

---

## **Studi Literatur: Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Mengatasi *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada Korban Gempa Bumi**

**Lusi Ramadhani<sup>1\*</sup>, Yeni Karnel<sup>2</sup>, Netrawati<sup>3</sup>**

<sup>1\*,2,3</sup> Universitas Negeri Padang, West Sumatra, Indonesia

correspondence e-mail: [lusiramadhani01@gmail.com](mailto:lusiramadhani01@gmail.com)

### **Abstract**

*The background of this article is the earthquake victims who experienced Post Traumatic Stress Disorder after the disaster. Cognitive Behavior Therapy (CBT) is a counseling approach that focuses on improving cognitive deviance due to events that harm him both physically and psychologically. This counseling will be directed at modifying the functions of thinking, feeling, and acting, by emphasizing the brain as an analyzer, decision maker, asking questions, acting, and deciding again.*

**Keywords:** *Cognitive Behavior Therapy; Post Traumatic Stress Disorder; Earthquake*

---

### **Riwayat artikel:**

*Dikirim:*

15 Oktober 2022

*Revisi*

27 November 2022

*Diterima*

8 Desember 2022



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution ShareAlike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

## **Pendahuluan**

Bencana alam merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, se- jarak telah mencatat berbagai macam bencana alam di seluruh penjuru dunia, tak terkecuali negara Indonesia (Wati, & Wulan.2018); (Sari, Devy, & Nihayati.2021); (Astuti, Kep, Amin, Kep, & Purborini.2018); (Munir.2020); (Winingsih, Ramli, & Radjah.2021). Salah satu bencana alam yang sering terjadi di Indonesia adalah gempa bumi. Indonesia termasuk salah satu negara yang rawan akan bencana disebabkan posisi geografisnya (Rizky, Purwono, & Abidin.2020); (Suprataba.2021); (Anita, Salsabila & Alhabsyie.2021); (Wati, Mustikasari, & Panjaitan.2020); (Shalahuddin, Eriyani, Sari, Yulianti, Fatimah, Safitrie, & Della Monika.2022). Beberapa wilayah Indonesia terletak di daerah patahan gempa. (Rimayati, 2019)

Gempa bumi memberi dampak baik secara fisik, sosial maupun psikologis populasi yang terkena dampak, seperti kehilangan rumah, mata pencarian, kematian orang tersayang (Nihayah, Nafisa, & Qori'ah.2022); (ALAM.2021); (Kusumawaty, & Kp.2022); (Setiawati.2016); (Astuti, Saifudin, Firdaus, Nancy, Sudarmi, & Andriana.2022). Keadaan ini lah yang menimbulkan tingginya insiden gangguan stress pasca trauma (PTSD) pada tahun pertama atau kedua setelah bencana (Armando et al., 2020)

*Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) merupakan sindrom kecemasan yang dapat timbul setelah seseorang melihat, mendengar, atau mengalami suatu kejadian trauma yang hebat dan atau kejadian yang mengancam kehidupannya (Wicaksi.2021); (Dewi.2018); (Ferry, Retno, & Gading.2019); (Azhari.2017); (Ardimen.2016). Pengalaman traumatis dapat menimbulkan perasaan emosi dan kecemasan yang berakibat pada timbulnya pikiran-pikiran negatif yang dimanifestasikan pada perilaku negatif dalam kehidupan seseorang (Prabandari et al., 2015)

Akibat dari bahaya *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) ini sehingga diperlukan suatu solusi untuk mengurangi dampak psikologis pada korban gempa bumi ini (Abdiani.2018); (Muslim Sadiq.2021); (Karneli.2019); (Aurel.2020); (Sari.2020). Melihat kondisi yang demikian sehingga diperlukannya pendekatan

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam konseling pada individu yang mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) yang menyebabkan terganggunya kehidupan individu dalam menjalani kehidupan seperti sedia kala.

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis (Fariza.2021); (Duadji & Tresiana.2017); (Rahayu.2011). Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Tujuan dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak (Rahmawati, 2018)

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas permasalahan mengenai *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) akibat gempa bumi yang di rasakan korban sehingga perlu mendapatkan sebuah perhatian. Oleh karena itu melihat pentingnya mengkaji tentang pendekatan *Cognitive Behavior Stress Disorder* (PTSD) terhadap korban gempa bumi yang mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pasca kejadian ini mengguncang psikologis korban.

## **A. Metode**

Artikel ini menjelaskan tentang pemahaman dan menguasai mengenai pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada korban gempa bumi. Jenis penelitian yang digunakan adalah analisis kajian dan. Dan tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis suatu gambaran mengenai teori tersebut dan untuk meninjau penelusuran pustaka. Dari artikel berikut ini akan menjelaskan beberapa hal agar jurnal ini menjadi jurnal yang relevan dengan membahas metode yang akan dipilih, melalui tahap dalam metode penelitian yang akan di lakukan sebagaimana berikut ini yaitu 1. Memilih suatu artikel akan dipilih, 2.

Mengumpulkan data di awal, 3. Menjelaskan topik yang akan dilakukan, 4. Mengumpulkan suatu data yang akan jadi pendukung 5. Mendapatkan suatu hasil yang sesuai bisa di jadikan rekomendasi.

## **B. Hasil dan Pembahasan**

Artikel ini menjelaskan tentang pemahaman dan menguasai mengenai pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada korban gempa bumi. Jenis penelitian yang digunakan adalah analisis kajian dan. Dan tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis suatu gambaran mengenai teori tersebut dan untuk meninjau penelusuran pustaka. Dari artikel berikut ini akan menjelaskan beberapa hal agar jurnal ini menjadi jurnal yang relevan dengan membahas metode yang akan dipilih, melalui tahap dalam metode penelitian yang akan di lakukan sebagaimana berikut ini yaitu 1. Memilih suatu artikel akan dipilih, 2. Mengumpulkan data di awal, 3. Menjelaskan topik yang akan dilakukan, 4. Mengumpulkan suatu data yang akan jadi pendukung 5. Mendapatkan suatu hasil yang sesuai bisa di jadikan rekomendasi.

Pada tahun 1970-an Beck mengembangkan pendekatan untuk pemecahan masalah yang disebut teori kognitif dengan menggunakan masalah pribadinya sebagai dasar untuk memahami orang lain dan untuk mengembangkan teori kognitifnya (Beck, 2011). Salah satu alasan Beck mengembangkan teori kognitif, karena pada karir sebelumnya Beck merasa frustrasi ketika berlatih dan mencoba yang memvalidasi teori psikoanalitik (Freud) dan menemukan kliennya yang memiliki kemajuan yang lambat. Maka dari itu dia mencoba mengembangkan pendekatan terapi yang lebih kuat dan memiliki tujuan yang jelas, kini ide-idenya telah dikenal luas sebagai terapi perilaku (*Cognitive Behavior Therapy*) (Nurihsan, 2021)

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan suatu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk menangani perilaku maladaptif dan mereduksi penderitaan psikologis, dengan cara mengubah proses kognitif individu. Menurut Rosenvald dalam (Fitri, 2017) pendekatan ini mengajarkan individu untuk mengenali bahwa

pola pikir tertentu yang sifatnya negatif dapat membuat individu salah memaknai situasi dan memunculkan emosi atau perasaan negatif. Pikiran dan emosi yang salah pada akhirnya akan mempengaruhi tingkah laku individu, hingga dianggap membutuhkan terapi Intervensi psikologis pada proses kognitif dan perilaku akan didapat perubahan pada pemikiran, perasaan, dan perilaku.

Menurut Corey (Corey, 2009) pandangan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap manusia, bahwasannya manusia merasa dan berperilaku ditentukan oleh bagaimana mereka memandang dan menstruktur pengalaman mereka. Rubeiss & Beck menyatakan bahwa teori dasar konseling kognitif adalah untuk memahami hakikat dari peristiwa emosional atau gangguan perilaku adalah mutlak untuk fokus pada isi kognitif dari reaksi individu. Tujuannya adalah untuk mengubah cara konseli berpikir dengan menggunakan pikiran-pikiran otomatis mereka untuk mencapai skema inti dan mulai memperkenalkan gagasan restrukturisasi skema. Hal ini dilakukan untuk mendukung keyakinan mereka.

Terapi CBT bertujuan untuk membantu seseorang dalam memecahkan masalah-masalah terkait ketidak berfungsi emosional, perilaku dan kognisi secara sistematis, melalui terapi ini klien akan dapat berubah jika mereka berfikir secara berbeda, karenanya, terapis *Cognitive Behavior Therapy* lebih memfokuskan diri pada upaya mengajarkan ketrampilan self-counseling yang rasional (Rimayati, 2019)

### ***Karakteristik Cognitive Behavior Therapy***

Adapun karakteristik dari pendekatan Kognitif-Behavior Therapy (Setiawati, 2016) yaitu :

- a. CBT didasarkan pada model kognitif dari respon emosional. CBT didasarkan pada fakta ilmiah yang menyebabkan munculnya perasaan dan perilaku, situasi dan peristiwa.
- b. CBT lebih cepat dan dibatasi waktu. CBT merupakan konseling yang memberikan bantuan dalam waktu yang relative lebih singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya.

- c. Hubungan antara konseli dengan terapis atau konselor terjalin dengan baik. Hubungan ini bertujuan agar konseling dapat berjalan dengan baik. Konselor meyakini bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan dari konseli.
- d. CBT merupakan konseling kolaboratif yang dilakukan terapis atau konselor dan konseli. Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan konseli serta membantu konseli dalam mewujudkannya.
- e. CBT didasarkan pada filosofi stoic (orang yang pandai menahan hawa nafsu). CBT tidak menginformasikan bagaimana seharusnya konseli merasakan sesuatu, tapi menawarkan keuntungan perasaan yang tenang walaupun dalam keadaan sulit.
- f. CBT menggunakan metode sokratik. Terapis atau konselor ingin memperoleh pemahaman yang baik terhadap hal-hal yang dipikirkan oleh konseli.
- g. CBT memiliki program terstruktur dan terarah. Konselor CBT memiliki agenda khusus untuk setiap sesi atau pertemuan. CBT memfokuskan pada pemberian bantuan kepada konseli untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.
- h. CBT didasarkan pada model pendidikan. CBT didasarkan atas dukungan secara ilmiah terhadap asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari.
- i. CBT merupakan teori dan teknik didasarkan atas metode induktif. Metode induktif mendorong konseli untuk memperhatikan pemikirannya sebagai sebuah jawaban sementara yang dapat dipertanyakan dan diuji kebenarannya.
- j. Tugas rumah merupakan bagian terpenting dari teknik CBT, karena dengan pemberian tugas, konselor memiliki informasi yang memadai tentang perkembangan konseling yang akan dijalani konseli

### **Konsep Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)**

*Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) adalah gangguan kecemasan yang dapat terjadi setelah mengalami atau menyaksikan suatu kejadian yang mengerikan, atau siksaan dengan kejahatan fisik yang gawat, atau kejadian yang mengancam (Reza Imaduddin, 2019). Menurut Hikmat (2005) mengatakan PTSD adalah sebuah kondisi yang muncul setelah pengalaman luar biasa yang mencekam, mengerikan dan mengancam jiwa seseorang, misalnya peristiwa bencana alam, kecelakaan hebat, sexual abuse (kekerasan seksual), atau perang (Dirgayunita, 2016)

PTSD merupakan suatu sindrom yang dialami oleh seseorang yang mengalami kejadian traumatic. Kondisi traumatik akan menimbulkan respon psikologis, respon kognitif, respon fisik, perubahan hubungan sosial, 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 (Alita, 2021)

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 (Wahyuni, 2016). Banyak faktor yang berperan dalam apakah seseorang akan mendapatkan PTSD, faktor resiko yang membuat seseorang lebih mungkin menjadi PTSD, yakni :

- a. Selama hidup pernah mengalami peristiwa berbahaya yang membuat trauma
- b. Memiliki sejarah penyakit mental
- c. Melihat orang terluka atau terbunuh
- d. Merasa horor, ketidakberdayaan, atau ketakutan ekstrim
- e. Minimnya dukungan sosial
- f. Mengalami kejadian menyedihkan setelah kejadian, seperti kehilangan orang yang dicintai, atau kehilangan pekerjaan atau rumah.

Ada tiga tipe gejala yang sering terjadi pada PTSD antara lain:

- a. Pengulangan pengalaman trauma, ditunjukkan dengan selalu teringat akan peristiwa yang menyedihkan yang telah dialami itu, flashback (merasa seolah-olah peristiwa yang menyedihkan terulang kembali), nightmares (mimpi buruk tentang kejadian-kejadian yang membuatnya sedih), reaksi emosional dan fisik yang berlebihan karena dipicu oleh kenangan akan peristiwa yang menyedihkan (Dirgayunita, 2016)
- b. Penghindaran dan emosional yang dangkal, ditunjukkan dengan menghindari aktivitas, tempat, berpikir, merasakan, atau percakapan yang berhubungan dengan trauma. Selain itu juga kehilangan minat terhadap semua hal, perasaan terasing dari orang lain, dan emosi yang dangkal.
- c. Ketiga, sensitifitas yang meningkat, ditunjukkan dengan susah tidur, mudah marah/tidak dapat mengendalikan marah, susah berkonsentrasi, kewaspadaan yang berlebih, respon yang berlebihan atas segala sesuatu.

### **Gempa Bumi**

Bencana merupakan kejadian yang tidak diinginkan oleh oleh siapapun, namun demikian kondisi tersebut dapat terjadi kapan saja, dimana saja dan kepada siapa saja. Salah satu bencana yang sering terjadi, yaitu gempa bumi. Indonesia merupakan Negara yang sangat subur namun, salah satunya adalah bencana gempa bumi. Secara geografis, Indonesia terletak pada pertemuan empat lempeng tektonik di dunia, yaitu lempeng benua Asia dan benua Australia serta lempeng samudera Hindia dan samudera Pasifik, hal inilah yang membuat Indonesia rawan akan bencana gempa bumi maupun tsunami (Manulu & Elon, 2019)

Gempa bumi (earthquakes) adalah bencana alam yang diakibatkan oleh pergerakan lapisan kerak bumi dan menyebabkan banyak korban jiwa dan banyaknya bangunan yang rusak maupun runtuh. Gempa bumi selalu datang mendadak tanpa mengenal waktu, tempat, dan suasana sehingga menimbulkan kepanikan yang luar biasa bagi umat manusia. Gempa bumi mengeluarkan energy

melalui dalam bumi dalam bentuk gelombang. Gerakan kerak bumi yang dikaitkan dengan gelombang seismic diukur dengan seismograf (Ulfa & Umar, 2020).

Bencana gempa bumi membawa dampak yang luar biasa terhadap semua aspek kehidupan para korban bencana baik aspek fisik, sosial, dan psikologis. Korban gempa Bumi tidak hanya mengalami masalah darurat seperti kerusakan fisik akibat gempa, namun juga masalah kesehatan mental psikologis, seperti; masalah ansietas (kecemasan), stress (tekanan), depresi (kemurungan), dan trauma. Gempa bumi secara konsisten terbukti berhubungan dengan masalah kesehatan mental 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) (Zurriyatun Thoyibah et al., 2019)

### **C. Simpulan**

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwasannya *Post Traumatic Stress Disorder* 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.

### **D. Daftar Pustaka**

- Abdiani, B. T. (2018). *Determinan depresi postpartum pasca gempa Lombok (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University))*.
- ALAM, P. K. B. (2021). Trauma healing spiritual emotional freedom technique therapy. Smart military university; Kajian Psikologi Menghadapi Bencana di Indonesia, 83.

- Alita, D. (2021). Pengalaman *Post Traumatic Stress Disorder* Pada Anak Korban Kekerasan. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11 No 4(Oktober), 746–756.
- Anita, R., Salsabila, Z., & Alhabsyie, S. H. (2021). Peran pekerja sosial dalam trauma pasca bencana alam menggunakan pendekatan kognitif. *Jurnal Manajemen Bencana (JMB)*, 7(2).
- Ardimen, A. (2016). Eksplorasi kondisi ptsd siswa sltp dan implikasinya terhadap pelayanan konseling. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 107-118.
- Armando, F. T., Agusputa, 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), 38–42.
- Astuti, N. L. S., Saifudin, I. M. M. Y., Firdaus, A., Nancy, M. Y., Sudarmi, S., & Andriana, H. T. (2022). Efektivitas Intervensi Berbasis Psikososial terhadap Penanggulangan Trauma Pasca Bencana: A Systematic Literature Review. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1069-1080.
- Astuti, N. R. T., Kep, M., Amin, N. M. K., Kep, M., & Purborini, N. N. (2018). *Manajemen Penanganan Post Traumatik Stress Disorder (PTSD) Berdasarkan Konsep Dan Penelitian Terkini*. Unimma Press.
- Aurel, K. (2020). *Perancangan Informasi Mengenai Social Anxiety Disorder Melalui Media Buku Motivasi Ilustrasi* (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia).
- Azhari, M. Z. (2017). *Perancangan pusat rehabilitasi trauma bencana alam gempa bumi dan tsunami di Aceh: Tema healing architecture* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Beck, J. . (2011). *Cognitive Behavior Therapy* (Basic and Beyond). The Guilford Press.
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktik dan Psikoterapi*. Rafika Aditama.
- Dewi, W. (2018). Intervensi kelompok pada remaja korban kekerasan dalam hubungan pacaran yang mengalami reaksi stres pascatrauma. *Widyakala: Journal Of Pembangunan Jaya University*, 5(1), 48-59.
- Dirgayunita, A. (2016). Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual dan Pemerksaan. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(2), 185–201. <http://ejournal.iai-tribakti.ac.id/index.php/psikologi/article/view/286%0Ahttp://ejournal.iai-tribakti.ac.id/index.php/psikologi/article/download/286/441%0Ahttp://ejournal.iai-tribakti.ac.id/index.php/psikologi/article/view/286>
- Duadji, N., & Tresiana, N. (2017). *Kota Layak Anak yang Berkelanjutan*.

- Fariza, I. (2021). *Gangguan Mental Emosional (GME) Pada Remaja Usia 15-19 Tahun Selama Pandemi Covid-19 Di Desa Mungkid* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Ferry, E., Retno, I., & Gading, E. A. (2019). modul penelitian trauma focused *cognitive behavior therapy* (TF-CBT) untuk lanjut usia di daerah pasca bencana.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 64–73. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1635>
- Karneli, Y. (2019, July). Cultural Perspective and Approach to Rational Emotive Behavior Therapy in Counseling Post-Disaster Trauma. *In Simposium Antar Bangsa Seminar dan Workshop* (pp. 49-56). Redwhite Press.
- Kusumawaty, I., & Kp, S. (2022). *konsep trauma yang dapat menimbulkan masalah psikologis. Tatalaksana Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*, 31.
- Manulu, H., & Elon, Y. (2019). Peningkatan Kesiagaan Bencana Gempa Bumi Melalui Pendekatan Drilling. *In Jurnal Keperawatan Galuh* (Vol. 1, Issue 2). <https://doi.org/10.25157/jkg.v1i2.2634>
- Muslim Sadiq, M. (2021). *Upaya konselor dalam menyembuhkan trauma korban perang suriah bagi anak-anak pengungsi di sekolah kita cinta syria malaysia* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Nihayah, U., Nafisa, A., & Qori'ah, I. (2022). Konseling traumatik: sebuah pendekatan dalam mereduksi trauma psikologis. *Sultan Idris Journal of Psychology and Education*, 1(2), 1-14.
- Nurihsan, A. . (2021). *Teori dan Praktik Konseling*. Rafika Aditama.
- Prabandari, D., Sukarja, I. M., & Maryati, N. L. . (2015). *Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Terhadap Post Traumatic Stress Disorder (Ptd) Pada Pasien Post Kecelakaan Lalu Lintas Di Rsup Sanglah Denpasar*. COPING NERS (Community of Publishing in Nursing), 3(2), 22–26.
- Rahayu, P. E. (2011). *Pelatihan Berfikir Positif untuk Mengurangi Kecemasan Wanita Premenopause*.
- Rahmawati, U. M. (2018). Keefektifan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* ( CBT ) untuk mengelola emosi di media sosial pada remaja. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)*, 2(1), 269–273.
- Reza Imaduddin, R. M. (2019). *Post Traumatic Stress Disorder Pada Korban Bencana Post Traumatic Stress Disorder in Disaster Victims*. *Stress Disorder in Disaster Victims*, 10(2), 178–182. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.141>

- 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. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.28273>
- Rizkya, I., Purwono, R. U., & Abidin, Z. (2020). Efektivitas person-centered art therapy untuk mengurangi simtom post-traumatic stress disorder (ptsd) pada penyintas bencana gempa di lombok. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 106-115.
- Sari, D. F. N. (2020). *Konseling Islam dengan teknik cognitive disputation untuk mengurangi trauma akibat Bullying remaja di Bareng Jombang* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Sari, S. N. J., Devy, S. R., & Nihayati, H. E. (2021). Efektifitas *Cognitive Behavior Therapy* dalam Menurunkan Gejala *Post Traumatic Stress Disorder* Pasca Bencana: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*), 12(2), 205-209.
- Setiawati, E. (2016). *Konseling traumatik pendekatan Cognitif-Behavior Therapy*. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 81-96.
- Setiawati, E. (2016). *Konseling Traumatik: Pendekatan Cognitif-Behavior Therapy*. *Al-Tazkiah*, 5(2), 81–96.
- Shalahuddin, I., Eriyani, T., Sari, L., Yulianti, M., Fatimah, S. N., Safitrie, M., ... & Della Monika, N. (2022). *Terapi Pengelolaan Kecemasan dalam Menurunkan Stres pada Korban Pasca Bencana Gempa Bumi*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 229-244.
- Suprataba, S. (2021). *Gambaran post traumatic stress dirorder (ptsd) pada perawat penyintas 2 tahun pasca bencana gempa bumi palu sulawesi tengah* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Ulfa, R. F., & Umar, I. (2020). Analisis Indeks Kerentanan Kota Padang Dalam Menghadapi Bencana Gempa Bumi. *Jurnal Buana*, 4(3), 664–668.
- Wahyuni, H. (2016). Faktor Resiko Gangguan Stress Pasca Trauma Pada Anak Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 10(1), 1–13.
- Wati, D. E., Mustikasari, M., & Panjaitan, R. U. (2020). *Post Traumatic Stress Disorder* Description In Victims Of Natural Post Eruption Of Merapi One Decade. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 101-112.
- Wati, D. F., & Wulan, W. R. (2018). Gambaran efektivitas penerapan *cognitive behavior therapy* pada korban bencana dengan ptsd (post-traumatic stress disorder). *real in Nursing Journal*, 1(3), 95-105.

Wicaksi, D. (2021). Deteksi Dini Ptsd Pada Korban Gunung Semeru di Lumajang. *DEDICATION: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 63-81.

Winingsih, E., Ramli, M., & Radjah, C. L. (2021). Eye Movement Desensitization and Reprocessing Counseling in Resolving *Post Traumatic Stress Disorders*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 215-228.

Zurriyatun Thoyibah, M. D., Mulianingsih, M., Nurmayani, W., & Reza Indra Wiguna. (2019). Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 2(1), 31–38.