

TERAPI PENGELOLAAN KECEMASAN DALAM MENURUNKAN STRESS PADA KORBAN PASCA BENCANA GEMPA BUMI

**Iwan Shalahuddin*, Theresia Eriyani, Lia Sari, Mela Yulianti, Siti Nur Fatimah, Melliany Safitrie,
Dinda Sari Agustina, Neng Della Monika**

Faculty of Nursing, Universitas Padjadjaran, Jl. Raya Bandung-Sumedang KM 21, Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

*shalahuddin@unpad.ac.id

ABSTRAK

Gempa bumi merupakan terjadinya pelepasan energi yang menumpuk dan terkungkung di dalam kerak bumi ke permukaan dengan gelombang getaran yang kemudian dirasakan oleh manusia. Gempa bumi secara konsisten terbukti berhubungan dengan adanya masalah kesehatan mental seperti depresi dan gangguan stress pasca-trauma segera setelah bencana. Tujuan penulisan untuk melakukan kajian mengenai metode terapi pengelolaan kecemasan yang efektif digunakan untuk menurunkan gangguan stress pada korban yang terkena bencana gempa bumi. Metode penelitian yang digunakan adalah literature review dengan pendekatan narrative review. Pencarian data menggunakan sumber data, seperti PubMed, EBSCO, dan Google Scholar dengan jumlah artikel yang didapat 470 dari dalam dan luar negeri. Setelah melalui tahapan penyeleksian 10 jurnal tahun publikasi 2018-2021 yang layak digunakan untuk basis intervensi dan diekstraksi ke dalam tabel penelitian. Upaya untuk pengelolaan kecemasan pada korban bencana gempa bumi dengan terapi non farmakologi dengan kegiatan keagamaan, expressive art therapy, dukungan social, pengungkapan diri, psikoedukasi, serta play therapy. Terapi keagamaan secara efektif dapat menurunkan kecemasan pada korban bencana orang dewasa dengan melakukan dan mengikuti kegiatan keagamaan secara rutin. Pada Remaja efektif dengan terapi CBT dengan perbaikan kognitif dan dukungan emosional. Sedangkan pada anak-anak efektif menurunkan kecemasan dan gangguan stress dengan terapi CBT bermain, *art therapy*, trauma healing, dan terapi bermain.

Kata kunci: gempa bumi; kecemasan; pasca bencana; pengelolaan; terapi stres

ANXIETY MANAGEMENT THERAPY IN REDUCING STRESS IN POST-EARTHQUAKE VICTIMS

ABSTRACT

Earthquakes are the release of energy that has accumulated and is confined in the earth's crust to the surface with vibrational waves which are then felt by humans. Earthquakes have consistently been shown to be associated with mental health problems such as depression and post-traumatic stress disorder in the immediate aftermath of a disaster. The purpose of writing is to study the effective anxiety management therapy method used to reduce stress disorders in earthquake victims. The research method used is a literature review with a narrative review approach. Data searches use data sources, such as PubMed, EBSCO, and Google Scholar with 470 articles obtained from within and outside the country. After going through the stages of selecting 10 journals publication year 2018-2021 that are suitable for use as a basis for intervention and extracted into the research table. Efforts to manage anxiety among victims of the earthquake disaster with non-pharmacological therapy with religious activities, expressive art therapy, social support, self-disclosure, psychoeducation, and play therapy. Religious therapy can effectively reduce anxiety in adult disaster victims by performing and participating in regular religious activities. Adolescents are effective with CBT therapy with cognitive improvement and emotional support. Whereas in children it is effective to reduce anxiety and stress disorders with CBT play therapy, art therapy, trauma healing, and play therapy.

Keywords: anxiety; earthquake; management; post disaster; stress therapy

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang salah satu yang berpotensi terjadinya bencana gempa bumi yang disebabkan oleh pergerakan lempeng tektonik. Hal ini merupakan dampak dari wilayah Indonesia yang terletak di pertemuan dua jalur pegunungan aktif terpanjang di dunia (Wardhana, 1998). Bagian Indonesia Barat dilalui oleh mediteran ring of fire sirkum pegunungan mediterania, yang memanjang dari laut mediteran di Eropa. Sedangkan di bagian timur merupakan ujung dari Pacific ring of fire sirkumapi pasifik, yang berasal dari pegunungan Rocky di Benua Amerika (Nungrat, 2001). Selain kedua sirkum tersebut di Indonesia juga terdapat tiga lempeng tektonik yang saling menyusun lempeng bumi Indonesia. Indonesia disusun oleh lempeng Eurasia yaitu dari lempeng Indonesia-Australia dan Lempeng Pasifik (Cahyadi, 1976; IDUWIN, 2019).

Gempa bumi adalah suatu akibat terjadinya pembebasan atau pelepasan energi yang menumpuk dan terkungkung di dalam kerak bumi ke permukaan. Energi yang dibebaskan itu berubah menjadi gelombang getaran atau guncangan yang kemudian dirasakan oleh manusia dan direkam oleh alat pencatat gempa bumi (Seismograf). Gempa bumi mempunyai karakter khusus umumnya terjadi tanpa peringatan dan terjadi secara cepat dalam hitungan waktu menit dan detik. Peristiwa gempa bumi biasanya terdiri atas 3 fase yakni gempa bumi awal (fore shock), gempa bumi utama (main shock) dan gempa bumi susulan (after shock) (Partuti & Umyati, 2019). (Partuti & Umyati, 2019). Menurut Iwan Eko Jakandar (2018) Mengamati adanya tanda-tanda alam akan terjadi gempa, seperti naiknya permukaan air sumur dan berubah menjadi keruh, serta perilaku satwa atau binatang yang menunjukkan rasa ketakutan takut (Jakandar, 2019).

Gempa bumi secara konsisten terbukti berhubungan dengan masalah kesehatan mental seperti depresi dan gangguan stress pasca-trauma segera setelah bencana. Kondisi tersebut akan semakin memburuk bila tidak dideteksi sejak dini dan ditangani dengan baik, sehingga membutuhkan pelayanan kesehatan mental (*trauma healing*). Jika hal ini dibiarkan begitu saja dikhawatirkan kondisi kecemasan ini akan membawa dampak negatif bagi kehidupan korban gempa bahkan tidak hanya dari segi psikologis saja tapi fisik pun akan terganggu (Setyaningrum & Sukma, 2020).

Di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. Gangguan kecemasan merupakan bentuk dari sebuah peristiwa atau pengalaman yang menakutkan, mengerikan, dan tidak menyenangkan karena merasa terancam. Penelitian yang dilakukan oleh Louis Najarian, 2011 setelah gempa bumi anak-anak yang mengalami bencana gempa bumi tersebut lebih banyak mengalami gangguan kecemasan dibandingkan PTSD atau gangguan depresi. Kecemasan pasca bencana dapat terjadi secara cepat, atau mungkin ditimbulkan oleh stres ringan dengan kurun waktu lama. Perasaan kecemasan muncul saat kondisi stress pasca bencana, terjadi secara berkelanjutan yang mengakibatkan kondisi kecemasan berat dan akan terpusat pada diri sendiri tanpa memperhatikan kondisi dilingkungan sekitar, merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan (Damar Asih et al., 2019).

Setelah peristiwa bencana, sebagian besar populasi korban bencana tetap memiliki reaksi psikologis yang normal, sekitar 15-20% 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 (Jakandar, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwidiyanti, dkk (2018) pada korban gempa menunjukkan bahwa sebanyak 85,2% mengalami gejala neurosis, 29,5% mengalami gejala psikotik, dan 64,7% korban mengalami gejala PTSD. Sedangkan pada anak korban gempa ditemukan 85,11% mengalami kecemasan normal dan 14,89% mengalami kecemasan berat (Thoyibah, dkk, 2019).

Peran perawat pasca bencana yaitu dimana perawat sangat berperan penting dalam kesiapsiagaan bencana, terutama dalam respons/pemulihan dan evaluasi. Serta dalam mengurangi kerentanan dan meminimalkan resiko dalam suatu bencana. (Makhfudli, 2019). Peraturan kepala BNPB No. 11 Tahun 2008 tersebut menegaskan tentang pentingnya upaya pemulihan sosial psikologis yang bertujuan agar masyarakat mampu melakukan tugas sosial seperti sebelum terjadi bencana, serta tercegah dari mengalami dampak psikologis lebih lanjut yang mengarah pada gangguan kesehatan mental. Pemulihan sosial psikologis didefinisikan sebagai pemberian bantuan kepada masyarakat yang terkena dampak bencana agar dapat berfungsi kembali secara normal. Kegiatan pemulihan ini mencakup beragam aktivitas seperti kegiatan psikososial, intervensi psikologis, bantuan konseling dan konsultasi keluarga, serta pendampingan pemulihan trauma secara terstruktur dengan berbagai metode terapi psikologis. (Ulfah, 2013). (Sunarjo et al., 2012)

Para lansia yang memiliki kondisi mental yang baik cenderung melakukan hal positif untuk menunjang kualitas hidup. Sebaliknya lansia yang mengalami kondisi mental yang buruk dapat mengarah pada penurunan kesehatan dan kualitas hidupnya. Oleh karena itu sangatlah penting untuk memperhatikan kesehatan jiwa lansia (Ratnawati et al., 2019). Tujuan penulisan untuk melakukan kajian mengenai metode terapi pengelolaan kecemasan yang efektif digunakan untuk menurunkan gangguan stress pada korban yang terkena bencana gempa bumi.

METODE

Penulisan studi literatur ini menggunakan metode narrative review, menurut Baumeister 2013 dalam Siddaway tahun 2019. Sistematika penulisan metode narrative review yang kami gunakan dalam penyusunan penulisan. Review ini menggunakan narrative review dimana pertanyaan penelitian yang digunakan general, dan tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran umum. Pencarian data menggunakan sumber data, seperti *PubMed*, *EBSCO*, dan *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan yaitu, *anxiety*, *earthquake*, *management*, *post disaster*, *stress therapy*.

Kata kunci digabungkan dengan mengikuti “AND” untuk menambahkan kosakata, dan “OR” untuk menambahkan sinonim kata. Proses pencarian artikel dengan tahun publikasi 2018-2021. Data yang didapat akan diseleksi berdasarkan analisa *PICO* (P= Korban pasca bencana gempa bumi, I= Terapi pengelolaan kecemasan, C= Tidak ada perbandingan, O= Penurunan gangguan stres) dengan kriteria inklusi, yaitu artikel yang terpublikasi, artikel dapat diakses secara gratis, dan artikel dengan jenis penelitian *Quasi eksperimental* dan *Randomized control trial*, artikel dengan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris serta Topik artikel terapi pada pengelolaan kecemasan korban pasca bencana gempa bumi. Sedangkan kriteria eksklusi pada artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian, dan artikel yang terduplikasi. Narrative review mencakup ringkasan, analisis kritis masalah, dan tidak memiliki metode sistematik khusus (Demiris et al., 2019).

Publikasi hasil seleksi kriteria inklusi dan eksklusi kemudian diseleksi kembali menggunakan Critical Appraisal pada artikel dengan menggunakan instrument Joanna Brings Institute (JBI). Hasil dari Critical appraisal didapatkan artikel yang layak atau tidak dalam penelitian ini. Artikel yang sesuai dengan topik studi literature ini dinilai layak untuk digunakan dalam literature dan dididentifikasi lebih lanjut secara keseluruhan untuk mengetahui metode intervensi dalam pengelolaan kecemasan dalam menurunkan gangguan stress pada korban pasca bencana gempa bumi. (*The Joanna Briggs Institute, 2017*)

HASIL

Artikel yang didapatkan dilakukan penyortiran untuk mendapatkan artikel sesuai topik studi literatur yang dilakukan. Penyortiran artikel dilakukan dengan menyesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu artikel yang membahas mengenai terapi pengelolaan kecemasan yang efektif digunakan untuk menurunkan gangguan stress pada korban yang terkena bencana gempa bumi, tahun terbit artikel (2011-2021), artikel terakses gratis dan terpublikasi, artikel berbahasa Indonesia atau Bahasa Inggris, ketersediaan *full text*, terbit pada jurnal terakreditasi sinta atau terindex scopus.

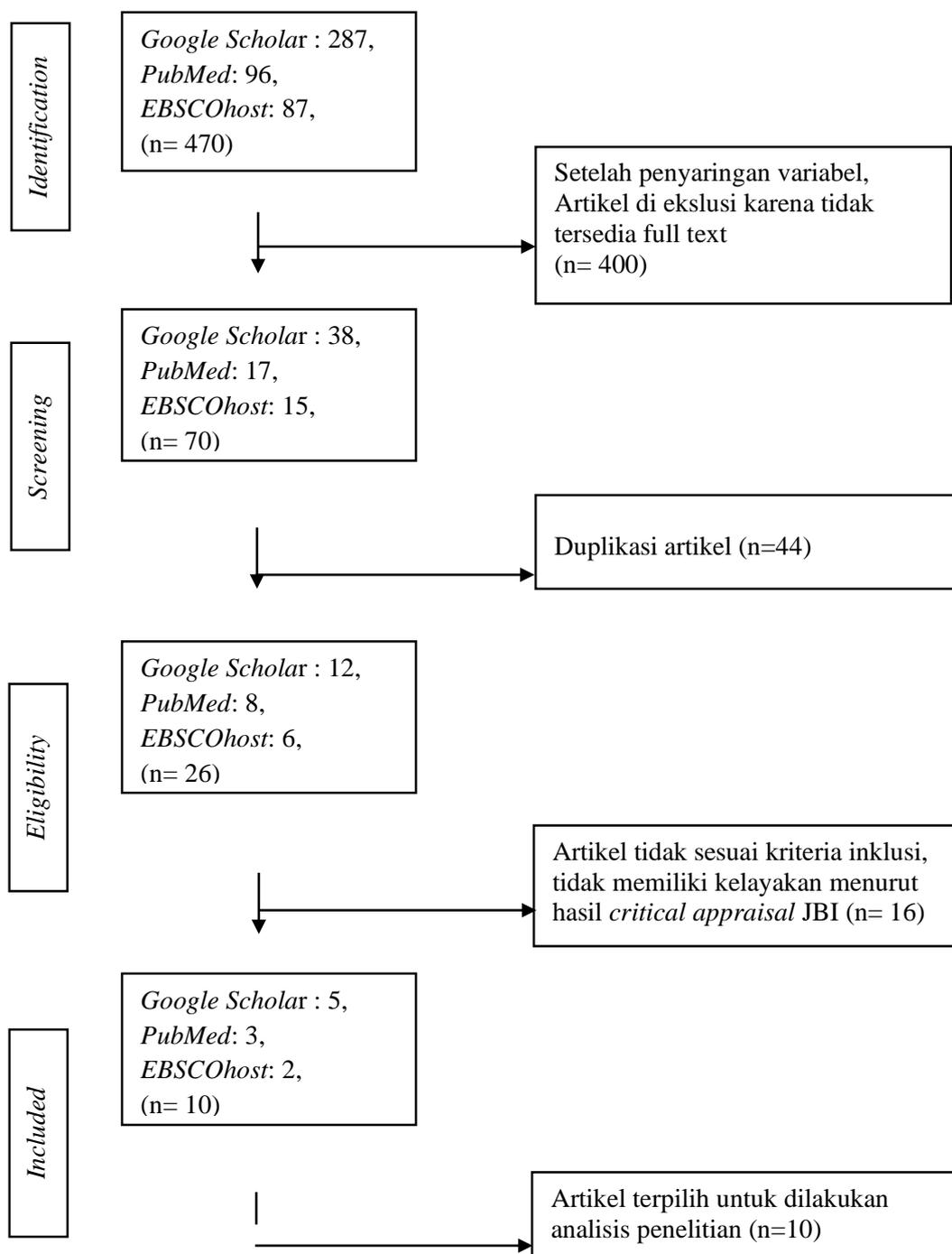
Kriteria eksklusi dalam studi literatur ini adalah artikel yang tidak mencatumkan volume, nomor, serta penerbit artikel.

Tahapan selanjutnya hasil dari *critical appraisal* didapatkan artikel yang layak atau tidak digunakan dalam penelitian ini. Sementara artikel yang telah sesuai topik studi literatur dan telah dinilai layak untuk digunakan dalam studi literatur ini ditelaah dan dibaca secara keseluruhan untuk dapat mengetahui terapi pada pengelolaan kecemasan korban pasca bencana gempa bumi yang dijelaskan dalam artikel.

Hasil temuan didapati 10 publikasi yang memenuhi kriteria dengan karakteristik publikasi penelitian dilakukan di negara Indonesia (n = 9); Mesir (n=1). Populasi sampel secara keseluruhan pada korban bencana alam gempa bumi pada dari anak-anak dan orang dewasa. Hasil identifikasi tujuan penelitian yang mengidentifikasi terapi pengelolaan kecemasan dalam menurunkan gangguan stress pada korban pasca bencana gempa bumi. Dengan hasil publikasi pada terapi pada trauma healing dan edukasi pada korban gempa bumi (n=2); Intervensi dengan kegiatan keagamaan (n=2); expressive art therapy (n=1); dukungan emosional: pengungkapan diri (n=2); psikoedukasi (n=2); serta play therapy (n=1).

Berikut bagan alur penyortiran artikel yang didapatkan sesuai topik studi literatur yang dilakukan:

Bagan 1.
Diagram alur proses pemilihan artikel



Penyajian hasil dari telaah setiap literatur yang digunakan, informasinya akan disajikan dalam bentuk tabulasi. Tabulasi yang dibuat akan berisikan mengenai terapi pada pengelolaan kecemasan korban pasca bencana gempa bumi yang telah didapatkan dari pencarian literatur sebelumnya, judul artikel, penulis artikel beserta tahun publikasi artikel, jenis penelitian, metode penelitian dan hasil penelitian. Untuk mendapatkan terapi pada pengelolaan kecemasan korban pasca bencana gempa bumi dilakukan analisis jurnal dengan membandingkan jumlah partisipan pada masing-masing kelompok penelitian. Berdasarkan hasil pencarian jurnal didapatkan 10 jurnal dengan berbagai cara yang menunjukkan hasil positif sebagai berikut.

Tabel 1.
 Terapi Pengelolaan Kecemasan Yang Efektif Digunakan Untuk Menurunkan Gangguan Stress Pada Korban Bencana Gempa Bum

No	Judul Penelitian, Peneliti dan Tahun	Design Penelitian	Sample	Hasil	Simpulan
1	<i>Spiritual counseling on anxiety level in (Lombok) Indonesian earthquake victims</i> Zurriyatun Thoyibah, Dewi Nur Sukma Purqoti, Elisa Oktaviana. Tahun 2019	Quasi Experimental	40 responden yang mengalami kecemasan ringan dan sedang	Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sesudah konseling spiritual (nilai-p 0,000). Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling spiritual pada tingkat kecemasan korban bencana gempa	Kegiatan keagamaan dapat menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan atau trauma yang disebabkan oleh gempa bumi
2	<i>Effectiveness of cognitive-behavioural therapy for post-disaster distress in post-traumatic stress symptoms after Chilean earthquake and tsunami</i> Bianchi Marceleno Leiva, Cornejo Felipe, Fresno Andres, et al, Tahun 2018	Quasi Experimental	Sample berjumlah 29 partisipan yang terdiri dari tiga kelompok yaitu, kelompok pertama dengan partisipan tanpa ptsd namun diberikan CBT lengkap yang berjumlah 16 peserta, kelompok kedua yaitu partisipan dengan ptsd dan diberikan CBT lengkap yang berjumlah 9 peserta, kelompok ketiga yaitu partisipan dengan ptsd dan diberikan CBT singkat yang berjumlah 4 peserta	Hasil penelitian ini menggunakan intervensi yang berupa Psikoedukasi, latihan pernafasan, aktifitas perilaku dan perbaikan kognitif, model psikoterapi CBT telah terbukti menjadi sangat efektif untuk perawatan fobia, kecemasan, kualitas hidup dan depresi, dan dapat mempelajari teknik pernafasan yang lebih baik dan perbaikan kognitif serta adanya dukungan sosial dapat mengurangi stress.	Kesimpulan dari penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa intervensi CBT efektif untuk mengatasi gejala stres pasca-trauma yang disebabkan karena bencana gempa bumi.
3	Pemberian ART	Quasi	Sampel berjumlah 50	Hasil penelitian	Art Therapy

	<i>Therapy</i> untuk menurunkan Kecemasan Korban Gempa Bumi Pada Anak Di Wilayah Lombok Utara	Experimental	anak-anak	setelah dilakukan Art Therapy pada anak-anak korban bencana gempa bumi di Lombok Utara banyak anak-anak yang merasa senang dan tampak adanya penurunan tingkat kecemasan	dapat menurunkan kecemasan pada anak korban bencana alam gempa bumi hal ini ditunjukkan dengan ekspresi anak yang senang, dan mau berkomunikasi dengan orang lain yang tidak dikenal.
	Deny Krisnanto. Tahun 2019				
4	Trauma healing dan edukasi perlindungan anak pasca gempa bagi anak-anak di desa waai	Quasi experimental	50 anak-anak yang berada di desa Waai	Intervensi penyembuhan trauma pada anak-anak pasca gempa membutuhkan pendekatan yang dilakukan dengan cara bermain, menari dan bercerita bersama anak-anak di lokasi pengungsian. Proses yg berkesinambungan tersebut menurunkan kecemasan pada anak-anak di desa Waai.	Trauma healing dan edukasi perlindungan anak pasca gempa dengan terapi-terapi untuk mengekspresikan emosi anak, berpengaruh pada penurunan trauma pada anak di desa Waai.
	Anna Maria Salamor, Yonna Beatrix Salamor, Erwin Ubwarin. Tahun 2020				
5	Hubungan Pengungkapan Diri dan Stres Remaja Penyintas Gempa Bumi Kota Palu	Quasi experimental	129 responden yang merupakan remaja berusia 12-21 tahun.	Dukungan sosial, teman atau keluarga memberikan dukungan emosional pada remaja pasca bencana gempa bumi seperti mendengar keluh kesah dan memberikan solusi. Jenis dukungan ini menjadi sangat penting selama masa stres atau ketika individu merasa kesepian.	Remaja yang cenderung memiliki pengungkapan diri tinggi dalam keseharian maupun sesaat setelah terjadinya bencana Kota Palu mengalami stres yang lebih rendah.
	Fadlunnida, Diah Karmiyati, Diana Savitri Hidayati, Tahun 2019)				
6	<i>Play Therapy to Reduce Traumatic Stress in Earthquake-affected Children in North Lombok, West Nusa Tenggara, Indonesia.</i>	Quasi Experimental	Anak SD yang bersekolah di Kabupaten Lombok Utara. Sampel yang digunakan sebanyak 90 siswa dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi	Play therapy dapat mengurangi stres traumatis pada anak setelah terpapar peristiwa traumatis pada kelompok intervensi (p = 0,000). Terapi bermain efektif	Play therapy dapat membantu mengurangi stres traumatis pada anak. Efektivitas terapi bermain karena anak dapat

	Lis Triasari1, Ah. Yusuf, Sestu Retno D. A, Triyana P.D, Zaenal Abidin. Tahun 2020		sebanyak 45 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 45 siswa dengan menggunakan multistage random sampling.	untuk mengurangi stres traumatis pada anak-anak. Mereka mungkin mengekspresikan perasaan mereka dengan berbagi cerita dan pengalaman dengan teman sebaya	berkomunikasi melalui permainan. Sekolah bisa menjadi wadah bagi anak-anak untuk mengungkapkan perasaannya dengan berbagi cerita dengan teman sebaya yang menurut mereka memiliki perasaan yang sama dengan yang mereka alami
7	Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Wanita yang Mengalami Bencana Tanah Longsor Aftrinanto, Z., Hayati, E. N. N., & Urbayatun, S. Tahun 2018	Quasi experimental	Enam orang wanita dewasa di Purworejo dengan kriteria berusia 20 sampai 40 tahun, mengalami bencana longsor di tempat kejadian bencana, memiliki kualitas hidup yang rendah berdasarkan hasil kategorisasi skala WHOQOLBREF, beragama Islam, mampu berkomunikasi dan kooperatif, tidak mengalami gangguan mental berat	Terdapat perbedaan peningkatan tingkat kualitas hidup yang signifikan, baik pada masing-masing domain maupun secara keseluruhan antara sebelum dan setelah diberi perlakuan berupa SEFT. Berdasarkan hasil analisis kuantitatif yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu adanya pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap peningkatan kualitas hidup pada wanita yang mengalami bencana tanah longsor di Purworejo	SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup pada wanita yang mengalami bencana tanah longsor di Purworejo, yang ditunjukkan dengan meningkatnya skor kualitas hidup pada domain kesehatan, psikologis, sosial, lingkungan, dan skor kualitas hidup secara keseluruhan, pada masing-masing peserta pelatihan setelah diberikan pelatihan SEFT.
8	Efektivitas Terapi Zikir terhadap Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Penyintas Tsunami Palu Muslaini, R., & Sofia, N.	Quasi experimental	Partisipan penelitian ini adalah para penyintas tsunami Palu yang mengalami langsung peristiwa tsunami, berusia 25–55 tahun, berpendidikan SD – SMA, dan tinggal di dalam barak	Pada hasil pra tes dan tindak lanjut, diperoleh nilai $p = .200$ yang menunjukkan bahwa $p > .5$ yang berarti skor PTSD pra-tes terdistribusi normal, demikian pula	Dapat disimpulkan bahwa pelatihan zikir secara nyata efektif menurunkan PTSD pada penyintas tsunami Palu 2018. Zikir

Tahun 2020.		pengungsian. Para penyintas ini diseleksi terlebih dahulu menggunakan skala PTSD. Partisipan yang mendapatkan skor hasil pra-tes PTSD berkategori sangat tinggi, tinggi, dan sedang, dimasukkan dalam penelitian ini. Dari hasil seleksi, diperoleh 10 partisipan yang kemudian dimasukkan 5 partisipan ke dalam kelompok kontrol dan 5 ke kelompok eksperimen.	dengan hasil pascates diperoleh nilai $p=.197$ yang menunjukkan bahwa $p>.05$ yang berarti normal. Uji homogenitas berdasarkan Box's Test of Equality of Covariance Matrices menunjukkan bahwa nilai signifikansi homogenitas sebesar $p=.354$ ($p>.05$). Hal ini berarti variasi skor antara dua kelompok dapat dikatakan homogen. Dari tabel Test of Within-Subjects Effect diperoleh hasil $F=3.744$ dengan nilai signifikan $p=.046$ ($p<.05$) yang berarti terdapat interaksi antara pra-pasca-follow up pada kelompok (eksperimen-kontrol). Interaksi tersebut menunjukkan bahwa terjadi perubahan skor pra menuju pasca dan tindak lanjut (Follow up) pada kedua kelompok berbeda secara signifikan.	terbukti mampu menurunkan tingkat PTSD baik PTSD tingkat sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Sebaliknya, edukasi tentang bencana yang diberikan kepada kelompok kontrol justru meningkatkan tingkat PTSD karena edukasi bencana tidak memuat trauma healing atau penanganan menghadapi trauma yang muncul, melainkan hanya mengajarkan pengetahuan tentang kebencanaan dan cara menghadapi situasi tersebut sehingga menimbulkan efek psikologis yakni menjadi lebih waspada (alert).	
9	Pengaruh bimbingan kelompok dan efikasi diri terhadap pengetahuan dan tindakan siswa smp negeri 8 banda aceh dalam menghadapi bencana gempa bumi. <i>Jurnal Ilmu Kebencanaan</i>	Quasi Experimental	Bentuk eksperimen yang digunakan adalah menggunakan dua perbandingan kelompok kontrol dan eksperimen (intact-group comparison). Pada desain ini terdapat dua kelompok yang digunakan untuk penelitian, yaitu SMP 8 Banda Aceh. Kelas VII-5 sebagai kelompok	Dari hasil uji statistik diperoleh bahwa ada pengaruh bimbingan kelompok dan efikasi diri terhadap pengetahuan dan tindakan siswa dalam menghadapi bencana gempa bumi sebesar 1. 041 %. Sedangkan siswa yang tidak mendapat	Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang telah mendapat bimbingan kelompok, tidak hanya memperoleh wawasan atau
	Nuranda, E., Sari,				

	S. A., Milfayetty, S., & Dirhamsyah, M. Tahun 2014).		eksperimen (yang diberi bimbingan kelompok) dan Kelas VII-7 sebagai kelompok kontrol (yang tidak diberi bimbingan kelompok)	bimbingan kelompok, kurang mendapat wawasan atau pengetahuan tentang gempa bumi, selain itu juga tidak pernah melakukan simulasi. Sehingga siswa hanya mendapat pengetahuan tentang gempa bumi sangat terbatas. Hasil uji statistik diperoleh tidak ada pengaruh bimbingan kelompok dan efikasi diri terhadap pengetahuan dan tindakan siswa dalam menghadapi bencana gempa bumi sebesar 0. 683 %.	pengetahuan namun siswa juga melakukan simulasi bagaimana cara menghadapi gempa bumi sebelum terjadi, ketika terjadi, dan sesudah gempa bumi itu terjadi. Selain itu dalam bimbingan kelompok juga dapat meningkatkan efikasi diri siswa.
10	Efektivitas emotional freedom technique dalam mengatasi trauma gempa ibu rumah tangga Rahmi, T. Tahun 2012.	Quasi experimental	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu tangga di kelurahan Teluk Bayur. Teknik sampling yang dilakukan adalah dengan menggunakan teknik sampling incidental. Dimana ibu-ibu yang berkumpul atau terlibat dalam suatu kegiatan atau paguyuban akan diberikan intervensi Emotional Freedom Technique. Jumlah dari sampel penelitian ini pada awalnya direncanakan minimal 30 orang, namun ternyata hanya terkumpul 18 orang saja yang berusia sekitar 30-50 tahun	Hasil uji normalitas sebaran variabel pada Pre-test diperoleh nilai K-SZ = 0,804 dan p = 0,537 (p > 0,05), variabel Post test diperoleh nilai K 0,881 dan p = 0,420 (p > 0,05). Hasil uji normalitas pretest dan protest yang diuji menunjukkan normal. Oleh karena itu, walaupun dengan sample 18 orang, uji hipotesis dapat dilakukan dengan t-test. Dari hasil analisis data yang dilakukan diperoleh nilai t hitung sebesar 7.466 dan p = 0,00. Karena untuk kriteria signifikan adalah p < 0,05, maka nilai hasil analisis dengan uji t sebesar 0,00 < 0,05 menunjukkan terdapatnya	Hasil penelitian menunjukk Rumah di Teluk Bayur masih merasakan trauma terhadap gempa hingga sekarang, walaupun gempa terjadi beberapa tahun yang lalu. Isu utama ketakutan mereka ada Tsunami dan takut kehilangan keluarga mereka saat gempa terjadi karena gempa secara tiba-tiba. Selain itu, u hipotesis dengan nilai t hitung sebesar 7.466 dan p = 0,00 menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test. Hal ini menunjukkan bahwa

perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test. Hal ini menunjukkan bahwa Emotional Freedom Technique efektif dalam mengatasi Trauma Gempa pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Teluk Bayur

PEMBAHASAN

Intervensi yang dilakukan pada korban pasca bencana alam gempa bumi yang terjadi baik pada anak-anak, remaja hingga orang dewasa dilakukan dengan tatalaksana berupa berbagai macam intervensi untuk pengelolaan pemulihan gangguan stres pasca kejadian bencana gempa bumi serta intervensi menurunkan trauma dengan gangguan stress, dan kecemasan. Intervensi efektif pada orang dewasa pasca bencana secara psikologis mengenai stress, serta kecemasan hingga depresi dan trauma pasca bencana gempa bumi. Berdasarkan penelitian Thoyibah et al (2019). Menjelaskan kegiatan keagamaan pada korban gempa dalam rangka meningkatkan kualitas spiritual pada orang dewasa dengan cara mengikuti kegiatan keagamaan secara rutin dapat menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan atau trauma yang disebabkan oleh gempa bumi. Kegiatan keagamaan yang dilakukan berupa konseling spiritual yang mengarahkan, menasihati dengan melibatkan Tuhan dengan asumsi dasar manusia adalah ciptaan Tuhan dan akan menjadi apa yang terjadi di dunia ini adalah kehendak Tuhan (Thoyibah et al., 2019).

Menurut Thoyibah et al (2019) juga menjelaskan rohani konseling membuat seseorang dapat menerima dirinya kondisi dirinya, tidak dibebani, dan menghindari malapetaka seperti cara untuk meningkatkan iman dan pengabdian. Hasil penelitian lainnya mengatakan dalam penelitiannya intervensi keperawatan yang bisa diberikan pada klien yang mengalami kecemasan dengan konseling spiritual yang berfokus pada kebutuhan, masalah, atau perasaan klien melalui komunikasi dua arah yang aktif bertukar pengalaman, memberikan solusi berdasarkan kesepakatan bersama dapat meningkatkan atau mendukung coping adaptif (Darimis, 2012).

Gangguan stress pada korban pasca bencana dikarenakan peristiwa atau pengalaman yang menakutkan yang pernah dialami (Lieber, 2017). Penerapan intervensi spiritual emotional freedom technique atau SEFT pada korban bencana dalam mengurangi kecemasan dengan teknik spiritual dapat juga dilakukan SEFT dengan cara mengetuk ringan ujung jari dengan menstimulasi titik-titik meridian tertentu pada tubuh individu sambil merasakan masalah yang sedang dihadapi (Ulfah, 2013). Penelitian dalam pengembangan intervensi dengan spiritual efektif dalam menurunkan stress dijelaskan bawah terapi spiritual meningkatkan kembali sistem energi tubuh dan melakukan afirmasi dengan terapi spiritual salah satunya dengan spiritual emotional freedom technique (Tri Astuti et al., 2017).

Pada remaja sendiri intervensi yang efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan dan gangguan stress seperti dukungan emosional dimana menurut Fadlunnida, et al (2019). Menjelaskan bahwa pengungkapan diri berhubungan negative dan signifikan terhadap stress. Dukungan sosial yang buruk sering dikaitkan dengan depresi dan kesepian yang telah terbukti meningkatkan resiko depresi, bunuh diri, dan penggunaan alkohol. Remaja yang cenderung

memiliki pengungkapan diri tinggi dalam keseharian maupun sesaat setelah terjadi sesuatu hal mengalami tingkat stress yang lebih rendah.

Stres yang dimaksud adalah menurunnya kondisi fisik akibat tekanan pasca bencana yang berdampak pada kognitif dan emosi serta perubahan sikap dalam menghadapi lingkungan kesehariannya (Fadlunnida et al., 2019). juga menjelaskan bahwa para remaja yang terdampak dari gempa bumi dapat meminta pertolongan langsung dengan cara berbicara kepada orang-orang di sekitarnya yang dapat dipercaya seperti keluarga atau teman disaat merasa tertekan dan kesulitan dalam menghadapi suatu kondisi atau situasi yang ada agar terhindari dari stress yang berkepanjangan. (Fadlunnida et al., 2019).

Remaja yang berada dalam kategori pengungkapan diri tinggi artinya memenuhi aspek pengungkapan diri, antara lain mampu mengungkapkan informasi pribadi yang relevan, mempunyai keinginan dan tujuan untuk melakukan pengungkapan diri, mampu memilih waktu yang tepat saat berkomunikasi, memiliki kedekatan dengan lawan bicara, serta mampu menyampaikan informasi yang mendalam. Ini membuktikan bahwa pengungkapan diri merupakan sikap yang dapat menurunkan tingkat kecemasan remaja pasca bencana alam gempa bumi (Altman & Taylor, 1973). *Social Support* pada individu dapat membuka diri dan mengungkapkan perasaannya kepada oranglain karena bencana alam gempa sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental dan para penyintasnya. Dengan pengungkapan diri, tingkat stress korban gempa akan menurun karena korban akan merasa lebih tenang atas masalah yang selama ini dihadapi (Zhang, 2017). Sedangkan menurut Fandro A. T, Heni A. D, & Emma A.H, (2020) CBT suatu pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu ke arah yang positif.

Sumber tentang Cognitive behaviour therapy, membahas tentang pikiran otomatis negatif yang timbul, dan untuk melatih perilaku positif untuk mengubah perilaku negatif berdasarkan dalam mengatasi masalah PTSD yang dialami. Cognitive behaviour therapy untuk PTSD adalah menggali pengalaman trauma, pikiran negatif dan perilaku negatif yang timbul, belajar untuk mekanisme koping dalam mengatasi masalah pikiran dan perilaku yang negatif. Dengan tujuan untuk mengurangi atau menghilangkan tanda dan gejala, serta mengajarkan mekanisme koping yang baru dengan CBT agar mengurangi stress dan tingkat kecemasan. Menurut Hayati et al., (2018) membuktikan CBT efektif membantu remaja mengatasi kecemasan yang dihadapi. Dalam penelitian Swift et al., (2012) bahwa mengatakan intervensi dengan diberikan terapi CBT pada remaja yang memiliki masalah stress dan kecemasan serta depresi lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan dapat meningkatkan kembali kognitif, dan tingkah laku dari negatif menjadi positif dengan pendekatan psikoterapeutik dengan melakukan terapi yang teratur. Terapi intervensi efektif pada anak berdasarkan penelitian Salamor et al., (2020) menyatakan bahwa trauma healing dengan terapi psikis yaitu play therapy dan dance terapi berguna untuk mengekspresikan emosi anak yang berpengaruh pada penurunan trauma pada anak. Terapi healing adalah accepting, sebuah penerimaan. Intervensi penyembuhan trauma pada anak-anak pasca gempa membutuhkan pendekatan yang dilakukan dengan cara bermain, menari dan bercerita bersama anak-anak di lokasi pengungsian.

Trauma healing dengan terapi bermain dan terapi tarian dapat membantu anak-anak untuk bisa mengekspresikan diri yang berpengaruh pada penurunan trauma pada anak. Tujuan dari terapi ini yaitu untuk menjaga mental anak agar tetap stabil dan mengurangi trauma berkepanjangan (Darmiany, 2019). Menurut Handayani et al., (2019) trauma healing dengan mendengarkan cerita dari korban bencana tanpa banyak bertanya dapat berpengaruh pada

penurunan trauma anak. Trauma healing dengan bermain dan bernyanyi dengan membuat yel-yel juga dapat menurunkan trauma anak terhadap bencana, dengan terjadinya penurunan tingkat kecemasan pada anak. Penelitian yang mendukung yang dilakukan Murdiono, A et al., (2020) trauma healing *play therapy*, *dance therapy* dan *self motivation* dapat mengurangi trauma pada anak. Dengan melakukan terapi-terapi tersebut, bertujuan untuk menjaga mental anak agar tetap stabil. *Self motivation* bertujuan untuk meningkatkan motivasi diri bagi anak korban gempa.

Intervensi dengan terapi bermain dapat membantu mengurangi stres traumatis pada anak. Intervensi yang digunakan seperti terapi bermain berupa menggambar, menulis dan bercerita. Terapi bermain dalam penelitian ini efektif untuk mengurangi stres traumatis pada anak pasca bencana. Banyak hal yang dapat mempengaruhi keefektifan terapi bermain, diantaranya kemampuan berkomunikasi melalui permainan dan terapi bermain sesuai dengan tahapan tumbuh kembang anak. Salah satu sistem pendukung utama anak selain keluarga adalah sekolah, dimana intervensi psikososial dapat terjadi secara alami jika sistem pendukung tersebut berfungsi secara penuh (Triasari et al., 2020). Intervensi yang dapat mengurangi stres yang terjadi pada anak dapat menjadikan bermain sebagai terapi terapeutik karena dengan bermain anak dapat mengekspresikan diri melalui kegiatan yang menyenangkan (C. Fu & Underwood (2015). Hal ini sejalan dengan penelitian Afiati et al., 2020. Dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya anak usia sekolah lebih suka dengan cara menggambar daripada dengan kata-kata. Terapi bermain dengan teknik menggambar, menulis, dan bercerita dapat menurunkan tingkat kecemasan pada anak (Evi Afiati, Alfiandy Warih Handoyo, Siti Muhibah, 2019).

Art therapy menggambar dan mewarnai bisa mengekspresikan perasaan yang dialami terutama bagi anak-anak yang sulit mengungkapkan secara verbal (Mutia 2019). *Art Therapy* dapat mengurangi trauma pada anak dengan dua intervensi yang diberikan seperti *drawing bebas* di atas awan, menggambar perasaan, teknik menulis, teknik bercerita bebas yang bertujuan untuk membantu anak-anak korban gempa dalam melepaskan trauma yang mereka alami, serta kegiatan bernyanyi memiliki dampak yang positif bagi anak-anak korban gempa diantaranya anak-anak merasa senang dan melepaskan beban dengan ditandai dengan tertawa pada waktu pelaksanaan. Tanda-tanda di atas bisa mengindikasikan bahwa *art therapy* bisa mengurangi dari kecemasan anak (Aulia, 2019).

Art therapy mengasumsikan bahwa bentuk visual dan gambar adalah bentuk termudah serta alami dalam mengekspresikan pengalaman manusia (Setyoadi & Kushariadi 2011). *Art therapy* menganjurkan individu memvisualisasikan emosi dan pikiran yang tidak dapat diungkapkan sehingga diungkapkan melalui karya seni. Interpretasi dari hasil karya seni dalam terapi seni memungkinkan individu mendapat beberapa tingkat wawasan perasaan dan memungkinkan individu bekerja dengan cara konstruktif serta bermanfaat menghilangkan stress dan memungkinkan individu untuk mengembangkan keterampilan koping. (Krisnanto, 2019).

Menurut *American Art Therapy Association* (2013), Intervensi *Art Therapy* mendukung kesehatan mental yang menggunakan media seni, proses kreatif dan karya seni yang dihasilkan untuk mengeksplorasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengelola perilaku dan kecanduan, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan harga diri dalam setting kelompok pada korban pasca bencana. (Aulia, 2019).

Terapi dengan CBT dapat digunakan pada korban bencana dengan stress, kecemasan dan trauma pasca bencana membuktikan efektif diberikan, seperti pengajaran teknik asertif, senam, dan memutar video yang menginformasikan gambar kartun yang dirancang untuk perawatan dengan narasi verbal pada setiap sesi untuk mengatasi masalah PTSD. Intervensi CBT yang digunakan pada korban bencana dengan PTSD untuk perbaikan kognitif (menulis pemikiran negatif dan pemecahan masalah), psikoedukasi, perkembangan dari detail kejadian penyebab trauma, mengoreksi perilaku koping maladaptif dan pencegahan kekambuhan. Hal tersebut mengemukakan bukti bahwa CBT dapat mengurangi kecemasan pada anak, dengan melakukan terapi bermain yang diberikan untuk menilai masalah PTSD setiap anak (Leiva-Bianchi et al., 2018).

SIMPULAN

Bencana gempa bumi yang sering terjadi akibat gempa bumi adalah masalah psikologis seperti kecemasan dan stres pasca bencana. Intervensi seperti metode terapi pengelolaan kecemasan yang efektif digunakan untuk menurunkan gangguan stress pada korban yang terkena bencana gempa bumi diantaranya, Kegiatan keagamaan, Cognitive Behaviour Therapy, Art Therapy, Terapi Healing, Dukungan Emosional, dan Play Therapy. Terapi keagamaan secara efektif dapat menurunkan kecemasan pada korban bencana orang dewasa dengan melakukan dan mengikuti kegiatan keagamaan secara rutin. Pada remaja dapat dilakukan terapi CBT dengan perbaikan kognitif dan dukungan emosional. Kemudian pada anak-anak korban pasca bencana yang mengalami masalah psikologis dapat dilakukan terapi CBT bermain, art therapy, trauma healing, dan terapi bermain. Dengan begitu anak-anak dapat mengekspresikan perasaannya dan terbebas dari masalah psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aftrinanto, Z., Hayati, E. N. N., & Urbayatun, S. (2018). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Wanita yang Mengalami Bencana Tanah Longsor. *Jurnal Studia Insania*, 6(1), 069-089.
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). Social penetration: The development of interpersonal relationships. In *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart & Winston.
- Aulia, F. (2019). Art Therapy Bencana Sebagai Upaya Penanganan Trauma Anak Pasca Gempa Lombok. *Sarwahita*, 16(02), 116–128. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.162.03>
- Damar Asih, A. T., Suhariyanti, E., & . P. (2019). Teknik Massage Effluerage Dengan Aromaterapi Jasmine Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasca Bencana. *The 9 University Research Colloquium 2019 Muhammadiyah Purworejo*, 361–368.
- Darimis. (2012). Pengentasan masalah stres pasca trauma berbasis model konseling spiritual teistik. *Prosiding International Seminar & Workshop Post Traumatic Counseling” Tanggal 6 - 7 Juni 2012 Di STAIN Batusangkar PENGENTASAN*, 138–146.
- Darmiany. (2019). Pgsd Untuk Negeri: Terapi Bermain Sebagai Bentuk Trauma Healing Bagi Anak-Anak Korban Gempa Lombok. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2).
- Demiris, G., Oliver, D. P., & Washington, K. T. (2019). Defining and Analyzing the Problem. *Behavioral Intervention Research in Hospice and Palliative Care*, 27–39.

<https://doi.org/10.1016/b978-0-12-814449-7.00003-x>

- Evi Afiati, Alfiandy Warih Handoyo, Siti Muhibah, I. A. H. (2019). *Terapi Bermain Bagi Siswa Korban Bencana Tsunami Di Kecamatan Sumur Banten*.33–40.
- Fadlunnida, Karmiyati, D., & Hidayati, D. S. (2019). Hubungan Pengungkapan Diri dan Stres Remaja Penyintas Gempa Bumi Kota Palu. *Cognicia*, 7(4), 419–433.
- Fandro Armando Tasijawa, Heni Agusputa Dewi, Emma Aprilia Hastuti, R. A. K. (2020). Efektifitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Sebagai Penanganan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Pasca Bencana Alam. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(2), 38–42. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf11nk407>
- Handayani, S., R, D. C., Angelia, I., & Paedede, R. (2019). Pemberian Terapi Trauma Healing Bagi Sekolah Dasar Terdampak Gempa Dan Tsunami Kota Padang. *Cendekia : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 59. <https://doi.org/10.32503/cendekia.v1i2.584>
- Hayati, U. F., Fatimah, S., & Mardhiyah, A. (2018). Comparative Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy 5 Sessions and 12 Sessions Toward to Post Traumatic Stress Disorder on Post Flood Disaster Adolescent. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 6(1), 37–49. <https://doi.org/10.24198/jkp.v6i1.357>
- IDUWIN, T. (2019). Edukasi Evakuasi Gempa Bumi Sebagai Mitigasi Bencana Di Smk Ad-Da'Wah. *Terang*, 1(1), 51–59. <https://doi.org/10.33322/terang.v1i1.62>
- Jakandar, L. E. (2019). Dampak Gempa Bumi Lombok Terhadap Kondisi Sosial Ekonomi Masyarakat Di Desa Kekait Kecamatan Gunung Sari Kabupaten Lombok Barat. *Sophist : Jurnal Sosial Politik, Kajian Islam Dan Tafsir*, 1(2), 210–227. <https://doi.org/10.20414/sophist.v1i2.772>
- Krisnanto, P. D. (2019). *Pemberian Art Therapy Untuk Menurunkan Wilayah Lombok Utara Applying of Art Therapy To Reduce the Anxiety of Earthquake Victims in Children in the Lombok*. 1–4.
- Leiva-Bianchi, M., Cornejo, F., Fresno, A., Rojas, C., & Serrano, C. (2018). Effectiveness of cognitive-behavioural therapy for post-disaster distress in post-traumatic stress symptoms after Chilean earthquake and tsunami. *Gaceta Sanitaria*, 32(3), 291–296. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.07.018>
- Lieber, M. (2017). Assessing the mental health impact of the 2011 great japan earthquake, tsunami, and radiation disaster on elementary and middle school children in the fukushima prefecture of japan. *PLoS ONE*, 12(1), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170402>
- Murdiono, A et al. (2020). Simulasi dan Trauma Healing Pasca Gempa pada Peserta Didik SDN 1 Sambik Bangkol Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Karinov*, 3(2), 0–4. <http://dx.doi.org/10.17977/um045v3i2p74-78>
- Muslaini, R., & Sofia, N. (2020). Efektivitas Terapi Zikir terhadap Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Penyintas Tsunami Palu. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 3(2), 123-134.

- Nuranda, E., Sari, S. A., Milfayetty, S., & Dirhamsyah, M. (2014). Pengaruh bimbingan kelompok dan efikasi diri terhadap pengetahuan dan tindakan siswa smp negeri 8 banda aceh dalam menghadapi bencana gempa bumi. *Jurnal Ilmu Kebencanaan: Program Pascasarjana Unsyiah*, 1(1).
- Partuti, T., & Umyati, A. (2019). Pengenalan Upaya Mitigasi Bencana Gempa Bumi Untuk Siswa. *Jurnal Pengabdian Dinamika, Edisi 6 Volume1_November 2019*, 1, 1–6.
- Rahmi, T. (2012). Efektivitas emotional freedom technique dalam mengatasi trauma gempa ibu rumah tangga. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 12(2), 107-114.
- Salamor, A. M., Salamor, Y. B., & Ubwarin, E. (2020). Trauma Healing Dan Edukasi Perlindungan Anak Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Di Desa Waai. *Communnity Development Journal*, 1(3), 320.
- Setyaningrum, Y. I., & Sukma, G. I. (2020). Peningkatan Pengetahuan Siswa Sma/Smk Malang Melalui Pendidikan Bencana Gempa Bumi Dengan Metode Simulasi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 68. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2414>
- Sunarjo, Gunawan, M. T., & Pribadi, S. (2012). *Gempa bumi Edisi Populer*.
- Swift, N., Stewart, R., Andiappan, M., Smith, A., Espie, C. A., & Brown, J. S. L. (2012). The effectiveness of community day-long CBT-I workshops for participants with insomnia symptoms: A randomised controlled trial. *Journal of Sleep Research*, 21(3), 270–280. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2011.00940.x>
- The Joanna Briggs Institute. (2017). Checklist for Quasi-Experimental Studies. *The Joanna Briggs Institute*, 1–7. <http://joannabriggs.org/research/critical-appraisal-tools.html>
- Thoyibah, Z., Purqoti, D. N. S., & Oktaviana, E. (2019). Spiritual counseling on anxiety level in (Lombok) Indonesian earthquake victims. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 2(2), 92–99. <https://doi.org/10.33024/minh.v2i2.2208>
- Tri Astuti, R., Khoirul Amin, M., Purborini, N., Studi Profesi Ners, P., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Magelang, U., Studi Sarjana Keperawatan, P., & Studi Diploma Keperawatan, P. (2017). Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pasca Bencana pada Warga Pasca Erupsi Merapi Tahun 2010. *Urecol*, 397–400. <http://lontar.ui.ac.id/opac/ui/>
- Triasari, L., Yusuf, A., A, S. R. D., Triyana, P. D., & Abidin, Z. (2020). Play Therapy to Reduce Traumatic Stress in Earthquake-affected Children in North Lombok , West Nusa Tenggara, Indonesia. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(1), 544–551. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i1.209>
- Ulfah, E. (2013). Intervensi Spiritual Emotional Freedom Technique untuk Menurunkan Gangguan Stres Pasca Trauma Erupsi Gunung Merapi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 2(1), 38–57. <https://doi.org/10.26555/jehcp.v2i1.a3743>
- Zhang, R. (2017). The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Computers in Human Behavior*, 75, 527–537. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.043>

