

**TESIS**

**PENGARUH *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN  
PENDEKATAN STRESS ADAPTASI STUART MODEL  
TERHADAP KOPING DAN PTSD PADA REMAJA  
PASCA GEMPA**



**SUPIA NINGSIH JUITA SARI**

**NIM.131814153051**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA**

**SURABAYA**

**2020**

**i**

**TESIS**

**Untuk Memperoleh Gelar Magister Keperawatan (M. Kep)  
dalam Program Studi Magister Keperawatan  
Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga**

**SUPIA NINGSIH JUITA SARI**

**NIM. 131814153051**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA**

**SURABAYA**

2020

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS**

Tesis ini adalah hasil karya saya sendiri,  
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk  
telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Supia Ningsih Juita Sari

NIM : 131814153051

Tanda tangan :

A green postage meter stamp with the text "METERA TEMPORER" and "5000" visible. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Tanggal : Agustus 2020

iii

**LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING TESIS**

**PENGARUH *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* DENGAN  
PENDEKATAN STRESS ADAPTASI STUART MODEL  
TERHADAP KOPING DAN PTSD PADA REMAJA  
PASCA GEMPA DI LOMBOK BARAT NTB**

SUPIA NINGSIH JUITA SARI  
NIM. 131814153051

TESIS INI TELAH DISETUJUI  
PADA TANGGAL, 27 Agustus 2020

Oleh  
Pembimbing Ketua



Dr. Shrimarti Rukmini Devy Dra., M.Kes  
NIP 196602152002122002

Pembimbing Kedua



Dr. Hanik Endang Nihayati S.Kep.Ns., M.Kep  
NIP 197606162014092006

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Dr. Tintin Sukartini, S.Kp., M.Kes  
NIP. 197212172000032001

## LEMBAR PENGESAHAN TESIS

Tesis ini diajukan oleh:

Nama : Supia Ningsih Juita Sari

NIM : 131814153051

Program Studi : Magister Keperawatan

Judul : Pengaruh *Cognitive Behaviour Therapy* Dengan Pendekatan Stress Adaptasi Stuart Model Terhadap Koping dan PTSD Pada Remaja Pasca Gempa di Lombok Barat NTB

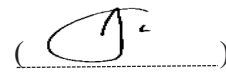
Tesis ini telah diuji dan dinilai  
Oleh panitia penguji pada  
Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga  
Pada Tanggal, 27 Agustus 2020

Panitia Penguji,

1. Ketua Penguji: Prof.Dr. Ah.Yusuf, S.Kp.,M.Kes

()

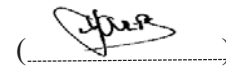
2. Anggota: Dr. Shrimarti Rukmini Devy, Dra.,M.Kes

()

3. Anggota: Dr.Hanik Endang Nihayati., S.Kep.,Ns.,M.Kep

()

4. Anggota : Dr. Hari Basuki Notobroto,dr.,M.Kes

()

5. Anggota: Ilya Krisnana, S.Kep.,Ns.M.Kep

()

Mengetahui

Koordinator Program Studi



Dr. Tintin Sukartini, S.Kp., M.Kes  
NIP. 197212172000032001

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Airlangga, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Supia Ningsih Juita Sari  
NIM : 131814153051  
Program Studi : Magister Keperawatan  
Departemen : Keperawatan Jiwa  
Fakultas : Keperawatan  
Jenis karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Airlangga **Hak Bebas Royalti Non eksklusif** (*Non-ekclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Pengaruh *Cognitive Behaviour Therapy* Dengan Pendekatan Stress Adaptasi Stuart Model Terhadap Koping dan PTSD Pada Remaja Pasca Gempa di Lombok Barat NTB”**

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Airlangga berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Dibuat di : Surabaya  
Pada tanggal : 27 Agustus 2020  
Yang menyatakan,



Supia Ningsih Juita Sari

## KATA PENGANTAR

Dengan asma allah yang maha pengasih dan maha penyayang, atas kasih sayangnya penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul Pengaruh *Cognitive Behaviour Therapy* Dengan Pendekatan Stress Adapatasi Stuart Model Terhadap Koping Dan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) Pada Remaja Pasca Gempa di Lombok Barat NTB. Tesis ini yang merupakan satu persyaratan akademik guna memperoleh gelar Magister dalam Program Studi Magister Keperawatan pada Universitas Airlangga.

Terima kasih yang tak terhingga dan penghargaan yang setinggi-tingginya saya sampaikan kepada Dr. Shrimarti Rukmini Devy Dra., M.Kes, selaku pembimbing ketua yang telah dengan sabar dan penuh perhatian memberikan motivasi, bimbingan dan saran untuk penyusunan tesis ini.

Terima kasih yang tak terhingga dan penghargaan yang setinggi-tingginya saya sampaikan kepada Dr. Hanik Endang Nihayati S.Kep.Ns., M.kep selaku pembimbing kedua yang telah menyediakan waktu dengan penuh kesabaran memberikan pengarahan dan masukan kepada penulis sejak awal hingga akhirnya tesis ini terselesaikan.

Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Kementerian Kesehatan yang telah memberikan bantuan finansial untuk membiayai pendidikan saya pada Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga.

Bersamaan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Prof. Dr. Moh. Nasih, SE., MT., Ak., CMA., selaku Rektor Universitas Airlangga beserta para Wakil Rektor Universitas Airlangga
2. Prof. Dr. Nursalam, M.Nurs., (Hons) Selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga beserta para Wakil Dekan FKP Universitas Airlangga

3. Dr. Tintin Sukartini, S. Kp., M. Kes. Selaku Koordinator Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian tesis. penguatan dan inspirasi dalam menyelesaikan tesis ini.
4. Prof.Dr. Ah.Yusuf, S.Kp.,M.Kes selaku penguji yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis.
5. Dr. Hari Basuki Notobroto,dr.,M.Kes selaku penguji yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis.
6. Ilya Krisnana, S.Kep.,Ns.M.Kep selaku penguji yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis.
7. Bapak Ibu staff pengajar dan karyawan program Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberi banyak ilmu dan pemahaman dalam meningkatkan pengetahuan di bidang keperawatan.
8. Keempat orang tua, suamiku tercinta Abinowo serta anakku Myiesha Khairan Maheswari dan Fatih Radeya wijasa yang telah pengertian dan tulus menanti peneliti serta selalu memberi dukungan sehingga dapat menyelesaikan tesis
9. Teman-teman, Khususnya M Elyas Arif Budiman dan Fakhrunnisa Fiddaroini yang selalu memberikan masukannya serta memberi semangat, umumnya teman-teman Magister Angkatan XI Universitas Airlangga, yang selalu mendukung dalam menyelesaikan tesis ini.
10. SMA 1 Gunung Sari dan SMA 1 Batu Layar yang menjadi tempat penelitian, terimakasih atas izin dari kepala sekolah, guru bimbingan konseling dan siswa yang menjadi responden.

Semoga ALLAH SWT membalas budi baik semua pihak dan senantiasa memudahkan setiap langkah-langkah menuju kebaikan dan selalu menganugrahkan kasih dan sayang-Nya untuk kita Semua.

Surabaya, Agustus 2020

Penulis



## RINGKASAN

**PENGARUH *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* DENGAN  
PENDEKATAN STRESS ADAPTASI STUART MODEL  
TERHADAP KOPING DAN PTSD PADA REMAJA  
PASCA GEMPA**

Oleh: Supia Ningsih Juita Sari

Bencana alam yang terjadi pada manusia terbukti berhubungan dengan insidensi kejadian masalah kesehatan mental seperti depresi dan gangguan stres pasca-trauma. Pengalaman traumatis pasca gempa akan dirasakan oleh setiap individu yang terdampak bencana alam terutama pada remaja, kejadian tersebut memiliki dampak pada status psikologis, kognisi, perhatian, keterampilan sosial, kepribadian, dan harga diri akibat dari koping yang buruk. Koping menjadi faktor penstabil yang dapat membantu individu mempertahankan adaptasi selama beberapa peristiwa yang menegangkan akibat bencana alam yang terjadi. Pada sebagian remaja yang mengalami peristiwa traumatis butuh waktu lama untuk mengatasi stressor akibat bencana. Setiap stressor atau masalah yang muncul membutuhkan penyelesaian sehingga semakin banyak stressor yang dimiliki oleh individu maka individu tersebut makin dituntut untuk memiliki penyelesaian koping yang adekuat dan makin bervariasi dalam mengatasi stresornya salah satunya ialah melalui pendekatan kognitif dan perilaku.

Pada tahap pertama dalam penelitian ini dilakukan dengan *systematic review* untuk bahan pengembangan literature. Artikel didapat melalui database scopus, sciencedirect, pubmed, ebsco dan proquest. pencarian melalui scopus, sciendirect, pubmed, ebsco dan proquest dilakukan menggunakan *advanced search* dengan kata kunci *cognitive behavior therapy, coping mechanism, PTSD* dan *disaster*. Pencarian dibatasi pada tahun 2015-2020, full text, dan harus yang berbahasa inggris. Setelah dilakukan *search* ditemukan 183 artikel pada sciendirect, 83 artikel pada pubmed, dan 62 artikel pada ebscho dan hasil akhir 25 artikel yang dianalisis.

Pada penelitian tahap kedua menggunakan penelitian deskriptif. Peneliti akan mencoba menggali atau mengeksplorasi, menggambarkan atau mengembangkan dan menafsirkan tentang koping remaja dan post traumatic pasca bencana. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA. Besar sampel 217 siswa direkrut dengan teknik *purposive sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen koping dan PTSD. Analisis secara kuantitatif untuk mengetahui tingkat koping dan PTSD pada siswa menggunakan aplikasi SPSS 21. Isu strategis yang diperoleh dari hasil analisa deskriptif dijadikan sebagai acuan untuk melakukan *Focus Group Discuss* (FGD). Hasil dari FGD tentang PTSD dan koping pada remaja menjadi acuan untuk pembuatan modul. Modul hasil dari penelitian tentang PTSD dan koping pada remaja menghasilkan sebuah modul yang dikemas dalam bentuk modul *cognitive*

*behavior therapy* untuk siswa SMA yang mengalami PTSD sehingga bisa dijadikan pedoman oleh petugas kesehatan.

Hasil review 25 jurnal penelitian ditemukan bahwa *cognitive behavior therapy* sangat signifikan dalam menurunkan gejala PTSD dengan meningkatkan koping adaptif dilakukan dengan berbagai teknik Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil deskriptif pada variabel *Post Traumatic Stress disorder* pada remaja paling banyak mengalami PTSD pada kategori severe PTSD Sebanyak 34,6%. Hasil analisis deskriptif pada variabel koping pada remaja paling banyak mempunyai koping adaptif sebanyak 63,6% dan koping maladaptive sebanyak 36,4%. Sedangkan hasil analisis deskriptif crosstab pada variabel koping dan *post traumatic stress disorder* pada remaja paling banyak mempunyai koping adaptif dengan PTSD severe PTSD sebanyak 44,2 % sedangkan pada koping yang maladaptif remaja paling banyak berada pada kategori partial PTSD sebanyak 30,4%. *Systematic review* menghasilkan 25 dari 40 pilihan artikel yang dapat digunakan dalam meningkatkan mekanisme koping dan menurunkan gejala *post traumatic stress disorder*. Hasil yang ditemukan bahwa intervensi dari penelitian yang direview sangat signifikan dalam meningkatkan mekanisme koping dan menurunkan gejala *post traumatic stress disorder*.

Koping merupakan keseluruhan cara yang dilakukan individu dalam menghadapi dan menenangkan diri dari peristiwa yang menimbulkan tekanan dan melampaui batas kemampuan individu, dalam hal ini adalah pengalaman pasca bencana alam yang dialami. Pada remaja yang terpapar bencana alam baik yang mengalami langsung atau tidak, koping dan fleksibilitasnya dibutuhkan untuk mengelola tekanan dan emosi yang dialami sehingga dapat mencapai pertumbuhan pascatrauma. Pertumbuhan pasca-trauma terjadi sebagai adaptasi terhadap situasi lingkungan pasca bencana yang sangat memengaruhi tingkat stress psikologis dan reaksi psikologis yang tidak menyenangkan.

Terapi yang digunakan untuk mengurangi tanda dan gejala PTSD pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *cognitive behavior therapy* (CBT). Ada beberapa terapi yang bisa dilakukan dalam CBT (NIMH, 2008), yaitu *exposure therapy*, *cognitive restructuring*, dan *stress inoculating training*. Untuk mengurangi tanda dan gejala PTSD yang muncul dapat digunakan pendekatan dengan *cognitive restructuring* dan *stress inoculating training*, karena dengan terapi ini diharapkan klien memiliki pola pikir yang lebih adaptif dalam mengatasi masalah traumatis dan semua tanda dan gejala yang dialami oleh individu tidak muncul atau bisa berkurang dari sebelum diberikan terapi. Terapi ini mengajarkan individu untuk mengurangi perasaan trauma dan kecemasan yang dirasakan dan membantu individu tersebut untuk melihat kenangan yang mereka miliki dengan cara yang lebih baik. Penanganan yang baik pada individu dengan PTSD akan memiliki kemampuan untuk mengenali tanda dan gejala PTSD, mengatasi pikiran-pikiran yang mengganggu akibat pengalaman trauma dan mengatasi perubahan perilaku dengan memiliki mekanisme koping yang baik yang bisa mengatasi perilaku negatif yang timbul akibat pengalaman traumatis

## SUMMARY

### THE EFFECT OF *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* WITH THE STUART MODEL STRESS ADAPTATION APPROACH ON COOPERATION AND PTSD IN ADOLESCENTS POST EARTHQUAKE

By: Supia Ningsih Juita Sari

Natural disasters that occur in humans have been shown to be associated with the incidence of mental health problems such as depression and post-traumatic stress disorder. Post-earthquake traumatic experiences will be felt by every individual who is affected by natural disasters, especially adolescents, this incident has an impact on psychological status, cognition, attention, social skills, personality, and self-esteem as a result of poor coping. Coping becomes a stabilizing factor that can help individuals maintain adaptation during some stressful events due to natural disasters. Some teenagers who experience traumatic events take a long time to cope with the stressors caused by the disaster. Every stressor or problem that arises requires a solution so that the more stressors the individual has, the more required the individual is to have adequate and more varied coping solutions in overcoming stressors, one of which is through cognitive and behavioral approaches.

In the first stage, this research was conducted with a *systematic review* for literature development materials. Articles are obtained through the scopus database, science direct, pubmed, ebsco and proquest. searching through scopus, sciendirect, pubmed, ebsco and proquest was carried out using advanced searches with the keywords cognitive behavior therapy, coping mechanism, PTSD and disaster. Search is limited to 2015-2020, full text, and must be in English. After being done a search, it was found 183 articles on science direct, 83 articles on PubMed, and 62 articles on ebscho and the final results of 25 articles were analyzed.

In the second stage, this research is using descriptive research. Researchers will try to explore or explore, describe or develop and interpret post-disaster adolescent and post-traumatic coping. The population of this study was high school students. The sample size was 217 students recruited by using purposive sampling technique. The instruments used in this study were coping instruments and PTSD. Quantitative analysis determines the level of coping and PTSD among students using the SPSS 21 application. Strategic issues obtained from the results of descriptive analysis are used as a reference for conducting Focus Group Discussions (FGD). The results of the FGD on PTSD and coping in adolescents became a reference for making modules. The module from the research on PTSD and coping in adolescents produces a module that is packaged in the form of a

cognitive behavior therapy module for high school students who experience PTSD so that it can be used as a guide by health workers.

The results of a systematic review of 25 research journals found that cognitive behavior therapy was very significant in reducing PTSD symptoms by increasing adaptive coping carried out with various techniques. The results showed that the descriptive results on the Post Traumatic Stress disorder variable in adolescents experienced PTSD in the severe category of PTSD. 6%. The results of descriptive analysis on the coping variable in adolescents had the most adaptive coping as much as 63.6% and maladaptive coping as much as 36.4%. While the results of crosstabs descriptive analysis on coping variables and post traumatic stress disorder in adolescents had the most adaptive coping with severe PTSD as much as 44.2%, while in maladaptive coping, the most adolescents were in the partial category of PTSD as much as 30.4%. Systematic review produced 25 of 40 selected articles that can be used to improve coping mechanisms and reduce symptoms of post traumatic stress disorder. The results found that the interventions of the research reviewed were very significant in improving coping mechanisms and reducing symptoms of post traumatic stress disorder.

Coping is the whole way that individuals do in dealing with and calming themselves from events that cause pressure and exceed their limits, in this case, experiences after natural disasters experienced. For adolescents who are exposed to natural disasters, either directly or indirectly, coping and flexibility are needed to manage the stresses and emotions they experience so that they can achieve post-traumatic growth. Post-traumatic growth occurs as an adaptation to a post-disaster environmental situation which greatly affects the level of psychological stress and unpleasant psychological reactions.

The therapy used to reduce the signs and symptoms of PTSD in this study was cognitive behavior therapy (CBT). There are several therapies that can be done in CBT (NIMH, 2008), namely exposure therapy, cognitive restructuring, and stress inoculating training. To reduce the signs and symptoms of PTSD that appear, cognitive restructuring and stress inoculating training approaches can be used, because with this therapy it is hoped that clients will have a more adaptive mindset in overcoming traumatic problems and all signs and symptoms experienced by individuals do not appear or can be reduced from prior to therapy. This therapy teaches individuals to reduce feelings of trauma and anxiety that are felt and helps these individuals to see the memories they have in a better way. Good handling of individuals with PTSD will have the ability to recognize signs and symptoms of PTSD, overcome disturbing thoughts due to traumatic experiences and overcome behavior changes by having good coping mechanisms that can overcome negative behaviors that arise as a result of traumatic experiences.