

PENGARUH COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY TERHADAP POST TRAUMATIC STRESS DISORDER PADA PENYINTAS BENCANA : LITERATURE REVIEW

Zahra Ramidhiyanti* Johan Budhiana, Lia Novianty

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi, Jl. Karamat No.36,
Sukabumi, Jawa Barat 43111, Indonesia

*zramidhiyanti@gmail.com

ABSTRAK

Indonesia juga dikenal secara internasional sebagai “supermarket bencana”, baik yang bersifat alam maupun non-alam. Tingginya kejadian bencana tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan psikologis pada penyintas, termasuk Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). Kondisi ini menunjukkan bahwa dampak bencana tidak hanya bersifat fisik dan material, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental individu dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Salah satu intervensi untuk mengatasi PTSD pada penyintas bencana adalah Cognitive Behavior Therapy. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh cognitive behavior therapy terhadap post traumatic stress disorder pada penyintas bencana. Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan pustaka terhadap 10 artikel ilmiah yang relevan dan diterbitkan pada tahun 2021–2025, yang diperoleh dari based data Google Scholar, Pubmed, Science Direct, Sringlink, dan Wiley Online Library. Artikel-artikel yang terpilih dianalisis secara deskriptif. Hasil tinjauan literatur terhadap sepuluh artikel ilmiah, dapat disimpulkan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT) secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan gejala Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada penyintas bencana.

Kata kunci: penyintas bencana; PTSD; terapi perilaku kognitif

THE EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY ON POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER IN DISASTER VICTIMS: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Indonesia is also known internationally as a “disaster supermarket,” both natural and non-natural. The high incidence of disasters contributes to an increased risk of psychological disorders among survivors, including Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). This condition shows that the impact of disasters is not only physical and material, but also affects the mental health of individuals in the short and long term. One intervention to overcome PTSD in disaster survivors is Cognitive Behavior Therapy. This study aims to analyze the effect of cognitive behavior therapy on post-traumatic stress disorder in disaster survivors. The research method used is a literature review of 10 relevant scientific articles published in 2021–2025, obtained from Google Scholar, PubMed, Science Direct, SpringerLink, and Wiley Online Library databases. The selected articles were analyzed descriptively. The results of the literature review of the ten scientific articles concluded that Cognitive Behavior Therapy (CBT) significantly affects the reduction of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) symptoms in disaster survivors.

Keywords: cognitive behavioral therapy; disaster survivors; PTSD

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan yang memiliki keberagaman suku, budaya, kekayaan sumber daya alam, serta karakteristik masyarakat yang khas. Selain itu, Indonesia juga dikenal secara internasional sebagai “supermarket bencana”, baik yang bersifat alam maupun nonalam. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh posisi geografis, geologis, dan demografis Indonesia yang terletak pada pertemuan empat lempeng tektonik utama dunia. Pertemuan keempat lempeng tersebut menyebabkan Indonesia termasuk dalam wilayah yang dilalui jalur *Ring of Fire*. Akibatnya, Indonesia memiliki banyak gunung api aktif dan tingkat kejadian

gempa bumi yang relatif tinggi, sehingga meningkatkan potensi terjadinya berbagai bencana (Prabowo et al., 2021).

Berdasarkan data dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), sepanjang tahun 2024 tercatat sebanyak 3.472 kejadian bencana alam di Indonesia. Tingginya frekuensi kejadian tersebut menimbulkan dampak yang signifikan, dengan jumlah korban meninggal dunia mencapai 540 orang, 63 orang dinyatakan hilang, dan 11.531 orang mengalami luka-luka, serta sebanyak 8.126.271 orang terdampak secara langsung oleh bencana yang terjadi. Adapun jenis bencana yang tercatat meliputi 1.420 kejadian banjir, 973 kebakaran hutan dan lahan, 733 kejadian cuaca ekstrem, 207 tanah longsor, serta 15 kejadian gempa bumi, yang secara keseluruhan mencerminkan tingginya tingkat kerentanan Indonesia terhadap berbagai jenis bencana alam (BNPB, 2025).

Bencana mengganggu kondisi normal suatu lingkungan serta menimbulkan penderitaan yang melampaui kapasitas adaptasi dan kemampuan penanggulangan masyarakat yang terdampak (Maulana et al., 2023). Selain permasalahan fisik yang harus ditangani secara komprehensif dan berkesinambungan, terdapat pula berbagai permasalahan psikologis yang kerap tidak teridentifikasi pada saat maupun setelah terjadinya bencana seperti gangguan stress pascatrauma atau *post traumatic stress disorder* (PTSD) (Kartikasari et al., 2024). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), diperkirakan sekitar 15%–20% individu yang terdampak bencana alam mengalami gejala PTSD. Kondisi ini kerap berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka dalam jangka panjang (Akili et al., 2025). Menurut *American Psychiatric Association* (APA) (2022), lebih dari sepertiga individu yang terlibat dalam bencana mengalami gangguan psikologis jangka panjang, dengan kecemasan sebagai salah satu masalah utama.

PTSD merupakan gangguan psikologis yang dialami oleh penyintas setelah menghadapi peristiwa yang mengandung ancaman serius, situasi yang menimbulkan rasa tidak berdaya atau ketakutan yang mendalam. Kondisi ini ditandai dengan munculnya respons stress yang persisten serta kesulitan individu dalam beradaptasi setelah mengalami kejadian traumatis tersebut (Berutu, 2025). Individu dengan PTSD terdampak bencana alam berpotensi mengalami berbagai gejala, salah satunya re-experiencing dimana individu tersebut kembali mengingat atau merasakan ulang peristiwa traumatis yang pernah dialami sehingga untuk meminimalkan permasalahan psikologis yang timbul akibat bencana, diperlukan penerapan strategi koping yang tepat dan efektif (Budhiana et al., 2025).

Cognitive behavior therapy (CBT) merupakan salah satu pilihan intervensi yang efisien untuk membantu penanganan PTSD. CBT merupakan pendekatan terapi yang mengintegrasikan aspek kognitif dan perilaku dengan menekankan keterkaitan antara tiga komponen utama yaitu pikiran, perasaan, dan perilaku. CBT bertujuan untuk membantu mengubah aspek kognitif, khususnya dalam mengurangi rasa cemas dan takut serta memperbaiki distorsi kognitif terkait sumber ketakutan (Utama & Ambarini, 2023). CBT berpandangan bahwa pola pikir dan keyakinan individu memiliki peran yang signifikan dalam membentuk perilaku, dengan demikian perubahan pada pola pikir diyakini akan membawa dampak terhadap perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Abdilah et al., 2025).

CBT memberikan dampak positif bagi individu dengan PTSD pascabencana dan dinilai efektif dalam menurunkan tingkat stres, ketidaknyamanan, kecemasan, perasaan tidak berdaya, masalah perilaku, serta tekanan psikologis. Individu dengan PTSD diarahkan untuk memusatkan perhatian pada keyakinan, pikiran dan emosi yang berkaitan dengan persepsi

terhadap diri sendiri maupun orang lain, termasuk perubahan dalam filosofi dan makna hidup. CBT mampu mengurangi pikiran negatif sehingga dapat memfasilitasi proses pertumbuhan pascatrauma dimana dapat berdampak pada penurunan gejala PTSD (Alfriyani & Mustikasari, 2024). Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh CBT terhadap PTSD pada penyintas bencana.

METODE

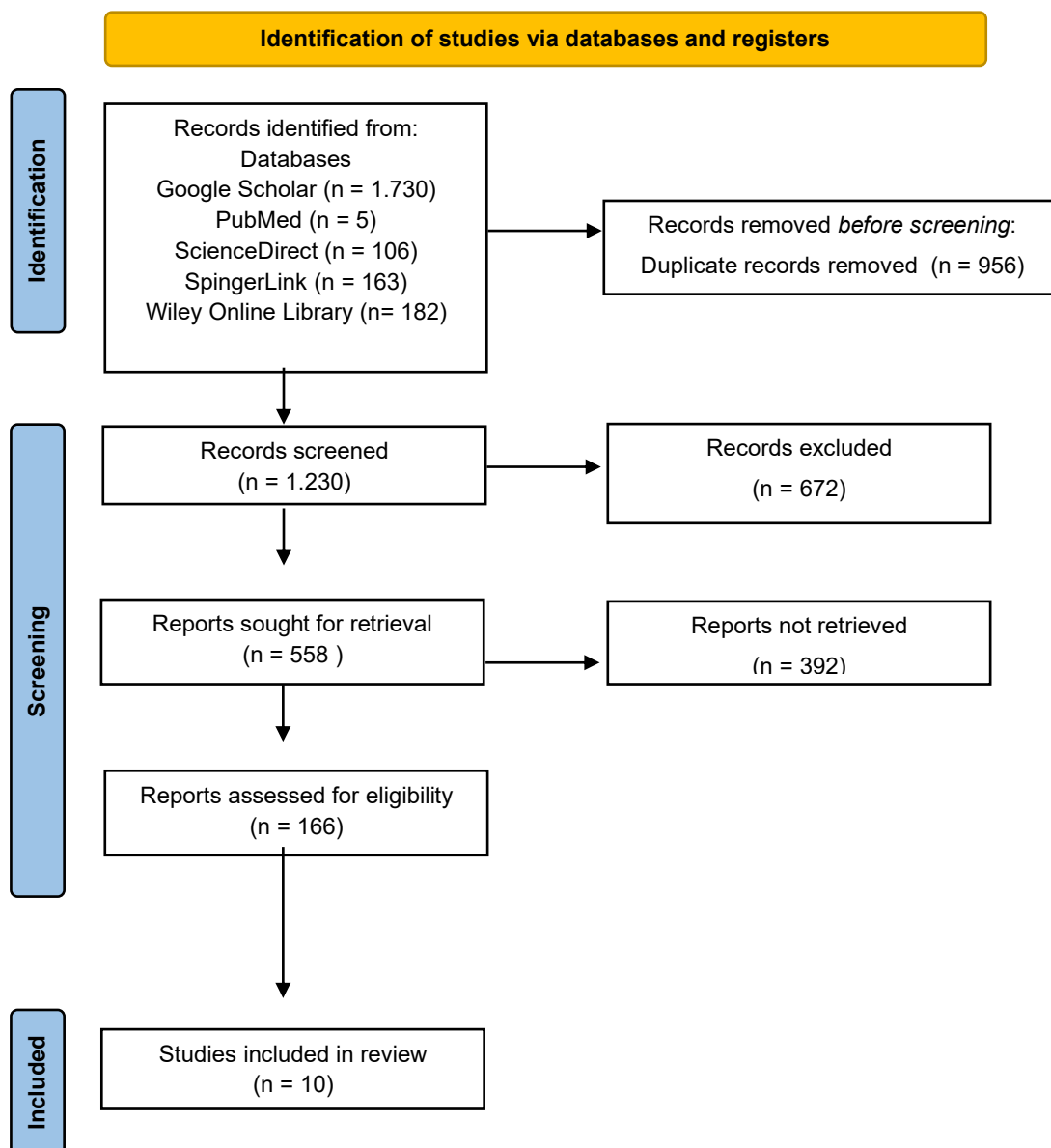
Penelitian ini merupakan tinjauan literatur menggunakan metode *Preferred Reporting Items For Systematic Review and Meta analyses* (PRISMA). Prosedur penelitian dimulai dengan pemilihan topik yang akan ditinjau, yaitu pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap penurunan gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada penyintas bencana. Dalam hal ini, PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*), digunakan untuk merangkum fokus penelitian, dengan populasi meliputi individu yang terdampak oleh peristiwa bencana. Intervensi berupa *cognitive behavior therapy* (CBT). Hasil penelitian diukur berdasarkan penurunan gejala PTSD

Tabel. 1
Ringkasan PICO

Komponen	Informasi
Populasi	Individu yang terdampak oleh peristiwa bencana
Intervensi	Pemberian <i>Cognitive Behavior Therapy</i>
Comparison	-
Outcome	Penurunan tingkat PTSD

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari sepuluh artikel ilmiah yang relevan. Kriteria inklusi meliputi artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2021–2025, berbahasa Inggris atau Indonesia, serta menyediakan teks lengkap yang mencakup abstrak, pendahuluan, metode, hasil, dan pembahasan. Pencarian studi difokuskan pada korban bencana yang mengalami *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Variabel utama yang dikaji meliputi pemberian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai intervensi dan tingkat gejala PTSD sebagai *outcome* penelitian. Selain itu, beberapa indikator pendukung seperti tingkat kecemasan, depresi, dan kualitas hidup juga dipertimbangkan sebagai luaran tambahan. Artikel yang dipilih merupakan penelitian dengan desain eksperimen atau quasi-eksperimen yang mengevaluasi efektivitas CBT terhadap PTSD. Artikel yang tidak sesuai dengan kata kunci, populasi, jenis intervensi, variabel, dan *outcome* penelitian dieksklusikan dari analisis. Strategi pencarian literatur dilakukan melalui penelusuran pada beberapa basis data ilmiah menggunakan kata kunci yang telah ditentukan. Basis data yang digunakan dalam penelitian ini Google Scholar, Pubmed, Science Direct, Scringlerlink, dan Wiley Online Library. Kata kunci yang digunakan ialah “PTSD”, “Cognitive Behavior Therapy”, “Penyintas Bencana”.

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif terhadap sepuluh artikel ilmiah terpilih untuk menelaah pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap penurunan gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada korban bencana. Fokus utama kajian adalah tingkat keparahan PTSD, dengan mempertimbangkan indikator pendukung seperti kecemasan, depresi, dan kesejahteraan psikologis. Setiap artikel dianalisis secara sistematis guna mengidentifikasi temuan yang relevan secara komprehensif. Penelitian ini tidak memerlukan persetujuan etik karena hanya berupa tinjauan pustaka dan tidak melibatkan partisipan manusia secara langsung. Namun demikian, peneliti tetap menerapkan prinsip etika penelitian dengan menjaga integritas akademik, terutama dengan menghargai hak kekayaan intelektual melalui pencantuman sitasi dan referensi yang tepat pada setiap sumber yang digunakan



Bagan 1. Diagram Prisma

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2.
Hasil Pencarian Artikel

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
1.	Rita Rahayu, Tukimin Bin Sansuwito, Nenden Lesmana Wati (2025)	<i>The Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Post Disaster Anxiety</i>	<i>Quasi Experimental</i>	Hasil Analisa data menggunakan Uji Paired t-test menunjukkan nilai t sebesar 5,21 dengan selisih rata-rata sebesar 21,1 dan nilai $p < 0,001$ yang mengindikasikan CBT efektif secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan
2.	Pande Ayu Naya Kasih Permatananda, Ethan Tan, Sofia Lim (2025)	<i>The Impact of Cognitive Behavioral Therapy on Decreased Symptoms of PTSD in Victims of Natural Disaster</i>	<i>Quasi Eksperimental</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT secara signifikan menurunkan gejala PTSD pada korban bencana alam, dengan rata-rata penurunan skor sebesar 22,2 poin ($p = 0,0001$). Sebaliknya, kelompok kontrol

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
				tidak mengalami perubahan yang signifikan ($p = 0,846$)
3.	Bisma Jamil, Aqeel Ahmad Khan (2025)	<i>Randomized Control Trials of CBT to Manage the Mental Health Related Issues of Flood Victimized in Taunsa Sharif and Rajanpur City</i>	<i>Randomized Control Trials</i>	<i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i> secara signifikan menurunkan gangguan kesehatan mental pada korban banjir dibandingkan kelompok kontrol. Di Taunsa Sharif, PTSD menurun dari 62,30 menjadi 37,89 ($p < 0,001$), depresi dari 33,57 menjadi 23,81 ($p < 0,001$), kecemasan dari 30,76 menjadi 13,30 ($p < 0,001$), stres dari 36,73 menjadi 26,73, dan kualitas tidur membaik dari 15,49 menjadi 5,43 ($p < 0,001$). Hasil serupa ditemukan di Rajanpur, dengan penurunan signifikan pada PTSD (64,97 menjadi 35,08), depresi (32,64 menjadi 22,39), kecemasan (32,08 menjadi 12,53), stres (37,75 menjadi 29,03), serta peningkatan kualitas tidur (15,64 menjadi 5,00), seluruhnya $p < 0,001$. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna
4.	Cate F.Woods, Virginia V.W. McIntosh, Christopher M. Framptom, Frances A. Carter, Helen C. Colhoun, Jennifer Jordan, Rebekah A. Smith, Caroline Bell (2025)	<i>Treatment Outcomes of Cognitive Behavioral Therapy for Earthquake Related Distress</i>	<i>Quasi Eksperimen</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi CBT efektif secara signifikan dalam menurunkan gejala PTSD dan gangguan terkait. Rata-rata skor PCL menurun tajam dari 51,77 (SD=16,51) sebelum terapi menjadi 30,91 (SD=13,91) setelah terapi ($p < 0,001$), dengan efek yang besar. Selain itu, proporsi peserta yang memenuhi kriteria PTSD berkurang dari 76,0% menjadi 7,7% setelah terapi.
5.	Richard A. Bryant, Lucy Kenny, Natasha Rawson, Catherine Cahil, Amy Joscelyne, Benjamin Garber, Julia Tockar, Jenny Tran, Katie Dawson (2021)	<i>Two Year Follow-Up of Trauma Focused Cognitive Behavior Therapy for Post Traumatic Stress Disorder in Emergency Service Personnel : A Randomized Clinical Trial</i>	<i>randomized controlled trial</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor keparahan PTSD mengalami perubahan yang signifikan seiring waktu setelah pemberian terapi CBT hingga periode tindak lanjut 2 tahun ($F_{3, 133,54} = 79,25$; $p < 0,001$). Temuan ini menandakan adanya penurunan gejala PTSD yang bermakna secara statistik..
6.	Ahmet Capar, Dondu Cuhadar (2025)	<i>The Effect Of Cognitive Behavior Approach-Based Psychoeducation On Cognitive Emotion Regulation Strategies And Levels Of Negative Emotional Symptoms Of Emerging Adults With Earthquake Experience: Randomized Controlled Trial</i>	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Program psychoeducation berbasis pendekatan CBT terbukti memberikan efek sedang hingga tinggi yang signifikan terhadap strategi regulasi emosi kognitif dan penurunan gejala emosi negatif ($p < 0,05$). Setelah intervensi, kelompok perlakuan menunjukkan perbedaan skor rata-rata yang signifikan pada subskala regulasi emosi kognitif serta depresi, kecemasan, dan stres dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$).
7.	Herlina Evi Yanti Manik, Jojo Silaban, Verawaty Fitrinelda Silaban	<i>Implementation Trauma Healing Through Cognitive Behavioral Therapy</i>	<i>Quasi Eksperimental</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terapi Perilaku Kognitif (CBT) secara signifikan dan klinis efektif menurunkan kecemasan pada kelompok kasus, dengan

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
	(2025)	<i>To Overcome Anxiety In Women Of Reproductive Age After Landslide Disasters</i>		penurunan skor median yang besar serta ukuran efek sangat kuat ($r = 1,07$; $p < 0,001$). Meskipun kelompok kontrol juga mengalami penurunan yang signifikan secara statistik ($r = 0,78$; $p < 0,001$), perubahan tersebut relatif kecil secara klinis. Perbandingan antar kelompok menegaskan bahwa penurunan kecemasan pada kelompok CBT secara signifikan lebih besar ($r = 0,86$; $p < 0,001$).
8.	Tantri Widyarti Utami, Yunami Sri astuti, Ni Putu Ariani, Eyet Hidayat, Dwi Putri Parendrawati (2024)	<i>Cognitive Behavioral Therapy Menurunkan Kecemasan Penyintas Bencana Banjir</i>	<i>Quasi Eksperimental</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif menurunkan tingkat kecemasan pada penyintas bencana, dengan skor rata-rata yang menurun dari 13,38 sebelum intervensi menjadi 9,14 setelah intervensi (p -value = 0,000)
9.	Rosaura Orengo-Aguayo, Aubrey R. Dueweke, Andel Nicasio, Michael A. de Arellano, Susana Rivera, Judith A. Cohen, Anthony P. Mannarino, Regan W. Stewart (2022)	<i>Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy With Puerto Rican Youth In A Post-Disaster Context: Tailoring, Implementation, And Program Evaluation Outcomes</i>	<i>Quasi Ekperimental</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan pada skor CPSS-5 dan RCADS-SV dari pre- ke post-treatment, baik dari perspektif anak maupun pengasuh. Efek ukuran Cohen's d menunjukkan efek besar, dengan nilai d sebesar 1.32 hingga 1.85, yang mengindikasikan bahwa intervensi trauma fokus seperti TF-CBT efektif dalam mengurangi gejala stres pasca trauma dan kecemasan serta depresi pada anak-anak dan remaja Puerto Rico yang terkena bencana
10	Crompton D, Kohleis P, Shakespeare-Finch J, FitzGerald G, Young R (2024)	<i>Addressing the Psychological Impact of Natural Disasters; A State-Wide Response</i>	<i>Retrospective evaluation</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa program Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT) pascabencana di Queensland efektif menurunkan gejala PTSD dan distress psikologis serta meningkatkan fungsi global peserta. Hal ini terlihat dari penurunan signifikan skor PCL (49,8 menjadi 33,77) dan K10 (27,98 menjadi 18,81) ($p < 0,001$), serta peningkatan skor GAF dari 64,04 menjadi 79,56 yang menunjukkan perbaikan fungsi umum

Hasil analisis literatur terhadap 10 artikel menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada korban bencana. Efektivitas intervensi dalam penelitian ini tercermin melalui penurunan tingkat keparahan PTSD, berkurangnya gejala kecemasan dan depresi, serta adanya peningkatan fungsi psikososial peserta setelah pemberian terapi.

Gangguan PTSD dikenal sebagai salah satu morbiditas psikiatri yang paling sering muncul setelah terjadinya bencana (Maulana et al., 2023). Dalam situasi bencana alam seperti banjir, para korban tidak hanya mengalami dampak fisik, tetapi juga menghadapi berbagai kesulitan lanjutan, seperti kehilangan tempat tinggal, kerugian harta benda, serta trauma akibat proses evakuasi yang tiba-tiba dan kondisi lingkungan yang tidak menentu. Individu dengan PTSD cenderung merasa terasing dari lingkungan sekitar, kehilangan ketertarikan pada aktivitas yang sebelumnya disukai, serta mengalami perubahan suasana hati yang signifikan. Selain dampak psikologis, kondisi ini juga dapat menimbulkan gejala fisik seperti insomnia,

kelelahan, dan gangguan sistem imun, yang pada akhirnya semakin menurunkan kualitas hidup penderitanya (Akili et al., 2025).

Terapi yang telah terbukti efektif dalam mengatasi PTSD adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT merupakan pendekatan intervensi psikologis yang relevan dan efektif dalam mendukung pemulihan kesehatan mental korban bencana (Rahayu et al., 2025). CBT berfokus pada perubahan bias kognitif dan keyakinan yang tidak rasional yang muncul setelah seseorang mengalami peristiwa traumatis. Dalam konteks trauma, CBT bertujuan memperbaiki pola pikir yang tidak adaptif, mengurangi perilaku menghindar dan rasa waspada berlebihan terhadap ancaman, serta membantu individu melihat situasi dari sudut pandang yang lebih realistis dan positif. Selain itu, terapi ini juga membantu mengurangi gejala seperti kilas balik (flashback), kecemasan, dan depresi, sehingga fungsi sehari-hari individu dapat kembali optimal (Çapar & Çuhadar, 2025).

Terapi ini berlandaskan teori kognitif yang dikembangkan oleh Aaron Beck, seorang psikiater dan psikoterapis terkemuka. Beck mengemukakan bahwa pola pikir negatif berakar pada adanya distorsi kognitif dalam proses berpikir individu. Distorsi kognitif tersebut merupakan bentuk kesalahan dalam memproses informasi yang menyebabkan munculnya persepsi tidak realistis terhadap diri sendiri, lingkungan, maupun masa depan. Persepsi yang tidak akurat ini kemudian memengaruhi respons emosional dan perilaku seseorang. Akibatnya, individu menjadi lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, serta berbagai gangguan psikologis lainnya (Manik et al., 2025).

Dalam pendekatan CBT, pikiran cemas dipahami sebagai bentuk distorsi kognitif atau pikiran otomatis negatif yang berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan. Distorsi tersebut mencakup kekhawatiran berlebihan mengenai kemungkinan terburuk serta berbagai penilaian negatif terhadap diri sendiri maupun kehidupan secara umum. Melalui penerapan keterampilan CBT, pola pikir tersebut dapat diidentifikasi, dihentikan, dan direstrukturisasi menjadi pemikiran yang lebih adaptif dan konstruktif sehingga mampu menurunkan tingkat kecemasan. Pada penyintas bencana, intervensi CBT difokuskan pada perubahan langsung terhadap pola pikir dan perilaku yang maladaptif guna mengurangi penderitaan psikologis (Utami et al., 2024).

Hasil studi Ayu et al., (2025) menunjukkan adanya penurunan gejala PTSD yang signifikan, ditandai dengan berkurangnya pikiran intrusif serta perilaku hiperwaspada. Temuan ini mengindikasikan bahwa CBT merupakan pendekatan terapi yang efektif dalam mengurangi gejala PTSD pada penyintas bencana. Serupa dengan Jamil & Khan, (2025) bahwa evaluasi setelah pelaksanaan sesi terapi dan tindak lanjut selama tiga bulan menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada gejala stres, kecemasan, depresi, gangguan stres pascatrauma, serta gangguan tidur pada korban banjir yang mengikuti CBT. Menurut Bryant et al., (2021) bahwa manfaat CBT untuk PTSD dapat bertahan setidaknya hingga dua tahun setelah terapi, ditandai dengan penurunan signifikan skor keparahan PTSD berdasarkan instrumen seperti Clinician-Administered PTSD Scale (CAPS). Baik teknik reliving trauma versi panjang maupun singkat terbukti sama-sama efektif, dan dampak positifnya tetap terlihat dalam tindak lanjut jangka panjang. Didukung oleh Crompton et al., (2024) CBT secara signifikan terbukti efektif dalam mengurangi gejala PTSD dan distress psikologis serta meningkatkan fungsi global.

Secara umum, terapi ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Program CBT pasca-bencana sering kali terdiri dari beberapa sesi yang mencakup edukasi tentang reaksi

normal terhadap trauma, pengenalan strategi coping seperti relaksasi dan pengelolaan emosi, serta latihan restrukturisasi pikiran negatif terkait kejadian traumatis. Beberapa sesi juga melibatkan eksperimen perilaku untuk mengurangi avoidance dan memperbaiki persepsi terhadap situasi berbahaya, tanpa harus melakukan exposure secara langsung yang biasanya digunakan dalam terapi trauma konvensional. CBT pasca-bencana biasanya tidak mengandung exposure langsung terhadap memori trauma, melainkan lebih menekankan pada pengelolaan emosi dan perubahan pola pikir yang berkontribusi pada distress. Pendekatan ini efektif dalam mengurangi gejala PTSD dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, bahkan dalam kondisi lingkungan yang tidak stabil dan penuh ketidakpastian (Woods et al., 2025).

Terapi CBT mencakup sembilan komponen kognitif dan perilaku yang dirancang untuk melibatkan paparan bertahap terhadap kenangan dan pemicu trauma. Komponen-komponen ini dirangkum dalam akronim PRACTICE, yang mencakup pendidikan psikologis, keterampilan pengasuhan, keterampilan relaksasi, keterampilan pengaturan emosi, serta keterampilan pemrosesan kognitif. Selain itu, terapi ini juga meliputi narasi dan pemrosesan trauma, penguasaan secara langsung terhadap pemicu trauma (in-vivo), sesi bersama anak dan orang tua, serta peningkatan keamanan dan pengembangan masa depan (Orengo-aguayo et al., 2022)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur terhadap sepuluh artikel ilmiah, dapat disimpulkan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT) secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan gejala Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada penyintas bencana. Hal ini didukung oleh berbagai penelitian yang telah ditinjau, yang menunjukkan adanya penurunan tingkat keparahan PTSD, serta berkontribusi terhadap peningkatan fungsi psikososial dan kesejahteraan mental penyintas dalam menghadapi dampak traumatis pascabencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, A., Yulistina, I., & Mutamimah. (2025). Analisis Strategi CBT: Pelaksanaanya dalam Konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(2), 196–210. <https://doi.org/10.30653/001.202592.516>
- Akili, A. J., Kadir, L., & Arsad, N. (2025). Gambaran Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Pasca Bencana Banjir Pada Masyarakat Di Daerah Kelurahan Molosipat W (Studi Kasus Di RW Description of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Following the Flood Disaster in the Community in Molosipat W S. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(8), 5181–5191. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8459>
- Alfriyani, M., & Mustikasari. (2024). Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap Kecemasan, Stres, dan Peningkatan Resiliensi Pada Korban Pasca Banjir. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(2022), 1212–1220. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.9747> COGNITIVE
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*. American Psychiatric Publishing.
- Ayu, P., Kasih, N., Tan, E., & Lim, S. (2025). The Impact of Cognitive-Behavioral Therapy on Decreased Symptoms of PTSD in Victims of Natural Disasters. *World Psychology*, 4(1), 177–186. <https://doi.org/10.55849/wp.vxix.xxx>
- Berutu, M. H. T. (2025). Meminimalisir Tingkat Stres Masyarakat Pasca Bencana Banjir. *Jurnal Wacana Sosial Nusantara*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.17752020>
- BNPB. (2025). *Data Bencana Indonesia*.

- Bryant, R. A., Kenny, L., Rawson, N., Cahill, C., Joscelyne, A., Garber, B., Tockar, J., Tran, J., & Dawson, K. (2021). Two - year follow - up of trauma - focused cognitive behavior therapy for posttraumatic stress disorder in emergency service personnel : A randomized clinical trial. *Anxiety And Depression Association of America, August*. <https://doi.org/10.1002/da.23214>
- Budhiana, J., Tsuraya, S. Z., Novianty, L., Melinda, F., & Dewi, R. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tanda Gejala Post Traumatic Stress Disorder Pada Masyarakat Korban Bencana. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 25, 140–146. <https://doi.org/https://doi.org/10.36465/jkbth.v25i2.1690>
- Çapar, A., & Çuhadar, D. (2025). The effect of cognitive behavior approach-based psychoeducation on cognitive emotion regulation strategies and levels of negative emotional symptoms of emerging adults with earthquake experience : randomized controlled trial. *Current Psychology*, 11472–11485. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-025-07986-7>
- Crompton, D., Kohleis, P., & Fitzgerald, G. (2024). Addressing the Psychological Impact of Natural Disasters ; A State-Wide Response. *Reports on Global Health Research*, 06(03), 1–9. <https://doi.org/10.29011/2690-9480.100181>.Received
- Jamil, B., & Khan, D. A. A. (2025). Randomized Control Trials of CBT to Manage the Mental Health Related Issues of Flood Victimized in Taunsa Sharif and Rajanpur City Bisma. *Social Science Review Aeechives*, 3(1), 2234–2242. <https://doi.org/https://doi.org/10.70670/sra.v3i1.534>
- Kartikasari, R., Islami, R. N., & Haryanto, E. (2024). Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Bencana Tanah Longsor Pada Remaja Di Desa Cihanjuang Kabupaten Sumedang. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, X(1), 67–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.58550/jka.v10i1.246>
- Manik, H. E. Y., Silaban, J., & Silaban, V. F. (2025). Implementation Trauma Healing Through Cognitive Behavioral Therapy To Overcome Anxiety In Women Of Reproductive Age After Landslide Disasters. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 8(1), 187–194. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/ijghr.v8i1.514>
- Maulana, I., Febrianti, S., & Nugraha, B. A. (2023). Intervensi Terapi Dukungan Psikologis Pada Korban Terdampak Bencana Yang Mengalami Ptsd (Literature Review). *MANUJU : Malahayati Nursing Journal*, 5(3), 647–659. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v5i3.8019>
- Orengo-aguayo, R., Dueweke, A. R., Nicasio, A., Arellano, M. A. De, Rivera, S., Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Stewart, R. W. (2022). Child Abuse & Neglect Trauma-focused cognitive behavioral therapy with Puerto Rican youth in a post-disaster context : Tailoring , implementation , and program evaluation outcomes. *Child Abuse & Neglect*, 129(May), 105671. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105671>
- Prabowo, J., Lukitawati, B., & Fatimah, F. (2021). Analisis Proses Penyuntingan Film Dokumenter “Komunikasi Risiko Belajar dari Bencana di Sulawesi Tengah.” *Jurnal Ilmiah Komunikasi*, 13(3). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33221/jikom1.v13i03.216>
- Rahayu, R., Sansuwito, T. Bin, & Wati, N. L. (2025). The Effect Of Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) On Post-Disaster Anxiety. *Journal OfNursing Culture and Technology*, 2(2), 26–34. <https://doi.org/10.70049/jnctech.v2i2.39>
- Utama, A. S., & Ambarini, T. K. (2023). Cognitive Behaviour Therapy untuk Mengatasi Gejala Post Traumatic Stress Disorder Cognitive Behavior Therapy to Treat Symptoms of Post Traumatic Stress Disorder. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(2), 245–256. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76983>
- Utami, T. W., Astuti, Y. S., Ariani, N. P., Hidayat, E., & Parendrawati, D. P. (2024). Cognitive Behavioral Therapy Menurunkan Kecemasan Penyintas Bencana Banjir.

Jurnal Keperawatan, 16, 857–866.
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
Woods, C. F., Mcintosh, V. V. W., Frampton, C. M., Carter, F. A., Colhoun, H. C., Jordan, J., Smith, R. A., & Bell, C. (2025). Treatment Outcomes of Cognitive Behavioural Therapy for Earthquake- - Related Distress. *Counselling and Psychotherapy Research ORIGINAL*, 1–12. <https://doi.org/10.1002/capr.70002>