

 Bagaimana kita bisa mencapai keseimbangan antara tetap waspada  
akan insiden tragis dan menjaga kesehatan mental kita? ”

Setiap individu mungkin memiliki respons dan strategi penanganan yang beragam ketika harus menemukan keseimbangan antara kesadaran terhadap insiden tragis dan menjaga kesejahteraan mental mereka.

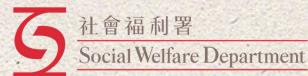
Penting untuk mengeksplorasi dan memilih pendekatan yang paling sesuai berdasarkan kebutuhan dan keadaan unik kita.

Contoh:

- Menghormati perbedaan tanggapan antar sesama
- Memastikan kredibilitas informasi
- Mengelola asupan informasi: Berikan jeda agar tidak terbebani
- Merawat emosi diri dan terlibat dalam aktivitas menyenangkan
- Membina hubungan sosial dan dukungan
- Terlibat dalam aktivitas yang memenuhi kebutuhan dasar



Jika Anda masih mengalami gangguan emosional, gangguan fisik, atau ketidaknyamanan dalam kehidupan sehari-hari, bahkan jauh sesudah ancaman insiden tragis berlalu, Anda mungkin bisa mempertimbangkan meminta bantuan dari profesional seperti pekerja sosial, psikolog, atau dokter.



社會福利署  
Social Welfare Department

Clinical Psychological Service Branch

SWD Hotline  
2343 2255  
[www.swd.gov.hk](http://www.swd.gov.hk)

“  
Pindai  
untuk video”



# KETAHANAN YANG TANGGUH

Menyikapi Insiden Tragis  
Sosial Tak Terduga dengan  
Tenang



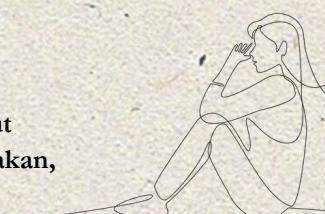
Di dunia yang serba canggih saat ini, insiden tragis tak terduga yang terjadi di masyarakat kita bisa menyebar dengan cepat lewat berbagai saluran media. Insiden ini bisa sampai ke kita langsung lewat ponsel, televisi, dan platform media lainnya, kadangkala tanpa persiapan sebelumnya, membuat kita merasa seakan-akan ikut mengalaminya secara langsung.

## • Bagaimana biasanya reaksi orang menghadapi arus deras informasi media? •

Menerima arus informasi seputar insiden tragis bisa memicu reaksi beragam. Beberapa orang bisa jadi tanpa reaksi, sementara lainnya bisa saja merasakan reaksi stres sementara.

Misalnya:

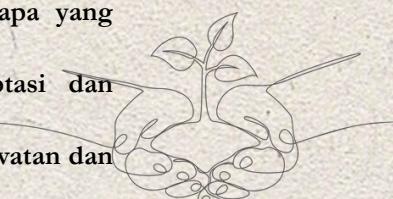
- Terus-menerus menonton atau membahas insiden tersebut
- Tanpa sengaja teringat kembali insiden tersebut atau terus-menerus mengaitkannya dengan pengalaman masa lalu
- Ingin segera membantu atau mendukung mereka yang terdampak
- Menjadi gelisah atau terguncang, atau mudah merasa kesal dan penasaran siapa yang harus bertanggung jawab
- Merasa bingung atau kebas
- Hilang minat pada aktivitas yang tadinya digemari
- Berusaha menghindari segala hal terkait insiden tersebut
- Mengalami ketidaknyamanan fisik, perubahan nafsu makan, atau gangguan tidur



Berbagai reaksi ini wajar dan normal, dan biasanya akan mereda perlahan-lahan seiring berjalannya waktu. Beberapa orang bahkan bisa merasakan perkembangan pribadi dari insiden tersebut, pada akhirnya memperkuat ketahanan mereka dalam menghadapi masa depan.

Termasuk:

- Menggali kembali nilai-nilai dan makna hidup, serta menghargai apa yang dimiliki.
- Menyadari kekuatan diri sendiri, memperkuat kemampuan adaptasi dan ketahanan dalam menyikapi kesulitan.
- Menjadi lebih empati dan pengertian, menyadari kebutuhan akan perawatan dan dukungan sesama.



## • Mengapa kita begitu peduli pada insiden tragis, walau merasa sedih? •

### Insting Bertahan Hidup :

Sebagai manusia, kita punya kepekaan alami akan adanya potensi ancaman. Kepukaan ini bikin kita mampu memantau dan menilai ancaman dengan cermat, memudahkan kita merencanakan tindakan di masa depan dan belajar hal-hal penting dalam melindungi diri sendiri dan kesejahteraan orang lain.



### Resonansi Emosional :

Menaksikan penderitaan orang lain bisa menggerakkan respons emosional yang kuat dalam diri kita. Melihat penderitaan dan kesulitan seseorang bisa memicu rasa empati, mendorong kita untuk menanggapinya dengan kasih sayang dan hasrat untuk menawarkan dukungan dan kepedulian kepada mereka.

### Pengakuan Sosial :

Sebagai makhluk sosial, manusia punya sifat alami untuk saling mendukung. Kita biasanya lebih peduli pada insiden yang menyedihkan dan berusaha untuk memperbaiki keadaan.

