

## **COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) TERHADAP KECEMASAN, STRES, DAN PENINGKATAN RESILIESNSI PADA KORBAN PASCA BENCANA BANJIR**

Meyunda Alfriyani<sup>1</sup>, Mustikasari<sup>2</sup>  
Universitas Indonesia<sup>1,2</sup>  
meyundaa@gmail.com<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap kecemasan, stress, dan peningkatan resiliensi pada Korban pascabencana banjir melalui penelusuran studi literature. Metode yang digunakan adalah pendekatan telaah jurnal dari database *Proquest, Science Direct, Pubmed, Scopus, google scholar* dengan kata kunci *Cognitive Behavior Therapy AND Anxiety, Cognitive Behavior Therapy AND Stress AND Resilience*. dengan kriteria inklusi, artikel full paper, bahasa inggris, bahasa indonesia, publikasi 9 tahun terakhir yaitu dari 2020-2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 9 artikel yang dapat digunakan untuk *literature review* CBT efektif menurunkan gangguan kecemasan, stres dan peningkatan resiliensi. Simpulan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam mengurangi kecemasan, stres dan meningkatkan resiliensi yang mengalami kecemasan, stres dan rendahnya resiliensi.

Kata Kunci: Cognitive Behavior Therapy, Kecemasan, Stress, Resiliensi, Pascabencana Banjir

### **ABSTRACT**

*This research aims to describe Cognitive Behavior Therapy (CBT) for anxiety, stress, and increasing resilience in post-flood disaster victims through a literature study search. The method used is a journal review approach from the Proquest, Science Direct, Pubmed, Scopus databases with the keyword Cognitive Behavior Therapy AND Anxiety, Cognitive Behavior Therapy AND Stress AND Resilience. with inclusion criteria, full paper articles, English, Indonesian, publications in the last 10 years, namely from 2020 to 2024, disaster victims. The results of the research show that of the 10 articles that can be used for literature reviews, CBT is effective in reducing anxiety disorders, stress and increasing resilience. Conclusion Cognitive Behavior Therapy (CBT) is effective in reducing anxiety, stress and increasing resilience in victims of natural disasters who experience anxiety, stress and low resilience.*

*Keywords: Cognitive Behavior Therapy, Anxiety, Stress, Resilience, Post-Flood DisasterVictims.*

### **PENDAHULUAN**

Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) tahun (2022) menyatakan kejadian bencana alam di Indonesia sebesar 3.544 bencana alam menimbulkan dampak kerusakan untuk korban jiwa 858 meninggal dunia, 37 hilang, 6.144.534 menderita dan

mengungsi, 8.733 luka-luka, kerusakan rumah 94.403, fasilitas rusak 1.983, fasilitas pendidikan rusak 1.244, fasilitas peribadahan 647, fasilitas kesehatan rusak 95, kantor rusak 163 dan jembatan rusak 342. kejadian bencana didominasi oleh banjir sebanyak 1.531. Dampak yang kerap dialami oleh korban bencana banjir yaitu trauma, depresi, kecemasan, stres, selain itu bencana banjir juga dapat mengganggu fungsi sosial, pekerjaan, dan kesejahteraan korban (Gusni & Eni, 2023)

Angka kejadian bencana didunia berdasarkan wilayah benua yaitu Amerika menjadi benua dengan risiko bencana paling tinggi kemudian Asia berada di peringkat kedua, disusul oleh Afrika, dan setelahnya Oseania dan Eropa sejauh ini memiliki risiko terendah (Franziska Atwii et al., 2022). Kecemasan termasuk distorsi kognitif dengan persepsi overgeneralisation yang berlebihan termasuk gejala inti ansietas ketika respons terhadap satu situasi yang tidak menyenangkan (Mcmakin et al., 2022). Masalah kecemasan yang dialami warga daerah rawan banjir di dusun Trobakal Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan yang mengalami kecemasan sedang hingga sangat berat adalah (61,2 %), kecemasan berat 13 orang (19,4%) (Afifah & Nooratri, 2022). Stres akan memengaruhi tingkat ketahanan atau resiliensi bagi penyintas atau korban banjir.

Hasil penelitian tentang Gambaran Tingkat Resiliensi Masyarakat Desa Sriharjo, Imogiri Pascabanjir menunjukkan Hasil penelitian bahwa 60,2% responden memiliki resiliensi yang tinggi, sebagian besar responden memiliki tingkat resiliensi yang tinggi pada variabel pengaruh spiritual dan memiliki tingkat resiliensi rendah pada variabel penerimaan yang positif terhadap perubahan dan hubungan baik dengan orang lain (Apriyanto & Setyawan, 2020) Kemampuan atau resiliensi yang dimiliki individu dapat menurun dan meningkat tergantung bagaimana individu tersebut menanggapi peristiwa yang dihadapi. Resiliensi menurut *American Psychological Association* tahun (2023) merupakan kemampuan untuk bangkit dan ketahanan atau proses dan hasil dari keberhasilan beradaptasi terhadap pengalaman hidup yang sulit atau menantang, terutama melalui fleksibilitas mental, emosional, dan perilaku serta adaptasi terhadap tuntutan eksternal dan internal.

*Cognitive behaviour therapy* (CBT) adalah tindakan yang dilakukan untuk memperbaiki proses pikir, perilaku dan emosi dengan teknik peningkatan strategi koping. Berdasarkan penelitian (Salsabila Arsih et al., 2022) *Cognitive behavioral therapy* sangat efektif untuk mengurangi trauma setelah bencana alam. *Cognitive Behavior Therapy* efektif mereduksi trauma pascabencana 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 (Maulida & Fitriyani, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh (Tasijawa et al., 2020) bahwa terapi keperawatan jiwa spesialis CBT dilakukan mengatasi Post Traumatic Stres Disorder (PTSD) pada paska bencana alam dengan menunjukkan CBT sangat efektif sebagai penanganan PTSD setelah terjadinya bencana alam. Terapi CBT bukan terbatas dalam mengatasi kecemasan namun dapat juga mengatasi tingkat stress dan meningkatkan ketahanan atau resiliensi (Puertas-Gonzalez et al., 2022).

Program yang telah dilakukan dengan upaya Pemerintah Kota Makassar dalam Mewujudkan Ketahanan Kota Pascabencana banjir yaitu dengan pengembangan infrastruktur dan sistem drainase telah dilakukan, hingga sistem peringatan dini telah diimplementasikan (Haris, 2023) Pemerintah Kabupaten Kapuas Hulu juga melakukan

upaya di antaranya perbaikan anggaran dengan memperhatikan segala kebutuhan kegiatan penanggulangan bencana banjir (Kayo et al., 2023).

Program yang telah dilakukan Pemerintah Provinsi Riau telah menetapkan status siaga darurat bencana hidrometeorologi, yakni banjir, tanah longsor, dan puting beliung sejak 22 Desember 2023 hingga 31 Januari 2024. Hasil penelitian (Hakim et al., 2023) bahwa upaya yang dilakukan pada masyarakat Luwu Utara yang mengalami dampak masalah fisik, psikis dan sosial pasca banjir melalui dukungan sosial, pengembangan kekuatan pribadi dan pengembangan kapasitas yang lebih besar untuk mengatasi masalah dan mencari solusi bagi para korban bencana banjir. Upaya yang telah dilakukan saat ini Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kabupaten Rokan Hulu telah melakukan pengeledahan di lokasi rumah warga untuk dievakuasi lalu mengumpulkan data jumlah warga yang terkena dampak, Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kabupaten Rokan Hulu telah mengirimkan 1 unit speedboat fiber (Putra, 2023)

Beberapa penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh (Parendrawati, 2024) dengan judul *Cognitive Behavioral Therapy* Menurunkan Kecemasan Penyintas Bencana Banjir menunjukkan hasil penelitian bahwa CBT menurunkan kecemasan pada penyintas bencana dengan ( $p\text{-value} = 0,000$ ) sehingga dapat disimpulkan CBT dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada penyintas bencana banjir penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian adalah *Quasi experimental pre-post test design with control group* penelitian ini menggunakan randomisasi, teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dan kriteria inklusi adalah penyintas bencana berusia 25-60 tahun, tinggal di daerah rawan bencana banjir, riwayat terpapar bencana banjir, menggunakan teknik analisis data independent sample t test, T paired-test dan regresi linear.

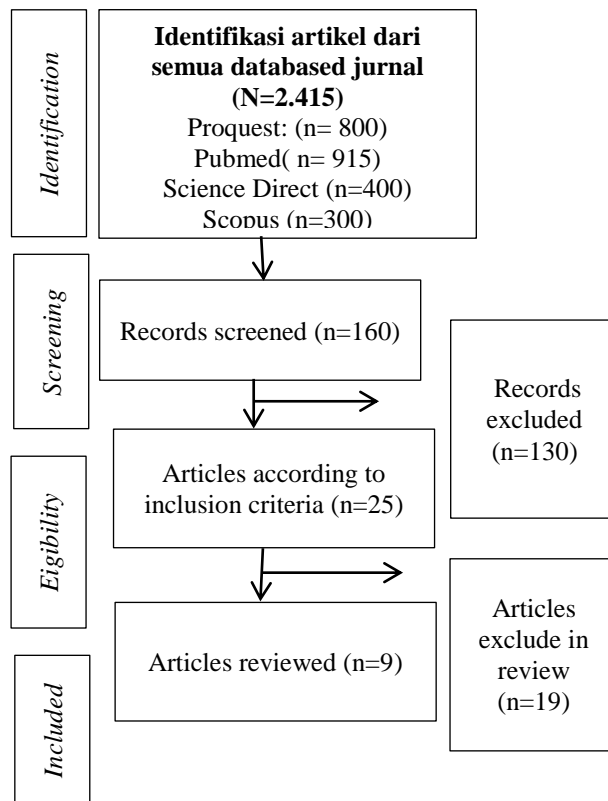
Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (R & Sitohang, 2023) dengan judul Pengaruh CBT Terhadap *Post Trauma Stres Disorder* Pada Penyintas Covid-19 menunjukkan hasil penelitian bahwa Terapi CBT dapat menurunkan PTSD pada penyintas Covid 19. CBT memberikan pengaruh positif pada penderita PTSD pascabencana sehingga efektif untuk menurunkan tingkat stress, ketidaknyamanan, kecemasan, ketidakberdayaan, masalah perilaku dan tekanan psikologis. Desain penelitian *Quasi Experimental Pre-Post Test With Control Group*. Sampel penelitian ini adalah penyintas Covid19 yang mengalami PTSD. Teknik pengambilan sampel yang digunakan secara *purposive sampling*. Diperoleh sampel sebanyak 30 orang dengan masing masing 15 orang pada kelompok intervensi dan kontrol.

Aspek novelty dari penelitian ini dibandingkan penelitian sebelumnya, yaitu Metode penulisan artikel ini adalah *literature review* menggunakan *Prisma* untuk menggambarkan efektivitas dari *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) terhadap kecemasan, stres dan peningkatan resiliensi, Menganalisis tiga variabel dependen kecemasan, stres, resiliensi dengan sekaligus dalam pemberian intervensi *Cognitive Behavior Therapy*. Selain itu berdasarkan data diatas menunjukan bahwa upaya tindakan keperawatan jiwa spesialis yaitu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menjadi solusi dalam mengatasi kecemasan, stress dan peningkatan resiliensi.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penulisan artikel ini adalah literature review menggunakan *Prisma* untuk menggambarkan efektivitas dari *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) terhadap kecemasan, stres dan peningkatan resiliensi adapun sumber dari penelitian ini yaitu

melakukan penelusuran yang relevan melalui database online Ui melalui summon ui seperti Proquest, Science Direct, Pubmed Oxford, Scopus, *google scholar* dengan dilakukan penyaringan artikel dengan batasan waktu (2020-2024), free full text, dengan tipe Randomized Controlled Trial, Quasy eksperimen. Pencarian artikel dengan kata kunci “*Cognitive Behavior Therapy AND Anxiety, Cognitive Behavior Therapy AND Stress AND Resilience*” *Cognitive Behavior Therapy AND Flood Victims*. Hasil penelusuran diperoleh 2.415 artikel sesuai dengan kata kunci. Dari 2.415 artikel tersebut, terdapat 160 yang sesuai dengan judul penelitian namun tidak sesuai dengan tujuan penelitian dan 25 termasuk kriteria inklusi dan 19 tidak termasuk sehingga dilakukan skrining dan menghasilkan 9 artikel.



Gambar 1.  
Prisma Flow Chart

## HASIL PENELITIAN

Tabel. 1  
*Literature Review*

Identitas Jurnal	Metode penelitian	Hasil Penelitian
<i>Efendi, F., Indarwati, R., &amp; Aurizki, G. E. (2020).</i>	<i>A Randomized Controlled Trial (RCT) with a population of two elderly groups living in an earthquake-affected district was used in this study.</i>	Hasil analisis statistik pada penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan TF-CBT pada Lansia korban pascabencana memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan <i>Post Traumatic Stres Disorder</i>

<i>life of the elderly in Indonesia. Working with Older People</i>		
(Parendrawati, 2024)	<i>Metode penelitian adalah Quasi experimental pre-post test design with control group”</i>	Hasil penelitian menunjukkan CBT menurunkan kecemasan pada penyintas bencana ( $p$ -value =0,000). Kesimpulan CBT dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada penyintas bencana banjir.
<i>Cognitive behavior therapy menurunkan kecemasan penyintas bencana banjir</i>		
(İme, 2023)	<i>Methods: A randomized controlled experimental design with three groups: online, face-to-face, and a wait-list control group. The study included 83 adult earthquake survivors. Data collection tools consisted of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) and the Brief Resilience Scale</i>	Hasil intervensi CBT pada kelompok, baik online atau tatap muka, menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, depresi, dan stres, serta peningkatan tingkat ketahanan dibandingkan dengan kelompok daftar tunggu. Setelah dimasukkan pada program tersebut, peserta pada kelompok daftar tunggu juga mengalami penurunan tingkat kecemasan, depresi, dan stres, serta peningkatan tingkat ketahanan
<i>The Effect of Online Cognitive Behavioral Group Counseling on Anxiety, Depression, Stress and Resilience in MaraşCentered Earthquake Survivors</i>		
(Jensen et al., 2022)	<i>Metode penelitian observasional naturalistik terhadap sampel klinis remaja yang dirujuk ke salah satu dari 23 klinik kesehatan mental anak dan remaja di Norwegia selama tahun 2018–2020.</i>	Remaja dengan CPTSD mengalami penurunan PTSD dan CPTSD yang lebih tajam dibandingkan remaja dengan PTSD. Kelompok-kelompok tersebut melaporkan tingkat PTSD dan CPTSD yang serupa pasca perawatan. Persentase remaja yang putus pengobatan tidak berbeda antar kelompok. Lebih lanjut, kedua kelompok tidak berbeda secara signifikan dalam jumlah sesi pengobatan yang diterima
<i>Complex PTSD and treatment outcomes in TF-CBT for youth: a naturalistic study</i>		
(Goldin et al., 2021)	<i>A Randomized clinical trial, a total of 108 unmedicated adults diagnosed with generalized SAD were randomly assigned to 12 weeks of CBGT, MBSR, or waitlist</i>	Terapi kelompok perilaku kognitif (CBGT) dan pengurangan stres berbasis kesadaran (MBSR) dianggap membantu pasien dengan gangguan kecemasan sosial (SAD)
<i>Evaluation of Cognitive Behavioral Therapy vs Mindfulness Meditation in Brain Changes During Reappraisal and Acceptance Among Patients With Social Anxiety Disorder</i>		
(González-Flores et al., 2023)	<i>Metode Randomized Controlled Trial</i>	Hasil: Kelompok eksperimen mengalami perbedaan signifikan pada depresi total dan somatik serta perbedaan dimensi distorsi kognitif dan peningkatan signifikan pada dimensi resiliensi. Kelompok kontrol memiliki perbedaan yang signifikan pada semua variabel tetapi menunjukkan skor yang lebih rendah pada waktu evaluasi.
<i>Effect of Cognitive Behavioral Intervention Combined with the Resilience Model to Decrease Depression and Anxiety Symptoms and Increase the Quality of Life in ESRD Patients Treated with Hemodialysis</i>		
(Maulida & Fitriyani, 2023)	<i>Metode: Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy 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</i>	Hasil: 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.
<i>Mereduksi Trauma Akibat Bencana Gempa Bumi</i>		

(Salsabila Arsih et al., 2022)	Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka, pengumpulan data dengan menkonstruksi berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan riset	Cognitive behavioral therapy sangat efektif untuk mengurangi trauma setelah bencana alam. Konselor dapat menggunakan pendekatan cognitive behavioral therapy sebagai alternatif dalam melakukan intervensi terhadap korban yang mengalami trauma bencana alam serta dapat mengatasi berbagai gejala kesehatan mental dan meningkatkan ketahanan psikologi
(Hayati et al., 2022)	<i>Quasi Experiment Design dengan pendekatan Pre test dan Post test Two Group Design.,</i>	Terdapat penurunan skor PTSD pada remaja yang mengalami banjir bandang atau banjir bandang di Kabupaten Garut, Jawa Barat.
Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mereduksi Trauma Korban Bencana Alam		
Comparative Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy 5 Sessions and 12 Sessions Toward to Post Traumatic Stress Disorder on Post Flood Disaster Adolescent.”		

Berdasarkan tabel 1 hasil analisis dari 9 artikel penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Cognitive Behavior therapy* (CBT) efektif dalam mengurangi kecemasan dan mengurangi tingkat stress bahkan dapat meningkatkan resiliensi.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan pemaparan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa 9 artikel membahas terkait *Cognitive behavior therapy* (CBT) terhadap kecemasan, stres dan peningkatan resiliensi. Dari evidence yang menyatakan bahwa CBT efektif menurunkan tingkat kecemasan, stres dan peningkatan resiliensi pada korban bencana. Beberapa penelitian menunjukkan cara penerapan CBT dengan cara yang berbeda seperti (Efendi et al., 2020) Dalam terapi ini, responden diarahkan untuk fokus pada keyakinan, pikiran, dan emosinya terkait perasaan dirinya dan orang lain serta setiap perubahan filosofi dan makna hidup kemudian pengalihan ini mendukung penelitian yang menyatakan bahwa jika pikiran negatif dikurangi, maka proses pertumbuhan pasca trauma akan dipermudah dengan hasil dapat menurunkan *Post Traumatic Stress Disorder*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Parendrawati, 2024) Pelaksanaan *Cognitive behavior therapy* dilaksanakan dalam empat tahap, Pada tahap assessment adalah tahap membina hubungan saling percaya, menyusun rencana dan lama terapi CBT. Pada kedua tahap kognitif, adalah mengidentifikasi pikiran negatif otomatis yang disebabkan peristiwa traumatik, dampak pikiran negatif terhadap perilaku. Pada tahap ketiga merupakan tahap perilaku ini mulai menerapkan pola berfikir baru, pikiran negatif otomatis di rubah menjadi pola berpikir baru dan dilanjutkan ke perilaku baru. Tahap keempat merupakan tahap pembelajaran, latihan untuk merubah pola berpikir dan perilaku baru menjadi perubahan permanen dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Total pertemuan keseluruhan dari keempat tahapan tersebut adalah delapan kali pertemuan dengan hasil yang signifikan bahwa CBT menurunkan kecemasan pada penyintas bencana ( $p\text{-value} = 0,000$ ) dan terbukti CBT dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada penyintas bencana banjir.

Contoh lain yang berbeda dalam Penerapan CBT yaitu berbasis kesadaran Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) yang dilakukan oleh (Goldin et al., 2021) hasil menunjukkan dapat membantu pasien dengan gangguan kecemasan sosial. Penelitian lain yang dilakukan (Íme, 2023) dengan penerapan CBT melalui Program Konseling Psikologi Kelompok Berbasis Terapi Perilaku Kognitif Dilakukan dalam

Tatap Muka Isi dan durasi program kelompok tatap muka dirancang sama dengan program daring, hanya saja sesinya dilakukan secara tatap muka dianggap membantu pasien dengan gangguan kecemasan melalui mekanisme regulasi dengan hasil menunjukkan bahwa intervensi CBT pada kelompok, baik online atau tatap muka, menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, depresi, dan stres, serta peningkatan tingkat ketahanan atau resiliensi.

Selanjutnya (Jensen et al., 2022) melakukan penerapan CBT dengan fokus pada trauma pada remaja yang mengalami gangguan stres pasca trauma yang mengalami masalah regulasi dan relasional dengan konsep diri negatif, Trauma Focused-CBT merupakan pengobatan trauma berbasis fase untuk anak-anak dan remaja yang mengalami stres pasca trauma setelah terpapar trauma. Ini terdiri dari tiga fase. Fase pengembangan keterampilan pertama terdiri dari: psikoedukasi, mempelajari keterampilan pengurangan stres, modulasi afek, dan koping kognitif. Fase berikutnya terdiri dari pemrosesan trauma dan mencakup pembuatan narasi trauma dan mengubah kognisi maladaptif Fase terakhir adalah fase konsolidasi dimana keterampilan diperkuat. Bagian integratif dari TF-CBT adalah kerja paralel dengan pengasuh untuk mendukung terapi dan membangun keterampilan dan durasi 12-16 sesi, Hasilnya menunjukkan bahwa TF-CBT Remaja dengan Complex Posttraumatic Stress Disorder mengalami penurunan PTSD dan CPTSD yang lebih tajam dibandingkan remaja dengan PTSD. berguna untuk mengobati *Complex Posttraumatic Stress Disorder* (CPTSD) di masa remaja.

## **SIMPULAN**

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam mengurangi kecemasan, stres dan meningkatkan resiliensi yang mengalami kecemasan, stres dan rendahnya resiliensi. Pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berbeda beda mulai dari tahapan atau sesi serta durasi waktu yang diberikan juga berbeda tergantung tingkat kondisi yang dialami oleh individu. Beberapa pelaksanaan CBT dengan fokus pada trauma dan koping pertahanan memberikan hasil yang bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan individu dalam mengontrol pikiran yang terdistorsi dan dapat mengidentifikasi kekeliruan dalam berpikir yang berdampak pada gangguan kecemasan,

## **SARAN**

Pelaksanaan intervensi CBT masih belum banyak dilakukan dalam menilai tingkat kecemasan stres dan resiliensi korban pascabencana sehingga referensi sangat terbatas pada korban banjir. Hal ini menjadi atensi bersama bahkan pelaksanaan intervensi CBT masih belum merata dalam pelayanan kesehatan seperti puskesmas sehingga hal ini sebaiknya menjadi perhatian agar korban bencana yang berada di lingkup komunitas dapat merasakan manfaat dari intervensi CBT tersebut dalam menurunkan masalah psikososial yang dialami seperti kecemasan, gangguan stres pascatrauma dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi situasi sulit seperti resiliensi dengan penerapan dari CBT.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Afifah, N., & Nooratri, E. D. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Warga Daerah Rawan Banjir di Dusun Trobakal Desa Karangrejo, Kecamatan Arjosari, Kabupaten Pacitan. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 2(2), 66–71. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v2i2.2314>

- Apriyanto, N., & Setyawan, D. (2020). Gambaran Tingkat Resiliensi Masyarakat Desa Sriharjo, Imogiri Pasca Banjir. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 21–29. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.21-29>
- Efendi, F., Indarwati, R., & Aurizki, G. E. (2020). Effect of Trauma-Focused Cognitive Behavior Therapy on Depression and the Quality of Life of The Elderly in Indonesia. *Working with Older People*, 24(3), 149–157. <https://doi.org/10.1108/WWOP-02-2020-0004>
- Franziska Atwii, Kristin Bergtora Sandvik, Lotte Kirch, Beáta Paragi, Katrin Radtke, Sören Schneider, & Daniel Weller. (2022). *WorldRiskReport 2022 Focus: Digitalization. September*. <https://weltrisikobericht.de/download/2952/>
- Goldin, P. R., Thurston, M., Allende, S., Moodie, C., Dixon, M. L., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2021). Evaluation of Cognitive Behavioral Therapy vs Mindfulness Meditation in Brain Changes during Reappraisal and Acceptance among Patients with Social Anxiety Disorder: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 78(10), 1134–1142. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2021.1862>
- González-Flores, C. J., Garcia-Garcia, G., Lerma, C., Guzmán-Saldaña, R. M. E., & Lerma, A. (2023). Effect of Cognitive Behavioral Intervention Combined with the Resilience Model to Decrease Depression and Anxiety Symptoms and Increase the Quality of Life in ESRD Patients Treated with Hemodialysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph20115981>
- Miswarti, M., Maidawilis, M., Gusni, J., Eni, R., & Hasmita, H. (2023). Penanganan Kesehatan Jiwa pada Korban Bencana. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(2), 212-222. <https://doi.org/10.55606/jpmi.v2i2.2403>
- Hakim, L., Setiawati, B., & Hawing, H. (2023). Resiliensi Masyarakat dan Penyuluhan Pasca Banjir di Kecamatan Masamba Kabupaten Luwu Utara. *Jurnal Penyuluhan*, 19(02), 25–36. <https://doi.org/10.25015/19202346001>
- Anirwan, A., & Haris, A. (2023). Upaya Pemerintah Kota Makassar dalam Mewujudkan Ketahanan Kota Pascabencana Banjir. *Journal of Governance and Local Politics (JGLP)*, 5(2), 187-195. <https://doi.org/10.47650/jglp.v5i2.999>
- 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>
- İme, Y. (2023). The Effect of Online Cognitive Behavioral Group Counseling on Anxiety, Depression, Stress and Resilience in Maraş-Centered Earthquake Survivors. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, September. <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00526-x>
- Jensen, T. K., Braathu, N., Birkeland, M. S., Ormhaug, S. M., & Skar, A. M. S. (2022). Complex PTSD and Treatment Outcomes in TF-CBT for Youth: A Naturalistic Study. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(2). <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2114630>
- Priyo, H. L. K. G. W. (2023). Kebijakan Penanggulangan Bencana Banjir dalam Rangka Memberikan Perlindungan Kepada Masyarakat di Kabupaten Kapuas Hulu. *Nestor: Tanjungpura Journal of Law*, 2(1). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/nestorlaw/article/view/72681>
- Maulida, D., & Fitriyani, N. (2023). Mereduksi Trauma Akibat Bencana Gempa Bumi Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy. *Jagratarra: Journal of*



- Disaster Research*, 1(1), 33-38. <https://doi.org/10.36080/jjdr.v1i1.110>
- Dewi, I. M., & Chasanah, S. U. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1646-1651. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3607>
- 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(2), 857-866. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i2.1873>
- Puertas-Gonzalez, J. A., Mariño-Narvaez, C., Romero-Gonzalez, B., Sanchez-Perez, G. M., & Peralta-Ramirez, M. I. (2022). Online Cognitive Behavioural Therapy as A Psychological Vaccine Against Stress During The COVID-19 Pandemic in Pregnant Women: A randomised controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 152(June), 397–405. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.07.016>
- Putra, S. (2023). *Indonesia, Flooding in Rokan Hulu (Riau) (26 Dec 2023)*. <https://reliefweb.int/report/indonesia/indonesia-flooding-rokan-hulu-riau-26-dec-2023>
- R, M. M. S., & Sitohang, T. R. (2023). Pengaruh CBT terhadap Post Trauma Stres Disorder pada Penyintas Covid-19. *Jurnal Endurance*, 8(1), 9–17. <https://doi.org/10.22216/jen.v8i1.1749>
- Salsabila Arsih, Netrwawati, & Yeni Karneli. (2022). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy untuk Mereduksi Trauma Korban Bencana Alam. *PIJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(1), 120–126. <https://doi.org/10.58540/pijar.v1i1.135>
- Tasijawa, F. A., Kristen, U., & Maluku, I. (2020). Efektifitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Sebagai Penanganan Post Traumatic Stress Disorder ( Ptsd ) Pasca Bencana Alam. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(Khusus), 0–5. <https://doi.org/10.33846/sf11nk407>