



PENATALAKSANAAN PSIKOLOGIS PADA PENDERITA *POST TRAUMATIC STRESS DISORDER*

Suprataba^{1,2*}, Ariyanti Saleh², Takdir Tahir¹

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Tamalanrea Indah, Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90245, Indonesia

²RSUD Madani Palu, Jl. Thalua Konchi No.11, Mamboro, Palu Utara, Kota Palu, Sulawesi Tengah 94145, Indonesia

*supratabafaiz@gmail.com

ABSTRAK

Saat ini PTSD masih menjadi masalah global. Penanganan PTSD dapat dilakukan dengan tindakan psikoterapi, obat-obatan dan kombinasi keduanya. Beberapa ragam studi intervensi psikoterapi telah dilakukan pada penderita PTSD yang semuanya telah terbukti dapat menurunkan gejala PTSD. Tujuan dari review ini adalah untuk mengetahui bagaimana bentuk penatalaksanaan psikologis pada penderita PTSD yang diharapkan dapat menjadi ragam pilihan untuk perawatan penderita PTSD. Pencarian artikel dilakukan pada 4 database yaitu PubMed, Wiley, Science Direct dan Google Scholar. Studi pada penelitian ini berfokus pada intervensi psikologis pada penderita PTSD, artikel yang dipublikasikan tahun 2017-2020, full text dan studi berbahasa Inggris. Kata kunci yang digunakan yaitu "psychological interventions" OR "cognitive interventions" OR "psychoeducation" OR "psychological debriefing" AND "post traumatic stress disorder" OR "PTSD" OR "PTSD patient". Terdapat 65 artikel yang sesuai dengan pertanyaan penelitian, namun hanya 24 artikel yang masuk dalam kriteria inklusi. Ada beberapa intervensi psikologis yang digunakan dalam menangani PTSD yang secara efektif dapat mengurangi gejala PTSD. Ragam intervensi psikologis ini dapat meningkatkan kualitas kesehatan penderita PTSD. Temuan dalam studi ini menawarkan alternatif intervensi-intervensi psikologis berbasis kognitif dan telah menunjukkan bukti dan implikasi yang positif bagi penderita PTSD.

Kata kunci: *cognitive interventions; psychoeducation; psychological debriefing; psychological interventions; PTSD*

PSYCHOLOGICAL MANAGEMENT OF POST TRAUMATIC STRESS DISORDER

ABSTRACT

Currently PTSD is still a global problem. PTSD management can be done with psychotherapy, drugs and a combination of both. Several different psychotherapy intervention studies have been shown to reduce PTSD symptoms. The purpose of review is to find out how the form of psychological management in PTSD is expected to be a variety of choices for the treatment of PTSD. The article search was carried out on 4 database are PubMed, Wiley, Science Direct and Google Scholar. This study focused on psychological interventions in PTSD, published in 2017-2020, full text and study in English. The keywords used are "psychological interventions" OR "cognitive interventions" OR "psychoeducation" OR "psychological debriefing" AND "post traumatic stress disorder" OR "PTSD" OR "PTSD patient". There were 65 articles that matched the research question, but only 24 articles werw included in the inclusion criteria. There are several psychological interventions used in treating PTSD which can effectively reduce PTSD symptoms. This variety of psychological interventions can improve the health quality of PTSD. The findings in this study offer an alternative to cognitive-based psychological interventions and have demonstrated positive evidence and implications for PTSD.

Keywords: *cognitive interventions; psychoeducation; psychological debriefing; psychological interventions; PTSD*

PENDAHULUAN

Post-traumatic stress disorder (PTSD) adalah gangguan mental yang terjadi akibat paparan langsung atau tidak langsung dari suatu peristiwa traumatis (American Psychological Association, 2019). Gejala PTSD diklasifikasikan dalam empat kelompok kategori yaitu *re-experiencing* (teringat kembali) *avoidance* (penghindaran), *negative alternations* dan *hyperarousal* (peningkatan kewaspadaan berlebihan) (American Psychiatric Association, 2013). Untuk mendiagnosis PTSD dapat dilakukan dengan skrining awal menggunakan salah satu instrumen wawancara yaitu *PTSD Checklist for DSM-5* (PCL-5) yang terdiri dari 20 item pertanyaan yang sesuai dengan kriteria diagnostic DSM-5. Hasil ini lalu dikonfirmasi lagi dengan dilakukan pemeriksaan *Clinician Administered PTSD Scale* (CAPS) untuk membantu menegakkan diagnosis PTSD. American Psychiatric Association menggolongkan PTSD kedalam *Trauma and Stressor Related Disorders* (F43.21) (National Institute of Health, 2018).

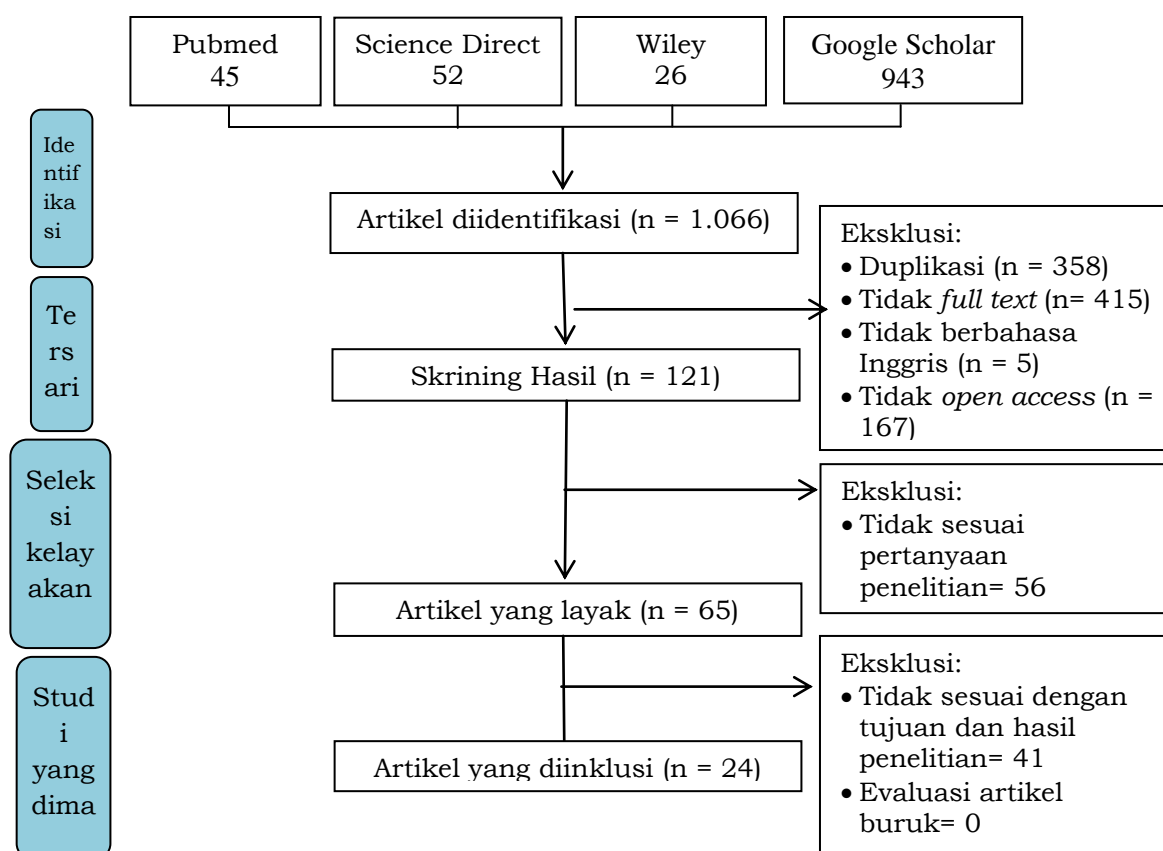
PTSD disebabkan oleh adanya stressor ekstrim baik berupa paparan langsung maupun tidak langsung dari suatu peristiwa traumatis. Faktor risiko yang dapat menimbulkan PTSD antara lain bencana alam, serangan teroris, peperangan, kecelakaan lalu lintas berat, peristiwa kekerasan, pelecehan seksual dan pemerkosaan (Santiago et al., 2013; Lancaster, Teeters, Gros, & Back, 2016). Saat ini PTSD masih menjadi masalah global. Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) mencatat dari total 68.894 responden, ditemukan 70,4% responden mengalami trauma seumur hidup, gejala PTSD berlangsung rata-rata enam tahun, dan wanita lebih mungkin mengembangkan PTSD daripada pria (Kessler et al, 2017). Prevalensi PTSD sangat bervariasi di pengaruhi oleh beberapa faktor seperti interval waktu yang telah berlalu dari paparan insiden, metode pengukuran serta faktor risiko lainnya pada populasi target (Farooqui et al., 2017; Miao et al, 2018).

Penyakit mental telah didiagnosis dan yang paling umum adalah tekanan psikologis, depresi, kecemasan, gangguan kognitif dan gangguan PTSD (Wang & Mårtensson, 2018; Kukihara et al, 2014). Gejala PTSD bila tidak ditangani dengan baik dapat berlanjut ke gangguan depresi hingga terjadinya perilaku bunuh diri (Orui et al., 2015). Oleh karena itu perlu dilakukan tindakan pencegahan dan penanganan PTSD. Penanganan bagi penderita PTSD dapat dilakukan dengan tindakan psikoterapi, obat-obatan atau kombinasi keduanya. Karena kondisi setiap individu berbeda, sehingga tindakan psikoterapi maupun obat-obatan yang bekerja untuk satu orang mungkin tidak bekerja bagi orang lain. Beberapa orang perlu mencoba melakukan perawatan yang berbeda untuk menemukan mana yang dapat mengurangi gejala yang dialami (National Institute of Mental Health, 2016). Telah banyak studi yang dilakukan dalam melakukan intervensi psikologis pada penderita PTSD yang telah terbukti dapat menurunkan gejala PTSD, sehingga perlu dilakukan ulasan. Penelitian ini menggunakan metode *integrative review* yang bertujuan untuk mengintegrasikan bentuk-bentuk penatalaksanaan intervensi non-farmakologis pada penderita PTSD. Hal ini penting agar menjadi informasi dalam penatalaksanaan PTSD pada setiap penderita yang memiliki kondisi yang berbeda.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Integrative Review* Souza et al (2010). Proses pencarian artikel melalui *database* elektronik yaitu *PubMed, Wiley, Science Direct* dan *google scholar*

dengan menggunakan kata kunci yang sama pada setiap *database*. Beberapa kata kunci yang dimasukkan relevan dengan topik penelitian (seperti: “*psychological interventions*” OR “*cognitive interventions*” OR “*psychoeducation*” OR “*psychological debriefing*” OR “*cognitive behavioral therapy*” OR “*CBT*” OR “*eye movement desensitization*” OR “*EMDR*” AND “*post traumatic stress disorder*” OR “*PTSD*” OR “*PTSD patient*”). Selanjutnya memilih jurnal berdasarkan kriteria inklusi yaitu: studi PTSD dengan intervensi psikologis, dipublikasikan mulai tahun 2017-2020, artikel *full text* dan artikel berbahasa Inggris. Dalam proses penyaringan artikel menggunakan diagram alur studi PRISMA (*Preffered Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses*). Sebanyak 1.066 artikel teridentifikasi, judul kemudian disaring untuk melihat relevansi dengan pertanyaan penelitian sehingga tersisa 65 artikel. Dari jumlah tersebut, 41 artikel dianggap tidak sesuai dengan tujuan dan hasil penelitian dan tersisa 24 artikel yang relevan. Selanjutnya setiap artikel dilakukan *critical appraisal* berdasarkan jenis/metode setiap studi (Gambar 1).



Gambar 1. Algoritma Pencarian Literatur

HASIL

Berdasarkan 24 studi, empat belas dilakukan di Amerika Serikat, tiga di Belanda, satu di Jerman, satu di Selandia Baru, satu di Skotlandia, satu di Italia, satu di Denmark, satu di Korea dan satu di Cina. Penelitian dilakukan pada penderita PTSD pada anak, remaja, orang dewasa dan sebagian pada veteran yang mengalami PTSD. Desain penelitian bervariasi, enam belas adalah RCT, enam kuase eksperimental, satu kualitatif dan satu mix metode (Gambar 2).

Tabel 1.
 Psychological Intervention for PTSD

| Author | Intervensi Psikologis | Sample | Important Finding | Quality Apraisal |
|------------------------|-----------------------|----------------------------|---|------------------|
| Rudd et al (2019) | CBT | Adolescent | Secara klinis efektif menurunkan gejala PTSD secara signifikan | Good |
| Ocleirigh et al (2019) | CBT | Adult | CBT dan terapi berbasis trauma pelecehan seksual merupakan strategi yang efektif untuk pencegahan HIV dan penurunan gejala pasca trauma | Good |
| Peterson et al (2018) | PE | Personil militer | PE mengurangi reaksi emosional dan fisiologis terhadap ingatan dan pemrosesan detail spesifik dari peristiwa traumatis yang mencerminkan perspektif yang lebih realistis dari peristiwa traumatis dan kognisi terkait trauma yang lebih adaptif | Good |
| Rauch et al (2018) | PE | Veteran | Dengan terapi PE, gejala PTSD menurun secara signifikan selama 24 minggu | Good |
| Schnurr et al (2018) | PE | Veteran dan tentara wanita | Terapi PE menunjukkan pengurangan gejala PTSD meskipun gejala hiperarousal - terutama lekas marah dan kesulitan tidur kemungkinan tetap ada | Good |
| Thorp et al (2019) | PE | Veteran | Peserta yang menerima PE memiliki penurunan gejala yang lebih besar dan peningkatan yang lebih besar dalam gejala PTSD yang dilaporkan sendiri Skor Skala PTSD menurun secara signifikan dari pra-pengobatan ke tindak lanjut | Good |
| Tuerk et al (2018) | PE | Veteran | PE efektif mengurangi gejala PTSD dan kecemasan | Good |
| Baca et al (2019) | PE | Veteran | PE meningkatkan skor kualitas hidup dan menurunkan gejala gangguan tidur, lekas marah dan kewaspadaan berlebihan | Good |
| Foa et al (2018) | PE | Personil militer | PE efektif mengurangi keparahan gejala PTSD | Good |
| Mendez et al (2018) | EMDR | Adult | Mayoritas pasien mengalami pengurangan gejala yang konsisten dengan perubahan yang dapat diandalkan dalam perawatan rawat inap lima hari dengan EMDR dan yoga. EMDR intensif dapat | Good |

| Author | Intervensi Psikologis | Sample | Important Finding | Quality Apraisal |
|------------------------|-----------------------|-------------------------|---|------------------|
| | | | dilakukan dan merupakan indikasi perbaikan yang dapat diandalkan pada gejala PTSD dalam jangka waktu yang sangat singkat | |
| Schafer et al (2017) | EMDR | Adult | EMDR dapat mengurangi gejala PTSD dan gangguan penggunaan zat | Good |
| Palmer et al (2019) | EMDR | Adult | EMDR dapat mengurangi gejala PTSD, kecemasan, gejala psikotik, fungsi sosial, harga diri, dan gejala depresi | Good |
| Bae et al (2018) | EMDR | Adult | EMDR efektif mengurangi gejala PTSD setelah kegagalan farmakoterapi awal | Good |
| Karatzias et al (2018) | EMDR | Adult | EMDR dapat mengurangi gejala PTSD pada dewasa yang mengalami cacat intelektual | Good |
| Slotema et al (2019) | EMDR | Adult | Selama pengobatan dengan EMDR ada penurunan yang signifikan dalam keparahan PTSD, disosiasi dan insomnia, sedangkan perubahan keparahan halusinasi verbal auditori dan non-suicidal self-injury tidak signifikan. | Good |
| Roos et al (2017) | EMDR | Children and Adolescent | Pada pasca perawatan 92,5% pasien tidak lagi memenuhi kriteria diagnostik untuk PTSD | Good |
| Alcazar et al (2017) | EMDR | Children and Adolescent | Efektif mengurangi gejala trauma dan kecemasan | Good |
| Schure et al (2018) | MBSR | Veteran | Efektif mengaktifkan introspeksi dan meningkatkan pola koping individu serta menggambarkan aspek spesifik dari pengalaman kesadaran holistic tentang gejala PTSD mereka. | Good |
| Xu et al (2017) | MBSR | Adolescent | Remaja yang mengalami peristiwa traumatis dapat memperoleh manfaat dari MBSR dalam pemulihan trauma | Good |
| Beck et al (2018) | Music Therapy | Adult | Intervensi musik pada individu dan kelompok dapat mengurangi gejala inti PTSD dan depresi serta meningkatkan fungsi sosial, harapan, dan ketahanan penderita PTSD | Good |

| Author | Intervensi Psikologis | Sample | Important Finding | Quality Apraisal |
|-------------------------|-----------------------|---------|--|------------------|
| Pezzin et al (2018) | Music Therapy | Veteran | Program terapi musik yang aktif menjanjikan sebagai sarana pelengkap untuk memperbaiki PTSD dan gejala depresi | Good |
| Hirschberg et al (2020) | Music Therapy | Veteran | Intervensi musik membantu dan relevan bagi penderita, dan sebagian besar peserta terapi (95%) merujuk orang lain ke terapi ini. Terapi music dapat mengurangi gejala PTSD, khususnya subskala mati rasa dan Hyperarousal, gejala depresi dan reaktivitas stres | Good |
| Cushing et al (2018) | Yoga | Veteran | Penderita PTSD pada intervensi ini, menemukan ketenangan mental, kesadaran tubuh, dan hubungan sosial. Hambatannya adalah persepsi bahwa yoga tidak dapat diterima secara sosial, terutama bagi pria, dan secara fisik tidak menantang | Good |
| Reinhardt et al (2017) | Yoga | Veteran | Terapi ini menunjukkan penurunan yang signifikan dalam gejala PTSD | Good |

CBT: Cognitive Behavioral Therapy, PE: Prolonged Exposure, EMDR: Eye Movement Desensitization Reprocessing, MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction

PEMBAHASAN

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Berdasarkan artikel yang telah dikumpulkan, beberapa menggunakan intervensi CBT untuk mengurangi trauma psikologis. Terapi kognitif ini telah terbukti efektif menurunkan dan mengurangi gejala PTSD dan gejala mental umum lainnya pada anak, remaja dan orang dewasa (Rudd et al., 2019). Mengintegrasikan intervensi CBT dengan intervensi psikologis lainnya juga dapat dilakukan, seperti intervensi kombinasi CBT dengan *Trauma and Self Care* (TSC). Kombinasi intervensi ini dapat mengurangi gejala PTSD dan menurunkan risiko (*Human Immunodeficiency Virus* (HIV) pada pria yang mengalami kelainan seksual (Cleirigh et al., 2019). Para ahli yang tergabung dalam National Association of Cognitive Behavioral Therapist menjelaskan bahwa CBT merupakan pendekatan psikoterapi yang menekankan bagaimana mengenali pemikiran, perasaan dan perilaku yang kurang tepat tentang suatu hal. Terapi ini menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan diri pasien baik secara fisik maupun secara psikis. Seseorang akan dilatih untuk mengenali pemikiran, perasaan, dan perilaku terkait trauma yang terjadi. Sehingga orang tersebut akan dapat mengelola reaksinya terhadap trauma dengan lebih baik (National Association of Cognitive Behavioral Therapist, 2009).

Prolonged Exposure (PE)

PE adalah strategi intervensi yang digunakan dalam terapi perilaku kognitif untuk membantu individu menghadapi ketakutan. Terapi perilaku kognitif ini mengajarkan individu untuk secara bertahap mendekati ingatan, perasaan, dan situasi terkait trauma (American Psychological Association, 2017). Beberapa studi telah menemukan efektifitas intervensi PE dalam menurunkan gejala PTSD pada kelompok veteran akibat peristiwa peperangan (Peterson et al., 2018; Rauch et al., 2018; Schnurr & Lunney, 2018; Thorp et al., 2019; Tuerk et al., 2018; Baca et al., 2020; dan Foa et al., 2018). Eksposur yang berkepanjangan biasanya diberikan selama periode sekitar tiga bulan dengan sesi individu mingguan, menghasilkan delapan hingga 15 sesi secara keseluruhan. Protokol intervensi asli digambarkan sebagai sembilan hingga 12 sesi, masing-masing berdurasi 90 menit. Sesi enam puluh hingga 120 menit biasanya diperlukan agar individu terlibat dalam paparan dan cukup memproses pengalaman. Pada umumnya terapis melakukan psikoedukasi dengan ikhtisar memahami pengalaman masa lalu pasien dan kemudian umumnya akan mengajarkan teknik pernapasan untuk mengelola kecemasan. Lalu satu persatu hal-hal yang dihindari akan dimunculkan dan orang tersebut akan dibantu menghadapinya. Protokol standar PE efektif, aman, dan layak pada pasien dengan PTSD dan gangguan psikotik berat (Van den Berg et al., 2015).

Eye Movement Desensitization Reprocessing (EMDR)

Terapi ini bertujuan untuk membantu seseorang fokus pada hal lain selain trauma yang dialami dan lebih memerlukan waktu yang cukup singkat. EMDR dilakukan sampai orang tersebut terbiasa membicarakan trauma yang dialami. Intervensi EMDR layak digunakan untuk mengatasi gejala PTSD, penyakit mental serius dan gangguan kepribadian (Méndez et al., 2018; Palmer et al., 2019; Slotema et al., 2019; Roos et al., 2017; dan Bae et al., 2018). Sebagian studi menggunakan EMDR pada anak dan remaja yang menderita PTSD, mengalami kecanduan narkotik dan penderita yang mengalami cacat intelektual, dan intervensi ini terbukti efektif (Alcázar et al., 2017; Schäfer et al., 2017 dan Karatzias et al., 2019). EMDR juga telah terbukti secara efektif mengurangi gejala PTSD diantara para pengungsi setelah dua sesi perawatan dilakukan selama 3 hari (Yurtsever, 2018).

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

MBSR telah digunakan dalam beberapa studi dan terbukti menunjukkan bahwa intervensi ini dapat secara signifikan meringankan hasil negatif dari peristiwa traumatis. Dengan intervensi MBSR, penderita PTSD dapat menggambarkan aspek spesifik dari pengalaman mindfulness holistik yang muncul untuk mengaktifkan introspeksi dan rasa ingin tahu tentang gejala PTSD mereka. Pada Veteran dengan PTSD menggambarkan sejumlah jalur dimana praktik mindfulness dapat membantu memperbaiki PTSD (Schure et al., 2018). MBSR pada remaja yang mengalami traumatis, dengan dukungan perhatian, dapat meningkatkan kognitif dalam mengurangi gejala psikologis (Xu et al., 2018).

Music Therapy

Efek terapi musik pada penderita PTSD dapat berpengaruh pada daerah otak. Intervensi terapi musik dan gambar dalam perawatan pengungsi yang mengalami trauma, akan menginformasikan pilihan metode pengobatan dan memperluas kemungkinan untuk meningkatkan kesehatan dan integrasi pengungsi (Beck et al., 2018) (Pezzin et al., 2018). Music therapy pada populasi veteran melaporkan bahwa intervensi ini diterima, bermanfaat dan relevan bagi mereka, dan sebagian besar peserta akan merujuk orang lain ke perawatan ini. Terapi musik dapat mengurangi gejala PTSD khususnya *numbing*, *hyperarousal*, gejala depresi dan penurunan reaktivitas stres (Hirschberg et al., 2020).

Relaxation Techniques

Intervensi terapeutik yoga secara luas sebagai campuran variabel etika, pernapasan terkontrol, komponen meditasi, dan latihan fisik. Yoga berbiaya rendah, berteknologi rendah dan mendukung manajemen diri dari beragam gejala, karakteristik yang mendukung penyerapan yang luas dan implementasi intervensi terapeutik. mekanisme aksi dan keefektifan penggunaan yoga dapat menjadi pengobatan awal, tambahan, atau alternatif untuk PTSD dan telah terbukti dapat mengurangi gejala PTSD (Kelly et al., 2017 dan Reinhardt et al., 2017).

SIMPULAN

Dalam ulasan ini telah didapatkan bentuk-bentuk intervensi psikologis berbasis kognitif. Meskipun beberapa bentuk intervensi mungkin masih memerlukan studi di masa depan. Ragam intervensi psikologis yang tersedia yang didasarkan pada prinsip perilaku kognitif untuk penanganan PTSD bertujuan menurunkan gejala pada penderita PTSD. Bentuk-bentuk intervensi tersebut telah menunjukkan manfaat dapat meningkatkan kualitas hubungan dan kesehatan mental bukan hanya pada penderita, tetapi juga kepada anggota keluarga sehingga kesejahteraan individu dan keluarga tercapai (Suomi et al., 2019).

DAFTAR PUSTAKA

- Alcázar Moreno, A., Treen, D., Valiente-gómez, A., & Sio-erolas, A. (2017). Efficacy of Eye Movement Desensitization and Reprocessing in Children and Adolescent with Post-traumatic Stress Disorder: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Frontiers of Psychology*, 8(October), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01750>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, American Psychiatric Publishing DC: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.
- American Psychological Association. (2017). Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults. <https://www.apa.org/ptsd-guideline/ptsd>.
- American Psychological Association. (2019). What is posttraumatic stress disorder. Retrieved from <https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd>.
- Baca, J. C. De, Castillo, D., Debeer, B., & Qualls, C. (2020). Rationale and design of an efficacy study of Group Prolonged Exposure for PTSD. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 17(May 2019), 100509. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2019.100509>
- Bae, H., Kim, D., Cho, Y., Kim, D., & Kim, S. H. (2018). Add-on Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy for Adults with Post-traumatic Stress Disorder Who Failed to Respond to Initial Antidepressant Pharmacotherapy. *Psychiatry & Psychology*. [Http://Doi.Org/10.3346/jkms.2018.33e306](http://doi.org/10.3346/jkms.2018.33e306)., 33(48), 1–6.
- Beck, B. D., Lund, S. T., Sogaard, U., Simonsen, E., Tellier, T. C., Cordtz, T. O., ... Moe, T. (2018). Music therapy versus treatment as usual for refugees diagnosed with posttraumatic stress disorder (PTSD): study protocol for a randomized controlled trial. 1-20, <http://doi.org/10.1186/s13063-018-2662-z>.
- Cleirigh, C. O., Safren, S. A., Taylor, S. W., Goshe, B. M., Bedoya, C. A., Marquez, S. M., ... Shipherd, J. C. (2019). Cognitive Behavioral Therapy for Trauma and Self - Care (

- CBT - TSC) in Men Who have Sex with Men with a History of Childhood Sexual Abuse: A Randomized Controlled Trial. *AIDS and Behavior*, (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s10461-019-02482-z>
- Farooqui, M., Quadri, S. A., Suriya, S. S., Khan, M. A., Ovais, M., Sohail, Z., ... Hassan, M. (2017). Posttraumatic stress disorder: a serious post-earthquake complication. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*. *Doi:10.1590/2237-6089-2016-0029*, 39(2), 135–143.
- Foa, E. B., Mclean, C. P., Zang, Y., Rosenfield, D., Yadin, E., Yarvis, J. S., ... Star, S. (2018). Effect of Prolonged Exposure Therapy Delivered Over 2 Weeks vs 8 Weeks vs Present-Centered Therapy on PTSD Symptom Severity in Military Personnel A Randomized Clinical Trial, *19104*. <https://doi.org/10.1001/jama.2017.21242>
- Hirschberg, R., Sylvia, L. G., Wright, E. C., Gupta, C. T., Mccarthy, M. D., Harward, L. K., ... Spencer, T. J. (2020). Collaborative Songwriting Intervention for Veterans. *Journal of Alternative and Complementariy Medicine*, 00(00), 1–6. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0368>
- Karatzias, T., Paterson, D., Brown, M., Taggart, L., & Truesdale, M. (2019). A mixed - methods , randomized controlled feasibility trial of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) plus Standard Care (SC) versus SC alone for DSM - 5 Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in adults with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, (January), 1–13. <https://doi.org/10.1111/jar.12570>
- Kelly, U. A., Evans, D. D., Baker, H., & Taylor, J. N. (2017). Determining Psychoneuroimmunologic Markers of Yoga as an Intervention for Persons Diagnosed With PTSD: A Systematic Review. *Biological Research for Nursing*. <https://doi.org/10.1177/1099800417739152>
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., ... Koenen, K. C. (2017). Trauma and PTSD in the WHO. World Mental Health Surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup5), <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383>.
- Kukihara, H., Yamawaki, N., Uchiyama, K., Arai, S., & Horikawa, E. (2014). Trauma, depression, and resilience of earthquake/tsunami/ nuclear disaster survivors of Hirono, Fukushima, Japan. *Journal Psyciatry and Clinical Neurosciences*, 524–533. <https://doi.org/10.1111/pcn.12159>
- Lancaster, C. L., Teeters, J. B., Gros, D. F., & Back, S. E. (2016). Posttraumatic Stress Disorder : Overview of Evidence-Based Assessment and Treatment. *Journal of Clinical Medicine*. <https://doi.org/10.3390/jcm5110105>
- Méndez, M. Z., Nijdam, M. J., June, F. J., Van, N., Aa, D., Olf, M., ... Aa, N. Van Der. (2018). A five-day inpatient EMDR treatment programme for PTSD: pilot study CLINICAL PRACTICE ARTICLE. *European Journal of Psychotraumatology*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1425575>
- Miao, X., Chen, Q., Wei, K., Tao, K., & Lu, Z. (2018). Posttraumatic stress disorder : from diagnosis to prevention. *Military Medical Research*, *doi:10.1186/s40779-018-0179-0*, 1–7.

- National Association of Cognitive Behavioral Therapist. (2009). Online, At: <http://www.nacbt.org/whatiscbt.htm> [diakses 26 April 2020].
- National Institute of Health. (2018). Posttraumatic stress disorder. Retrieved from <https://report.nih.gov/nihfactsheets/ViewFactSheet.aspx?csid=58>.
- National Institute of Mental Health. (2016). What is post-traumatic stress disorder or, PTSD? Post-Traumatic Stress Disorder. Retrieved from: https://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/ptsd_508-05172017_38054.pdf.
- Orui, M., Sato, Y., Tazaki, K., Kawamura, I., Harada, S., & Hayashi, M. (2015). Delayed Increase in Male Suicide Rates in Tsunami Disaster- Stricken Areas following the Great East Japan Earthquake : A Three-Year Follow-Up Study in Miyagi Prefecture. *Journal of Experimental Medicine*, 215–222. <https://doi.org/10.1620/tjem.235.215>. Correspondence
- Palmer, S., Flewett, T., Dean, S., Hansby, O., Colman, A., Weatherall, M., & Bell, E. (2019). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy for posttraumatic stress disorder in adults with serious mental illness within forensic and rehabilitation services : a study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*. <Http://Doi.Org.10.1186/S13063-019-3760-2>, 1–14.
- Peterson, A. L., Foa, E. B., Blount, T. H., Mclean, C. P., Shah, D. V, Young-mcCaughan, S., ... Keane, T. M. (2018). Intensive prolonged exposure therapy for combat-related posttraumatic stress disorder : Design and methodology of a randomized clinical trial. *Elsevier*, 72(May), 126–136. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2018.07.016>
- Pezzin, L. E., Larson, E. R., Lorber, W., McGinley, E. L., & Dillingham, T. R. (2018). Music-instruction intervention for treatment of post-traumatic stress disorder : a randomized pilot study. 1-9. *BMC Psychology*, <Http://Doi.Org/10.1186/S40359-018-1274-8>.
- Rauch, S. A. M., Kim, H. M., Powell, C., Tuerk, P. W., Simon, N. M., Acierno, R., ... Hoge, C. W. (2018). Efficacy of Prolonged Exposure Therapy, Sertraline Hydrochloride, and Their Combination Among Combat Veterans With Posttraumatic Stress Disorder A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 30329. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.3412>
- Reinhardt, K. M., Taylor, J. J. N., Johnston, J., Zameer, A., Cheema, S., Khalsa, S. B. S., & Permanente, K. (2017). Kripalu Yoga for Military Veterans With PTSD : A Randomized Trial. *Journal of Clinical Psychology*, 00(0), 1–16. <https://doi.org/10.1002/jclp.22483>
- Roos, C. De, Oord, S. Van Der, Zijlstra, B., Lucassen, S., Perrin, S., Emmelkamp, P., & Jongh, A. De. (2017). Comparison of eye movement desensitization and reprocessing therapy , cognitive behavioral writing therapy , and wait-list in pediatric posttraumatic stress disorder following single-incident trauma : a multicenter randomized clinical trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12768>
- Rudd, B. N., Last, B. S., Gregor, C., Jackson, K., Berkowitz, S., Zinny, A., ... Rudd, B. N. (2019). Benchmarking Treatment Effectiveness of Community-Delivered Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy. *Am J Community Psychol*, 1–13.

<https://doi.org/10.1002/ajcp.12370>

- Santiago, P. N., Ursano, R. J., Gray, C. L., Pynoos, R. S., Spiegel, D., Lewis-fernandez, R., ... Fullerton, C. S. (2013). A Systematic Review of PTSD Prevalence and Trajectories in DSM-5 Defined Trauma Exposed Populations: Intentional and Non-Intentional Traumatic Events, *8*(4), 1–5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059236>
- Schäfer, I., Chuey-ferrer, L., Hofmann, A., Lieberman, P., Mainusch, G., & Lotzin, A. (2017). Effectiveness of EMDR in patients with substance use disorder and comorbid PTSD: study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1255-9>
- Schnurr, P. P., & Lunney, C. A. (2018). Frontline Science: Residual symptoms following prolonged exposure and present-centered therapy for PTSD in female veterans and soldiers. *Anxiety and Depression Association of America.*, (December), 1–8. <https://doi.org/10.1002/da.22871>
- Schure, M. B., Simpson, T. L., Martinez, M., Sayre, G., & Kearney, D. J. (2018). Mindfulness-Based Processes of Healing for Veterans with Post-Traumatic Stress Disorder, *00*(00), 1–6. <https://doi.org/10.1089/acm.2017.0404>
- Slotema, C. W., Berg, D. P. G. Van Den, Driessen, A., Franken, I. H. A., Slotema, C. W., Berg, D. P. G. Van Den, & Driessen, A. (2019). Feasibility of EMDR for posttraumatic stress disorder in patients with personality disorders: a pilot study Feasibility of EMDR for posttraumatic stress disorder in patients with personality disorders: a pilot study. *European Journal of Psychotraumatology*, *10*(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1614822>
- Souza, M. T. de, Silva, M. D. da, & Carvalho, R. de. (2010). Integrative review: what is it? How to do it? *Einstein (Sao Paulo)*, *8*(1), 102–106. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>
- Suomi, A., Evans, L., Rodgers, B., Taplin, S., & Cowlshaw, S. (2019). Couple and family therapies for post-traumatic stress disorder (PTSD) (Review). *Cochrane Library*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011257.pub2.www.cochranelibrary.com>
- Thorp, S. R., Glassman, L. H., Wells, S. Y., Walter, K. H., Gebhardt, H., Twamley, E., ... Wetherell, J. (2019). A randomized controlled trial of prolonged exposure therapy versus relaxation training for older veterans with military-related PTSD ☆. *Journal of Anxiety Disorders*, *64*(December 2018), 45–54. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.02.003>
- Tuerk, P. W., Wangelin, B. C., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Myers, U. S., Orr, S. P., ... Augmenting, M. B. H. (2018). Augmenting treatment efficiency in exposure therapy for PTSD: a randomized double-blind placebo-controlled trial of yohimbine HCl. *Cognitive Behaviour Therapy*, *60*(73), 1–21. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1432679>
- Van den Berg, D. P. G., de Bont, P. A. J. M., van der Vleugel, B. M., de Roos, C., de Jongh, A., Van Minnen, A., & van der Gaag, M. (2015). Prolonged Exposure vs Eye Movement Desensitization and Reprocessing vs Waiting List for Posttraumatic Stress Disorder in Patients With a Psychotic Disorder. Lalu satu persatu hal-hal yang dihindari

akan dimunculkan dan orang tersebut akan dibantu menghada, 72(3), 259–267.
<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2014.2637>

Wang, L., & Mårtensson, J. (2018). Experiences of a Health Coaching Self-Management Program in Patients with COPD : A Qualitative Content Analysis. *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 13, 1527–1536. <https://doi.org/10.2147 / COPD.S161410>

Xu, W., Fu, G., An, Y., Yuan, G., Ding, X., & Zhou, Y. (2018). Mindfulness , posttraumatic stress symptoms , depression , and social functioning impairment in Chinese adolescents following a tornado : Mediation of posttraumatic cognitive change. *Psychiatry Research*, 259(February 2017), 345–349. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.088>

Yurtsever, A. (2018). An Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Group Intervention for Syrian Refugees With Post-traumatic Stress Symptoms : Results of a Randomized Controlled. *Frontiers in Psychology*, 9(June), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00493>