



Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mereduksi *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) Korban Gempa Bumi

Rahmi Inayati¹, Nurul Julita Hasanah Harahap^{1*}

¹Faculty of Medicine, Malikussaleh University

*Corresponding Author: Nurul123@gmail.com

Abstrak

Bencana alam seperti gempa bumi memberi dampak negatif baik secara fisik, sosial maupun psikologis. Gempa bumi dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada mental manusia, terutama dalam hal PTSD dan gangguan kecemasan pasca-trauma. Penulisan ini menggunakan metode *literature review* dengan identifikasi, evaluasi, serta interpretasi terhadap semua hasil penelitian terkait topik tertentu. Berdasarkan studi literatur yang dilakukan, dapat dilihat bahwa *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dapat disebabkan oleh beberapa hal salah satu diantaranya yaitu korban yang pernah mengalami peristiwa gempa bumi. Dari berbagai teknik konseling akibat PTSD ini dapat disembuhkan melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis.

Kata Kunci: Bencana, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

Abstract

Natural disasters such as earthquakes have negative physical, social, and psychological impacts. Earthquakes can have a significant negative impact on human mentality, especially in terms of PTSD and post-traumatic anxiety disorder. This paper uses the literature review method by identifying, evaluating, and interpreting all research results related to a particular topic. Based on the literature study conducted, Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) can be caused by several things, one of which is victims who have experienced an earthquake event. From various counselling techniques, PTSD can be cured through the Cognitive Behaviour Therapy (CBT) approach. CBT is a counselling approach that focuses on correcting cognitive deviations due to events that harm him both physically and psychologically.

Keywords: Disaster, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

Pendahuluan

Bencana alam merupakan peristiwa atau kejadian yang mengakibatkan kerusakan ekologi, kerugian kehidupan manusia, serta memburuknya kesehatan sehingga memerlukan bantuan berbagai pihak. Bencana alam yang terjadi seperti gempa bumi, tanah longsor, banjir, dan letusan gunung berapi. Hal tersebut bisa terjadi karena proses dari alam, dan dapat terjadi pula karena sebab perilaku manusia yang tidak bisa menjaga alam sehingga melewati batas dan menimbulkan bencana alam tersebut (1).

Bencana alam seperti gempa bumi memberi dampak negatif baik secara fisik, sosial maupun psikologis populasi yang terkena dampak, seperti kehilangan rumah, mata pencarian, kematian orang tersayang (2). Keadaan ini lah yang menimbulkan tingginya insiden gangguan stress pasca trauma (PTSD) pada tahun pertama atau kedua setelah bencana (3). Rimayanti (2019) mengatakan, trauma diartikan sebagai kecemasan hebat dan mendadak akibat kejadian dilingkungan yang melampaui batas kemampuan untuk bertahan, mengatasi, atau menghindar (4). Trauma akibat bencana gempa bumi dapat terjadipada berbagai tahap mulai dari saat gempa bumi terjadi hingga proses pemulihan pasca bencana. Safitri et al., (2021) mengatakan, gempa bumi secara konsistenterbukti berhubungan dengan masalah kondisi psikososial seperti depresi dan gangguan stres paska-trauma, sebuah survey menunjukkan bahwa, setelah peristiwa bencana, sekitar 15-20% populasi akan mengalami gangguan mental ringan atau sedang yang merujuk pada kondisi *post-traumatic stress disorder* (PTSD), sementara 3-4% akan mengalami gangguan berat seperti psikosis, depresi berat dan kecemasan yang tinggi (5).

Gempa bumi dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada mental manusia, terutama dalam hal PTSD dan gangguan kecemasan pasca-trauma. Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa gempa bumi dan bencana alam lainnya dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi pada individu yang terkena dampak. Selain itu, beberapa faktor risiko juga dapat memperburuk kondisi psikologis setelah bencana, seperti kehilangan anggota keluarga atau kerusakan properti yang signifikan. Bencana alam yang datang dalam kehidupan manusia secara tidak langsung merubah tatanan hidup manusia yang damai menjadi peristiwa yang mengejutkan sehingga menimbulkan trauma pada individu. Dengan demikian trauma akan mendalam jika tidak segera ditangani dengan cara yang tepat dan akan mempengaruhi kondisi psikis yang mengkhawatirkan karena individu akan mengalami ketakutan secara terus-menerus karena selalu berpikir negatif disertai rasa cemas yang berlebih setelah kejadian bencana tersebut, untuk pemulihan psikologis akibat bencana gempa bumi tersebut salah satunya menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy* untuk mereduksi trauma dan menjadikan alternatif solusi masalah pasca terjadinya bencana alam tersebut (6)

Metode

Penulisan ini menggunakan metode *literature review* dengan identifikasi, evaluasi, serta interpretasi terhadap semua hasil penelitian terkait topik tertentu. Metode literatur

review merangkum hasil-hasil penelitian primer dalam penyajian fakta yang lebih komprehensif serta berimbang. Sumber pustaka yang digunakan dalam artikel ini melibatkan pustaka yang berasal dari jurnal nasional atau internasional. Penelusuran sumber pustaka dalam artikel melalui database Google Scholar, Science Direct, Springer Link dan PubMed dengan kata kunci bencana dan psikologis .

Pembahasan

Gempa bumi merupakan getaran atau guncangan yang terjadi pada permukaan bumi karena adanya pergerakan atau pelepasan energi dari dalam bumi. Gempa bumi dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti aktivitas tektonik, letusan gunung berapi, atau aktivitas manusia seperti pengeboran minyak bumi (7). Dapat disimpulkan bahwa gempa bumi merupakan peristiwa alam yang terjadi akibat pergerakan dan pelepasan energi dari dalam bumi. Peristiwa ini dapat menyebabkan getaran atau guncangan pada permukaan bumi yang dapat memicu kerusakan dan bahaya bagi kehidupan manusia. Gempa bumi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk aktivitas tektonik seperti geseran lempeng bumi, letusan gunung berapi, atau aktivitas manusia seperti pengeboran minyak bumi. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk terus mempelajari dan memahami peristiwa gempa bumi serta upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meminimalisir dampak buruk yang ditimbulkan oleh bencana gempa bumi. Selain itu sangat penting bagi kita untuk memiliki kesiapsiagaan sehingga dapat melakukan penyelamatan diri ketika bencana gempa terjadi (8).

Trauma diartikan sebagai kecemasan hebat dan mendadak akibat kejadian dilingkungan yang melampaui batas kemampuan untuk bertahan, mengatasi, atau menghindari (4). Menurut Nurrohman (2007) trauma merupakan suatu pengalaman mental luar biasa menyakitkan karena melampaui batas kemampuan untuk menanggungnya. Bencana alam mengakibatkan tekanan secara langsung serta menyisakan goresan luka yang sulit dilupakan dalam rentang waktu yang lama. Individu yang terjebak dalam situasi yang mengancam dan merugikan seperti bencana alam, musibah kebakaran, banjir bandang akan memicu keadaan takut dan tertekan hingga berdampak pada psikologis yang disebut trauma (9). Respons emosional terhadap kejadian trauma yang dialami dapat berdampak pada kondisi psikologis korban, muncul dengan segera bahkan bertahun-tahun setelah peristiwa terjadi. Trauma merupakan keadaan individu mengalami gangguan baik dari segi fisik maupun psikologis akibat peristiwa yang cukup menakutkan dan membuat

individu tersebut tidak mampu mengendalikan pola pikirannya sehingga mempengaruhi kondisi psikisnya. Menurut Rimayanti (2019) mengemukakan bahwa trauma didefinisikan sebagai kecemasan yang hebat dan mendadak dan terjadi karena suatu peristiwa yang terjadi dilingkungan yang melebihi batas kemampuan untuk bertahan, mengatasi dan menghindari (4).

Menurut Taliningtyas (2017) bencana alam menjadi sebuah peristiwa yang dapat menimbulkan respon menakutkan hingga teringat dalam pikiran korban. Konselor dapat memberikan intervensi dengan mengubah pikiran negatif korban pasca bencana alam lalu mengorientasikan pada pikiran positif agar dapat mengambil pelajaran dari peristiwa traumatik yang dialami. Orang yang mengalami trauma sering mengalami peningkatan pada stimulus nya yang melebihi keadaan kondisi normal pada umumnya. Menurut penelitian, trauma psikologis akibat gempa bumi dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan mental seperti *post-traumatic stress disorder* (PTSD), depresi, kecemasan, dan insomnia. (10). Jadi, trauma akibat gempa bumi dapat berupa trauma fisik maupun psikologis. Trauma fisik dapat disebabkan oleh luka-luka dan kerusakan pada tubuh, sedangkan trauma psikologis dapat disebabkan oleh kehilangan anggota keluarga, kehilangan tempat tinggal, atau perasaan takut dan cemas yang berkelanjutan.

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) merupakan suatu sindrom yang dialami oleh seseorang yang mengalami kejadian *traumatic*. Kondisi traumatik akan menimbulkan respon psikologis, respon kognitif, respon fisik, perubahan hubungansosial, pencapaian *personal growth* dan rehabilitasi kehidupan sehari-hari. Respon pada PTSD berupa gangguan perilaku mulai dari cemas yang berlebihan, mudah tersinggung, tidak bisa tidur, tegang, dan berbagai reaksi lainnya (11). PTSD diakibatkan dari beberapa faktor baik faktor dari dalam diri korban, maupun faktor lingkungan. Kepribadian juga dianggap sebagai faktor pencetus terjadinya PTSD, seperti pesimisme dan *introvet*, menyalahkan diri sendiri, penyangkalan (12)

Dari berbagai teknik konseling akibat PTSD ini dapat disembuhkan melalui pendekatan *cognitive behavior therapy*. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah suatu pendekatan psikoterapi yang fokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang tidak efektif dan berdampak *negative* pada kehidupan individu. Dalam CBT, individu diajarkan untuk mengenali pola pikir *negative* dan kesalahan dalam pemikiran yang dapat menyebabkan emosi negatif. Dalam CBT, aspek kognitif dirubah dengan mengajarkan

individu untuk mengidentifikasi dan merubah pola pikir yang tidak sehat dan mempengaruhi aspek psikologis. Hal ini dilakukan dengan cara memperbaiki cara individu berpikir, bersikap, berasumsi, dan berimajinasi tentang situasi tertentu. Sedangkan dalam aspek behavioral, CBT mengajarkan individu untuk merubah cara menyikapi situasi dan bagaimana cara meresponnya secara lebih sehat dan produktif. Individu diajarkan untuk belajar merubah perilaku yang tidak sehat dan menenangkan pikiran agar dapat berpikir lebih jelas dan rasional dalam menghadapi masalah. Dalam hal ini, *cognitive behavioral therapy* merupakan salah satu jenis terapi psikologis yang digunakan untuk mengurangi gejala trauma akibat gempa bumi. Terapi CBT melibatkan teknik kognitif dan perilaku yang bertujuan untuk mengubah pola pikir yang tidak sehat atau *negative* dan perilaku yang tidak diinginkan, serta membantu individu untuk mengatasi kecemasan dan stres yang terkait dengan trauma gempa bumi (6).

Tahapan pelaksanaan pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) untuk mereduksi trauma akibat gempa bumi meliputi 6 tahapan yaitu: Sari, E. P., & Alimul, H. (2021)

- a. Evaluasi awal yaitu, terapis akan melakukan wawancara dengan klien untuk menilai tingkat stres dan memahami pengalaman klien selama gempa bumi.
- b. Identifikasi pola pikir negatif, yaitu klien dan terapis bekerja sama untuk mengidentifikasi pola pikir negatif yang muncul setelah gempa bumi dan bagaimana pola pikir tersebut mempengaruhi perilaku dan emosi klien.
- c. Pembuatan rencana perubahan yaitu, terapis dan klien bekerja sama untuk menciptakan rencana untuk mengganti pola pikir negatif dengan pola pikir yang lebih positif dan adaptif.
- d. Pelaksanaan rencana perubahan yaitu, klien dan terapis bekerja sama untuk menerapkan perubahan pada pola pikir dan perilaku klien.
- e. Evaluasi hasil yaitu, terapis dan klien mengevaluasi hasil dari perubahan yang telah dilakukan dan memodifikasi rencana perubahan jika perlu.

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwasannya *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dapat disebabkan oleh beberapa hal salah satu diantaranya yaitu korban yang pernah mengalami peristiwa gempa bumi. Dari berbagai teknik konseling

akibat PTSD ini dapat disembuhkan melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis.

Daftar Pustaka

1. Roji, A. F. Implementasi Konseling Individu dengan Pendekatan Terapi Realitas untuk Menangani Trauma Pasca Kecelakaan pada Mahasiswa (Studi di Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten). UINSultan Maulana Hasanuddin Banten.2022.
2. Nihayah, U., Nafisa, A., & Qori'ah, I. Konseling traumatik: sebuah pendekatan dalam mereduksi trauma psikologis. 2022
3. Armando, F. T., Aguspita, H. D., Aprilia, Emma, H., Arsyad, kurniawan R., & Supiatun. (2020). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf11nk407> Efektifitas. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, 11(2). 2020. 38–42 p
4. Rimayati, E. (2019). Konseling Traumatik Dengan CBT: Pendekatan dalam Mereduksi Trauma Masyarakat Pasca Bencana Tsunami di Selat Sunda. Indonesian Journal of Guidance and Counseling. Theory and Application, 8(1). 2019. 55-61p
5. Safitri, R. P., Jumadi, J., Romadonika, F., & Pratiwi, E. A. Mencegah Trauma Pasca Bencana Gempa Bumi pada Anak dengan Terapi Rekreasional di Lombok Utara. ADMA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat, 2(1). 2021. 93-98 p
6. Maulida, D., & Fitriyani, N. (Mereduksi Trauma Akibat Bencana Gempa Bumi Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy. Jagratara: Journal of Disaster Research, 1(1). 2023. 33-38 p.
7. Yulianti, N., & Meilano, I. Analisis pola seismisitas di kawasan Gempa Bumi Mamuju Sulawesi Barat. Berkala Fisika Indonesia, 21(3). 2020. 131-13 p
8. Utariningsih W, Sofia R, Talib IF, Saifullah T. The preparedness of school community in facing tsunami disaster in Lhokseumawe City. InE3S Web of Conferences 2021 (Vol. 331, p. 04002). EDP Sciences.
9. Mutmainnah. Penerapan Konseling Traumatik Untuk Mengurangi Sindrom Pasca Trauma Korban bencana Lumpur Lapindo Pada Siswa Kelas VIII A SMP Tri Bakti Tanggulangin Sidoarjo. Jurnal BK UNESA, 3(1). 2013.
10. Kusumawardhani, N., & Utomo, A. B. Post-earthquake psychosocial recovery: A qualitative study in Lombok, Indonesia. Indian Journal of Public Health Research & Development, 10(3). 2019. 1291-1295 p
11. Alita, D. Pengalaman Post Traumatic Stress Disorder Pada Anak Korban Kekerasan. Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 11 No 4(Oktober). 2021. 746–756 p
12. Wahyuni, H. Faktor Resiko Gangguan Stress Pasca Trauma Pada Anak Korban Pelecehan Seksual. Jurnal Ilmiah Kependidikan, 10(1). 2016. 1–13 p
13. Arsih, S., & Karneli, Y. Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mereduksi Trauma Korban Bencana Alam. PIJAR: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran , 1 (1). 2022. 120-126 p