

## **PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* UNTUK MEREDUKSI TRAUMA KORBAN BENCANA ALAM**

Salsabila Arsih<sup>1</sup>, Netrwawati<sup>2</sup>, Yeni Karneli<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Padang Sumatera, Indonesia

E-Mail; salsabilaa1024@gmail.com

---

### **ARTICLE INFO**

---

*Article history:*

Received 2022-11-14

Revised 2022-12-12

Accepted 2022-12-31

---

### **ABSTRAK**

---

Indonesia berada pada geografis, geologis, serta demografis yang rawan akan terjadinya bencana alam. Hal ini mengakibatkan kehidupan menakutkan serta mengguncang psikologis bagi korban bencana alam berupa stres dan trauma yang dialami. Apabila tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini menjadi ancaman yang serius dalam berlangsungnya kehidupan setelah peristiwa bencana alam. Mereka membutuhkan layanan konseling untuk mereduksi trauma serta menstabilkan emosional. Penelitian ini bertujuan membantu mereduksi trauma korban bencana alam dan kembali pada kondisi psikologis yang sehat. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka, pengumpulan data dengan mengkonstruksi berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan riset. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) diberikan dalam bantuan layanan konseling, dipilih untuk mengubah kognitif dan perilaku korban yang menyebabkan kondisi trauma.

**Kata Kunci:** *Trauma, Cognitive Behavioral Therapy, Bencana Alam*

---

### **ABSTRACT**

---

*Indonesia is geographically, geologically, and demographically prone to natural disasters. This results in a frightening and psychologically shaking life for victims of natural disasters in the form of stress and trauma experienced. If not handled properly, this condition becomes a serious threat to life after natural disasters. They need counseling services to reduce trauma and stabilize their emotions. This research aims to help reduce the trauma of victims of natural disasters and return to a healthy psychological condition. The research method used is literature study, collecting data by constructing various sources such as books, journals, and research. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is provided in the form of counseling service assistance, chosen to change the cognitive and behavior of victims that cause traumatic conditions.*

**Keyword:** *Merdeka Curriculum, Analysis, Implementation, Application, Informatics Subjects*

*This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.*

---



---

**Corresponding Author:**

**Salsabila Arsih**

Universitas Islam Negeri (UIN) Bukittinggi; salsabilaa1024@gmail.com

---

## 1. PENDAHULUAN

Indonesia berada pada posisi geografis, geologis, hidrologis dan demografis yang rawan bencana (Soemantri, 2012). Bencana alam merupakan bagian dalam kehidupan penduduk Indonesia. Bencana alam yang terjadi seperti gempa bumi, tanah longsor, banjir, letusan gunung berapi. Hal ini dapat terjadi dikarenakan proses alam yang berasal dari permukaan bumi dan perut bumi serta dapat pula terjadi karena sikap manusia pada alam yang berlebihan. Bencana ialah peristiwa atau kejadian yang menyebabkan terjadinya kerugian baik secara material atau non material. Menurut (Roji, 2022) bencana alam merupakan peristiwa atau kejadian yang mengakibatkan kerusakan ekologi, kerugian kehidupan manusia, serta memburuknya kesehatan sehingga memerlukan bantuan berbagai pihak. Saat situasi bencana, ketangguhan mental akan menjadikan individu tetap berkembang positif meskipun situasi tidak kondusif. Trauma merupakan suatu kondisi yang muncul akibat mengalami kejadian traumatik ataupun kejadian buruk yang membekas dan mengganggu. Bencana alam yang terjadi senantiasa menyebabkan hilangnya nyawa manusia maupun matinya hewan, serta berdampak psikologis (Nirwana, 2016)

Bencana alam secara konsisten berhubungan dengan masalah kondisi psikososial seperti gangguan stres, trauma serta depresi. Survey menunjukkan bahwa setelah terjadinya bencana sekitar 15-20% populasi mengalami gangguan mental ringan atau sedang yang merujuk pada kondisi trauma (Safitri, Jumadi, Romadonika, & Pratiwi, 2021a). Pengaruh bencana tidak hanya mempengaruhi individu, namun juga lingkungan dan masyarakat. Bencana alam merubah kegiatan manusia yang damai dan bahagia menjadi menakutkan akibat bencana. Apalagi diiringi kematian keluarga atau teman menjadikan bencana alam peristiwa yang traumatik bagi individu, diikuti hilangnya rumah, sekolah, peliharaan binatang dan kerusakan fasilitas lainnya (Nakamura, 2005). Pasca bencana alam sebagian individu tidak mampu hidup secara baik sehingga akan menimbulkan kondisi traumatis (Kinchin, 2007).

Selain itu bencana alam juga mengakibatkan kerugian secara fisik atau mental manusia. Hal ini akan menimbulkan gejala perasaan takut dan cemas yang mengubah pikiran irrasional berupa trauma terhadap suatu peristiwa. Maka memungkinkan individu trauma mengalami guncangan mental setelah terjadinya bencana alam (Ramandhani, 2020). Trauma tiap masing individu berbeda-beda, sebagian berlangsung dalam jangka waktu pendek, hanya terbilang hari dan minggu yang dianggap normal sebagai manusia yang memiliki perasaan (Pataki, Stone, & Leviness, 2000). Namun sebagian lainnya berlangsung dalam jangka waktu panjang sehingga tidak bisa melepaskan diri dari kondisi trauma.

Trauma tidak dapat dibiarkan berlarut-larut karena akan berdampak pada kehidupan individu (Safitri, Jumadi, Romadonika, & Pratiwi, 2021b).

Trauma dapat terjadi kapan pun, dimana pun serta dalam bentuk apapun. Trauma dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis. Faktor yang menyebabkan trauma yakni; (1) kesenjangan manusia, seperti kejahatan dan dendam, (2) ketidaksengajaan manusia seperti kecelakaan, (3) faktor alam, seperti bencana alam (Nandang, 2012). Bencana alam memiliki dampak negatif karena dapat merusak lingkungan dan merusak kehidupan sehingga memerlukan intervensi agar trauma pasca yang dialami dapat menurun.

Rasa takut dan trauma terjadi berdampingan dalam situasi-situasi dan porsi yang berbeda. Rasa takut dapat menjadi gejala psikologis seperti panik, cemas, phobia, hingga *post traumatic stress disorder*. Ancaman yang bersifat fisik maupun psikologis dapat memicu trauma terhadap individu. Menurut (Manggala, 2015) Individu menjadi waspada akan kemungkinan karena adanya ancaman atau bahaya. Apabila merasa takut individu akan menunjukkan reaksi terhadap bahaya serta akan mengingatkan secara naluri bahwa terdapat bahaya. Menurut (Irawan, 2018) pada umumnya masyarakat dan pemerintah menitikberatkan aspek fisik dalam menangani korban bencana alam seperti bantuan sandang, pangan, papan dan pengobatan. Namun aspek psikis seperti kejiwaan, mental, psikologis yang mengarah pada gangguan stres pasca bencana alam yang menyebabkan trauma kurang mendapatkan perhatian. Berbagai pihak melakukan bantuan dan tindakan untuk mengatasi kerusakan fisik akan tetapi sering ditemui tindakan hanya berfokus pada sarana fisik sedangkan kondisi non fisik berupa kesehatan mental berupa trauma yang dialami para korban belum maksimal dilakukan (R. H., Gurwitch, S. M M., & Schreiber, 2004). Dengan demikian trauma akan mendalam bagi korban sehingga memberi dampak psikologi yang mengkhawatirkan apabila tidak segera ditangani dengan tepat akan merasakan ketakutan secara terus menerus. Kondisi traumatik yang dialami korban bencana memerlukan penanganan yang serius. Pemberian bantuan pemulihan psikologis untuk mereduksi trauma dapat dilakukan melalui konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* yang menjadi alternatif solusi masalah traumatik korban bencana alam.

## 2. METODE

Penulis menggunakan metode studi kepustakaan yaitu metode pengumpulan data dengan cara memahami serta mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan *cognitive behavioral therapy* dalam mereduksi trauma pasca bencana. Salah satu teknik yang digunakan pada penelitian dengan menganalisis literatur yang sesuai dengan topik penelitian yang dapat memecahkan permasalahan yang akan penelitian. Menurut Mestika (2004) tahapan studi pustaka ada empat yaitu menyiapkan alat yang diperlukan, menyiapkan bibliografi, mengorganisasikan waktu dan membaca sumber serta menganalisis bahan penelitian. Pengumpulan data dengan cara mencari sumber dan merekonstruksikan berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan riset-riset yang sudah ada.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Trauma

Trauma merupakan kejadian fisik dan emosional yang serius yang menyebabkan kerusakan atau ketidakseimbangan terhadap fisik dan psikologis dalam jangka waktu yang relatif lama (Weaver, Flannelly, & Preston, 2003). Trauma diartikan sebagai kecemasan hebat dan mendadak akibat kejadian dilingkungan yang melampaui batas kemampuan untuk bertahan, mengatasi, atau menghindari (Rimayati, 2019). 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 (Mutmainnah, 2013). Respons emosional terhadap kejadian trauma yang dialami dapat berdampak pada kondisi psikologis korban, muncul dengan segera bahkan bertahun-tahun setelah peristiwa terjadi. (Syamsudin, Arifin, & Masrin, 2021) menyatakan bahwa trauma akan menjadikan individu meningkatkan stimulus melebihi kondisi normal akibatnya terjadi gangguan pada energi dan pikiran.

Trauma terjadi apabila dihadapkan pada peristiwa yang menekan sehingga menimbulkan rasa tidak berdaya yang mengancam. Korban bencana tersebut mengalami psikologi yang mencekam dan rasa cemas yang tinggi dan berada pada kondisi krisis. Hal ini membuat korban mengalami gangguan emosional, kognitif dan tingkah laku yang dapat merugikan diri. Trauma ialah kondisi emosional yang terus berlanjut setelah suatu kejadian trauma yang menyedihkan, menakutkan, menjengkelkan dan mencemaskan (Khairat, 2018). Bagi korban yang mengalami trauma hidupnya terasa tidak bermakna bahkan tidak dapat berpikir secara rasional. Peristiwa traumatis berdampak panjang dan mempengaruhi banyak aspek kehidupan, sehingga berpengaruh terhadap kesehatan mental. Gejala ini menjadi semakin parah hingga secara signifikan mengganggu menjalani kehidupan sehari-hari. peristiwa traumatis teringat kembali melalui mimpi buruk, kesulitan tidur, perasaan seolah-olah sedang mengalami kembali peristiwa apabila berada dalam situasi saat terjadi bencana. Everly, Flannery, & Mitchell (1994) menyatakan bahwa jenis gejala yang umum dari trauma yaitu; mengalami kembali peristiwa dalam gambaran, pikiran, kenangan, lamunan, mimpi buruk, bertindak dan merasa seolah peristiwa datang kembali, serta secara simbolis mengingat kembali penderitaan yang dihadapi. Selanjutnya kehilangan minat dalam aktivitas penting, respon kaget berlebihan, sulit berkonsentrasi, cepat marah, gangguan tidur, berkepanjangan mengingat peristiwa.

#### Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mereduksi Trauma Bencana

CBT sangat sesuai dalam mereduksi trauma karena saat mengalami trauma terjadi penyimpangan dari fungsi berpikir, merasa, bertindak. CBT menekankan kognitif yang

positif serta mengarahkan respon yang positif terhadap situasi permasalahan. Hingga CBT dapat membantu konseli menyalurkan berpikir, merasa dan bertindak dalam menyikapi peristiwa bencana alam yang memicu trauma pada korban (Rusmana, Budiman, & Muqodas, 2017). Sasaran CBT menfokuskan pada aspek kognitif, behavior dan emosi dalam mereduksi peristiwa trauma korban bencana alam (Matson & Ollendick, 1988). Upaya mereduksi trauma korban bencana alam dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan CBT dikarenakan korban bencana alam yang mengalami trauma pada umumnya merasakan gangguan psikologis yang berakibat pada gangguan kognitif dan perilaku. Hal ini didasarkan karena kondisi trauma korban pasca bencana alam cenderung mengalami gangguan kognitif ataupun berpikir serta gangguan perilaku. Pendekatan CBT merupakan terapi yang memberikan fokus pada cara mengubah pikiran dan keyakinan yang negatif (Yusuf, 2013). Konseling merupakan upaya bantuan yang diberikan konseli agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi. Konseling CBT merupakan konseling yang menggunakan pendekatan CBT dalam menyelesaikan masalahnya. *Cognitive behavioral therapy* menggabungkan dua jenis psikoterapi yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi CBT membantu klien melemahkan koneksi antara pikiran serta situasi yang mengganggu terhadap reaksi kebiasaan (Rimayati, 2019). Pendekatan kognitif ditemukan cocok untuk terapi trauma karena pengalaman traumatis biasanya menghambat proses emosional yang bertentangan dengan skema kognitif. *Cognitive behavioral therapy* (CBT) klien pola pikir menjadi penyebab kesulitan dengan memberi gambaran yang menyimpang dan membuat merasa cemas, terekan, atau marah mengurangi gejala dan membantu klien melanjutkan fungsi normal (Beck, 1995).

Adapun pelaksanaan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam mereduksi masalah trauma masyarakat, dapat menggunakan kerangka konseling CBT (Froggatt, 2009). Ada enam tahapan yang harus dilakukan pertama, bekerjasama dengan klien atau konseli yaitu bekerjasama dalam menciptakan hubungan yang hangat, penuh empati dan sikap penghargaan sehingga merasa ditemani dan diterima. Setelah terdampak bencana alam korban akan mengalami mengalami guncangan psikologis. Individu yang mengalami gangguan psikologis berupa traumatik yang dicirikan dengan emosi yang labil, memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, menyalahkan diri sendiri, merasa kurang beruntung. 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.

Kedua, konselor melakukan penilaian terhadap masalah traumatik yang dihadapi korban. Penilaian dilakukan atas dasar kondisi gangguan traumatik tiap individu, sebab tiap korban mempunyai perbedaan tingkat dalam merespon bencana. konselor juga dapat mengetahui level keparahan masalah traumatik. Asesmen dan penilaian dilakukan agar memperoleh data yang benar tentang kondisi korban hingga meminimalisir kesalahan

diagnosis dalam memberi bantuan terhadap gangguan trauma (Rusmana, 2012). Ketiga, mempersiapkan konseli untuk melakukan terapi serta memotivasi perubahan dan menjelaskan prosesnya. Konselor dan konseli menyepakati tentang tujuan yang ingin dicapai dalam proses konseling serta memperkenalkan dan menjelaskan bagaimana pemikiran dan perilaku maladaptif akibat trauma yang justru berdampak negatif bagi kehidupan korban. Selanjutnya konselor menjelaskan tentang langkah yang diambil dalam merubah pemikiran dan perilaku maladaptif melalui pendekatan CBT. Keempat, konselor berusaha mengubah keyakinan maladaptif dan disfungsi dari konseli korban bencana alam menjadi sehat.

Kelima, konselor menilai sejauh mana perubahan dan kemajuan yang telah dicapai. Tahap terakhir konselor perlu memberikan penguatan dan memberitahu kemungkinan adanya pengulangan kejadian yang menimbulkan traumatik hingga konseli dapat menyelesaikan masalahnya dengan mandiri. Hasil penelitian Selamat, Ahangar, & Farajzadeh, (2017) menyatakan bahwa intervensi *cognitive behavioral therapy* efektif serta dapat digunakan pusat kesehatan dan sekolah untuk mengurangi trauma. Menurut Pityaratstian (2015) *Cognitive behavioral therapy* efektif untuk penanganan trauma 4 tahun setelah tsunami di Thailand.

#### 4. KESIMPULAN

*Cognitive behavioral therapy* sangat efektif untuk mengurangi trauma setelah bencana alam. Konselor dapat menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy* sebagai alternatif dalam melakukan intervensi terhadap korban yang mengalami trauma bencana alam serta dapat mengatasi berbagai gejala kesehatan mental dan meningkatkan ketahanan psikologis.

#### REFERENSI

- Irawan, D. D. (2018). Crisis and disaster counseling: peran konselor terhadap korban yang selamat dari bencana alam. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(2), 66–76.
- Kinchin, D. (2007). *A Guide to Psychological Debriefing*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Manggala, N. (2015). *Terapi Untuk Kecemasan Berlebihan (Ansietas)*. Surabaya: Garuda Mas Sejahtera.
- Mutmainnah. (2013). 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).
- Nakamura, Y. (2005). Public health impact of disaster on children. *JMAJ*, 48(7), 377–384.
- Nirwana, H. (2016). Konseling trauma pasca bencana. *Ta'dib*, 15(2).
- Pataki, G. E., Stone, J. L., & Leviness, J. (2000). *Crisis Counseling Guide to Children and Families in Disaster*. Now York: Office of Mental Health.
- R. H., K., Gurwitch, S. M M., B., & Schreiber, M. (2004). *Assessment of PTSD among Indonesian children. Prehospital and Disaster Medicine*. 46(5).

- Ramandhani, D. (2020). *Terapi Realitas dalam Mengatasi Trauma Sikologi Pasca Bencana Alam Tsunami (Studi Kasus Desa Teluk, Kec. Labuan Kab. Pandeglang Banten)*. UIN SMH BANTEN.
- 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), 55-61.
- Roji, A. F. (2022). *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)*. UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Safitri, R. P., Jumadi, J., Romadonika, F., & Pratiwi, E. A. (2021a). Mencegah Trauma Pasca Bencana Gempa Bumi pada Anak dengan Terapi Rekreasional di Lombok. *Utara. ADMA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 93-98.
- Safitri, R. P., Jumadi, J., Romadonika, F., & Pratiwi, E. A. (2021b). Mencegah Trauma Pasca Bencana Gempa Bumi pada Anak dengan Terapi Rekreasional di Lombok. *Utara. ADMA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1).
- Soemantri, H. (2012). *Strategi Pengarasutamaan Pengurangan Resiko Bencana Di Sekolah. Makalah disajikan dalam Rapat Koordinasi Tim Pengembangan Kurikulum Propinsi dan Kabu- paten/Kota Se Indonesia, Tanggal 23-26 Juli di Hotel Mercure Ancol. Jakarta.*
- Syamsudin, A., Arifin, E. Z., & Masrin, M. (2021). Nilai Pendidikan Karakter dan Psikologis Tokoh Utama dalam Novel Sepatu Dahlan Karya Khrisna Pabichara. *Diskursus: Jurnal Pendidikan Bahasa Indonesia*, 3(03), 207. <https://doi.org/10.30998/diskursus.v3i03.8042>
- Weaver, A. ., Flannelly, L. ., & Preston, J. . (2003). *Counseling Survivors of Traumatic Events: A handbook for pastors and other helping professional*. Avenue South, Nashville: Abingdon Press.