



# Mereduksi Trauma Akibat Bencana Gempa Bumi Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

Dina Maulida<sup>1\*</sup>, Nina Fitriyani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Serang, Indonesia

\*Corresponding Author: dina.maulida@student.uinbanten.ac.id

## Abstract

*An earthquake is a vibration or shaking that occurs on the surface of the earth due to the movement or release of energy from within the earth. Trauma is a condition in which an individual is disturbed both physically and psychologically due to an event that is quite frightening and makes the individual unable to control his thought patterns. Through the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach, individuals who are traumatized by the earthquake can improve cognitive aspects (mindsets) that are distorted due to the events they experience, so that individuals can change their mindsets to be more positive, while the behavioral aspects (behaviors) teach individuals to change the way you react to situations and how to respond to them in a healthier and more productive way. This article aims to discuss the cognitive behavioral therapy approach in reducing the trauma of the earthquake disaster. Writing this article aims to discuss the concept of a cognitive behavioral therapy approach to reduce trauma due to the earthquake disaster. This research is a library research, which is a method of collecting data by understanding and studying theories from various literature related to cognitive behavioral therapy in reducing post-earthquake trauma.*

**Keywords:** earthquake; earthquake trauma; cognitive behavioral therapy.

## Abstrak

Gempa bumi merupakan getaran atau guncangan yang terjadi pada permukaan bumi karena adanya pergerakan atau pelepasan energi dari dalam bumi. 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. Melalui pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) individu yang mengalami trauma karena bencana gempa bumi dapat memperbaiki aspek kognitif (pola pikir) yang menyimpang akibat kejadian yang dialaminya, sehingga individu dapat merubah pola pikirnya menjadi lebih positif, sedangkan pada aspek behavioral (prilaku) mengajarkan individu untuk merubah cara menyikapi situasi dan bagaimana cara meresponnya secara lebih sehat dan produktif. Artikel ini bertujuan membahas pendekatan *cognitive behavioral therapy* dalam mereduksi trauma bencana gempa. Penulisan artikel ini bertujuan untuk membahas konsep pendekatan *cognitive behavioral therapy* untuk mereduksi trauma akibat bencana gempa bumi. Penelitian ini merupakan Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*), 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 gempa bumi

**Kata Kunci:** Gempa Bumi; Trauma Akibat Gempa Bumi; Terapi Perilaku Kognitif.

DOI:

10.36080/jjdr.v1i1.110

## PENDAHULUAN

Bencana alam sudah termasuk dari bagian dalam kehidupan penduduk yang ada di Indonesia, dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. 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 prilaku manusia yang tidak bisa menjaga alam sehingga melewati batas dan menimbulkan bencana alam tersebut. Bencana alam dapat menyebabkan kerugian secara material maupun non material.



Latar belakang terjadinya bencana alam bermacam-macam, namun beberapa faktor yang sering menjadi penyebab bencana alam adalah perubahan iklim, aktivitas manusia yang merusak lingkungan, seperti penebangan hutan secara liar, penggundulan lahan, dan polusi, dapat merusak keseimbangan alam dan memperburuk dampak dari bencana alam. Selain itu, ketidakmampuan pemerintah dalam merespon bencana alam dengan cepat dan efektif juga dapat memperburuk situasi dan meningkatkan risiko korban bencana alam.

Bencana gempa bumi merupakan suatu jenis bencana yang dapat menimbulkan trauma pada individu yang terkena dampaknya. Rimayanti dalam Arsih, S., & Karneli, Y. (2022) mengatakan, trauma diartikan sebagai kecemasan hebat dan mendadak akibat kejadian dilingkungan yang melampaui batas kemampuan untuk bertahan, mengatasi, atau menghindari. Trauma akibat bencana gempa bumi dapat terjadi pada berbagai tahap mulai dari saat gempa bumi terjadi hingga proses pemulihan pasca bencana.

Akibat gempa bumi seperti, kerusakan rumah atau bangunan, hilangnya harta benda, atau bahkan kehilangan anggota keluarga. Setelah bencana gempa bumi berlalu, orang yang selamat mungkin akan mengalami kesulitan dalam memulihkan diri. Individu mengalami rasa takut dan khawatir yang berlebihan yang terus-menerus teringat dan gejala-gejala lainnya yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Surendra, dalam (Safitri et al., 2021) mengatakan, gempa bumi secara konsisten terbukti berhubungan dengan masalah kondisi psikososial seperti depresi dan gangguan stres pasca-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.

Jadi, gempa bumi dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesehatan 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.

Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana pendekatan *cognitive behavioral therapy* digunakan sebagai alternatif untuk mereduksi trauma akibat gempa bumi. Tema mereduksi trauma akibat bencana gempa bumi dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* sudah banyak peneliti yang mengkaji seperti Sari, E. P., & Alimul, H. mengkaji mengenai *Cognitive Behavioral Therapy untuk Mengurangi Gejala Post Traumatic Stress Disorder pada Korban Bencana Gempa Bumi*, dan Arsih, S., & Karneli, mengkaji mengenai *Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mereduksi Trauma Korban Bencana Alam*. Perbedaan mengenai penelitian yang sudah dilakukan adalah subjek dan objeknya, dan focus penelitian diatas mengenai bencana alam secara umum, sedangkan penelitian ini berfokus untuk mereduksi trauma akibat gempa bumi menggunakan *cognitive behavioral therapy*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*), yaitu studi kepustakaan. Metode kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan dengan cara membaca buku-buku atau majalah dengan sumber data lainnya dan memahami serta mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan *cognitive behavioral therapy* dalam mereduksi trauma pasca bencana gempa bumi. Setelah pendahuluan,

tulisan ini dibagi menjadi tiga bagian yaitu, mengenai gempa bumi, trauma bencana gempa bumi dan pendekatan cognitive behavioral therapy dalam mereduksi trauma gempa bumi, dan terakhir penutup.

## HASIL DAN 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. Yulianti & Meilano (2020). Jadi, 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.

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 dalam Arsih, S., & Karneli, Y. (2022) 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.

Weafer dkk dalam Nirwana (2016) mengungkapkan, trauma merupakan suatu kejadian dari aspek fisik atau emosional serius yang menyebabkan kerusakan yang sifatnya inti terhadap fisik dan psikologis seseorang dan terjadi dalam rentang waktu yang *relative* lama. Jadi trauma merupakan suatu kondisi emosional yang terus berlanjut akibat suatu peristiwa yang menimbulkan merasa ketakutan dan mengancam. Korban bencana mengalami gangguan pada psikologis sehingga menimbulkan rasa cemas yang berlebihan dan mengakibatkan mengalami gangguan emosional, kognitif dan perilakunya dan berdampak merugikan diri sendiri. Korban yang mengalami trauma akibat bencana mayoritas tidak memiliki pikiran yang rasional sehingga berdampak panjang dan mempengaruhi kondisi tatanan kehidupan, dan berpengaruh juga pada aspek psikologis. Sejalan dengan ungkapan diatas, individu yang mengalami trauma akan mengalami tingkatan stimulus yang melebihi keadaan kondisi normal sehingga mengakibatkan gangguan pada aspek kognitif dan juga perilaku. Syamsudin, dkk (2021). Jadi, trauma merupakan peristiwa yang berat dan menimbulkan dampak yang signifikan pada kondisi kesehatan individu.

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. (Kusumawardhani, N., & Utomo, A. B. (2019). 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.

Fitri (2017) mengutip Rosenvald bahwa, *cognitive behavioral therapy* pendekatan ini mengajarkan individu untuk mengenali bahwa jika memiliki pola pikir yang sifatnya *negative* dapat menyebabkan salah memaknai situasi sehingga menimbulkan emosi atau perasaan yang bersifat *negative* juga. *Cognitive behavioral therapy* merupakan pendekatan yang bersifat untuk memperbaiki aspek kognitif (pola pikir) yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dan menimpa dirinya baik secara fisik maupun psikis. Aspek kognitif dalam pendekatan *cognitive behavioral therapy* ini merubah bagaimana cara individu berpikir, bersikap, berasumsi, berimajinasi, sedangkan secara *behavioral* (perilaku) dalam CBT ini merubah hubungan yang yang tidak benar antara situasi permasalahan dengan kebiasaan menyikapi permasalahan, seperti belajar merubah perilaku, menenangkan pikiran agar dapat berpikir lebih jelas.

Jadi, *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, CBT membantu individu untuk mengidentifikasi pola pikir negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan adaptif.

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 *negative* 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

Dapat disimpulkan, pendekatan *cognitive behavioral therapy* efektif mereduksi trauma pasca bencana gempa bumi karena pendekatan ini membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat dan berdampak negatif pada kehidupan individu, dengan merubah cara berpikir dan bersikap yang tidak sehat, individu dapat merasa lebih baik dan mampu mengatasi masalah dengan lebih efektif. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sangat sesuai untuk mereduksi trauma karena individu yang mengalami trauma akan mengalami penyimpangan dalam berfikir, merasa dan bertindak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsih, S., & Karneli, Y. (2022). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mereduksi Trauma Korban Bencana Alam. *PIJAR: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 1 (1), 120-126.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 64–73.
- Kusumawardhani, N., & Utomo, A. B. (2019). Post-earthquake psychosocial recovery: A qualitative study in Lombok, Indonesia. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(3), 1291-1295.
- Nirwana, H. (2016). Konseling Trauma Pasca Bencana. *Ta'dib*, 15(2). <https://doi.org/10.31958/jt.v15i2.224>
- 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.

- 
- Safitri, R. P., Jumadi, J., Romadonika, F., & Pratiwi, E. A. (2021). Mencegah Trauma Pasca Bencana Gempa Bumi pada Anak dengan Terapi Rekreasional di Lombok Utara. *ADMA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 93-98.
- Sari, E. P., & Alimul, H. (2021). Cognitive Behavioral Therapy untuk Mengurangi Gejala Post Traumatic Stress Disorder pada Korban Bencana Gempa Bumi di Palu. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 59-66.
- 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.
- Yulianti, N., & Meilano, I. (2020). Analisis pola seismisitas di kawasan Gempa Bumi Mamuju Sulawesi Barat. *Berkala Fisika Indonesia*, 21(3), 131-138.

