggi kebersamaan dan kepedulian serta meningkatkan rasa syukur atas karunia dan perlindungan Tuhan YME.

Dengan keyakinan bahwa sebaik-baiknya manusia adalah mereka yang bermanfaat bagi sesama dan lingkungan alam sekitarnya, akhir kata penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada para pihak yang dengan ketulusannya turut membantu korban terdampak gempa Cianjur sesuai dengan cara dan kemampuan masing-masing semoga kebaikannya mendapatkan balasan kebaikan pula.

Terimakasih, salam sehat dan sejahtera selalu.