

---

# Peran Terapi Kognitif-Perilaku dalam Mengurangi Gejala PTSD pada Veteran Militer

**DIAN ELSHADDAY DAELI**

*Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia*

---

## **Abstrak**

*Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) merupakan gangguan kesehatan mental yang serius yang dapat terjadi setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis. Di kalangan veteran militer, yang sering terpapar pada kondisi berbahaya dan tekanan emosional selama penugasan, risiko pengembangan PTSD menjadi lebih tinggi. Menurut laporan Departemen Urusan Veteran AS, sekitar 11 hingga 20 persen veteran mengalami gejala PTSD setelah kembali dari medan perang. Gejala yang umum muncul meliputi kilas balik, mimpi buruk, kecemasan yang berlebihan, dan kesulitan dalam mengendalikan emosi, yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan kualitas hidup secara keseluruhan.*

*Dalam konteks ini, Terapi Kognitif-Perilaku (CBT) telah diakui sebagai salah satu pendekatan terapeutik yang paling efektif untuk mengatasi gejala PTSD pada veteran. CBT berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, dan membantu individu untuk mengenali dan merubah pola pikir negatif yang berkaitan dengan pengalaman traumatis. Artikel ini membahas secara komprehensif tentang peran CBT dalam mengurangi gejala PTSD pada veteran militer, mencakup mekanisme kerja terapi, bukti-bukti penelitian terbaru yang mendukung efektivitasnya, serta tantangan yang dihadapi dalam implementasi terapi ini di lapangan.*

*Melalui analisis yang mendalam, ditemukan bahwa CBT tidak hanya berkontribusi pada pengurangan gejala PTSD, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup veteran melalui peningkatan keterampilan coping dan dukungan sosial. Dengan mengadopsi pendekatan yang berbasis bukti dan menyesuaikan intervensi dengan kebutuhan spesifik veteran, diharapkan program-program terapi ini dapat lebih efektif dan dapat diakses oleh lebih banyak individu yang membutuhkan. Dengan demikian, CBT muncul sebagai salah satu solusi yang menjanjikan untuk mendukung kesehatan mental veteran yang telah berjuang untuk negara mereka.*

---

**Kata Kunci:** PTSD, veteran militer, terapi kognitif-perilaku, kesehatan mental, intervensi terapeutik

---

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

*Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) adalah gangguan kesehatan mental yang berkembang setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa yang sangat menegangkan atau mengancam jiwa. Pengalaman ini dapat mencakup perang, bencana alam, kekerasan fisik, kecelakaan serius, atau kejadian-kejadian traumatis lainnya. PTSD dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik, menyebabkan kilas balik, mimpi buruk, kecemasan berlebihan, dan perasaan terpisah dari lingkungan atau orang-orang di sekitar.*

*Veteran militer adalah salah satu kelompok yang sangat rentan terhadap PTSD. Selama bertugas, mereka sering kali dihadapkan pada situasi ekstrem yang berpotensi menimbulkan trauma mendalam, seperti pertempuran, penugasan di wilayah konflik, atau kehilangan rekan-rekan seperjuangan. Hal ini terjadi tidak hanya pada veteran di negara-negara besar seperti Amerika Serikat, tetapi juga di banyak negara lainnya, termasuk Indonesia. Meski Indonesia tidak terlibat dalam perang berskala besar seperti yang dialami veteran di negara-negara Barat, veteran militer Indonesia yang terlibat dalam operasi penjaga perdamaian, pemberantasan terorisme, atau penanganan konflik bersenjata di daerah seperti Papua, Aceh, dan Timor Timur, juga berisiko mengalami trauma yang bisa berkembang menjadi PTSD.*

*Laporan dari Departemen Urusan Veteran AS menunjukkan bahwa sekitar 11 hingga 20 persen veteran yang kembali dari penugasan di Afghanistan dan Irak mengalami PTSD. Kondisi serupa juga mungkin terjadi pada veteran Indonesia, terutama mereka yang terlibat dalam operasi-operasi militer di daerah konflik atau dalam misi-misi penjaga perdamaian dunia. Sayangnya, data mengenai prevalensi PTSD pada veteran di Indonesia masih sangat terbatas, meskipun ada kesadaran yang meningkat mengenai pentingnya mendukung kesehatan mental para mantan prajurit.*

*PTSD tidak hanya mempengaruhi individu, tetapi juga keluarga dan masyarakat di sekitarnya. Banyak veteran yang mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan kehidupan sipil setelah penugasan, menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal, isolasi sosial, dan bahkan penyalahgunaan zat. Di Indonesia, beberapa veteran mungkin mengalami keterasingan dari komunitas mereka, terutama karena stigma yang masih melekat terhadap masalah kesehatan mental. Faktor budaya dan sosial ini dapat memperparah kondisi PTSD pada veteran yang tidak mendapatkan perawatan yang memadai.*

*Dalam konteks penanganan PTSD, Terapi Kognitif-Perilaku (CBT) telah diakui sebagai salah satu metode yang paling efektif. CBT bekerja dengan membantu individu memahami pola pikir dan perasaan negatif yang muncul sebagai respons terhadap trauma, serta menggantinya dengan cara berpikir yang lebih adaptif dan realistis.*

*Pendekatan ini sangat relevan bagi veteran yang mungkin memiliki pandangan atau keyakinan yang terdistorsi tentang dunia dan diri mereka sendiri akibat pengalaman traumatis selama penugasan militer.*

*Di Indonesia, penggunaan CBT sebagai terapi PTSD masih dalam tahap pengembangan. Meskipun ada beberapa program kesehatan mental yang disediakan untuk veteran, seperti layanan di Rumah Sakit Tentara, penerapan CBT belum merata dan belum sepenuhnya diintegrasikan dalam program kesehatan mental veteran. Namun, dengan meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental dalam beberapa tahun terakhir, peluang untuk memperluas cakupan terapi ini semakin besar. Lembaga-lembaga kesehatan mental di Indonesia, seperti Pusat Rehabilitasi Veteran atau program rehabilitasi yang diselenggarakan oleh pemerintah dan lembaga swadaya masyarakat, dapat memainkan peran penting dalam memfasilitasi penggunaan CBT untuk veteran.*

*Penelitian di seluruh dunia telah menunjukkan efektivitas CBT dalam mengurangi gejala PTSD, terutama pada kelompok veteran. Dalam konteks veteran militer, CBT membantu mereka mengatasi kilas balik dan mimpi buruk, mengurangi kecemasan, serta membangun kembali kepercayaan diri dan kemampuan mereka untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Di Amerika Serikat, misalnya, CBT telah menjadi standar emas dalam perawatan PTSD veteran. Pengalaman tersebut dapat menjadi referensi yang berharga bagi Indonesia untuk mengembangkan sistem perawatan PTSD yang lebih komprehensif bagi veteran militer.*

*Dengan demikian, penting untuk memperkenalkan dan mengembangkan lebih lanjut program CBT di Indonesia guna mendukung kesehatan mental veteran. Penelitian lebih lanjut dan advokasi yang berkelanjutan juga diperlukan untuk mengurangi stigma terkait kesehatan mental, terutama di kalangan mantan prajurit yang telah berjuang mempertaruhkan nyawa mereka demi negara.*

## **Pembahasan**

### **1. Mekanisme Kerja Terapi Kognitif-Perilaku (CBT)**

*Terapi Kognitif-Perilaku (CBT) adalah pendekatan terapeutik yang berfokus pada interaksi antara pikiran, emosi, dan perilaku. CBT beroperasi dengan prinsip dasar bahwa pikiran kita memengaruhi perasaan dan perilaku kita. Dengan mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif, individu dapat mengalami perbaikan dalam suasana hati dan fungsi perilaku mereka. Dalam konteks PTSD, CBT menjadi sangat relevan karena gangguan ini sering kali melibatkan pola pikir yang menyimpang dan merugikan, seperti perasaan bersalah yang berlebihan, penghindaran, dan ketidakpercayaan terhadap orang lain.*

*Dalam proses terapi, langkah pertama adalah pendidikan mengenai PTSD dan mekanisme kerja CBT. Terapi dimulai dengan memberikan pemahaman tentang bagaimana trauma dapat memengaruhi pikiran dan perasaan. Ini membantu individu merasa lebih terkendali,*

*mengetahui bahwa reaksi mereka adalah respons yang normal terhadap situasi yang luar biasa. Setelah itu, terapis akan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, di mana klien diajarkan untuk mengenali dan menantang pikiran negatif mereka. Misalnya, seorang veteran yang merasa bersalah karena selamat dalam situasi berbahaya dapat diajarkan untuk mengeksplorasi dan mengubah pikiran tersebut menjadi lebih realistis.*

*Teknik eksposur juga menjadi bagian penting dari CBT untuk PTSD. Proses ini melibatkan penghadapan dengan kenangan atau situasi yang traumatis dalam lingkungan yang aman. Melalui eksposur bertahap, individu belajar untuk menghadapi dan mengurangi ketakutan yang berkaitan dengan trauma. Pendekatan ini membantu mereka untuk memproses kembali pengalaman traumatis, mengurangi intensitas emosi negatif yang terkait, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi situasi yang mengingatkan mereka pada trauma tersebut.*

## **2. Penelitian Terbaru tentang CBT dan PTSD**

*Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas CBT dalam mengobati PTSD, khususnya pada veteran militer. Sebuah meta-analisis yang diterbitkan dalam *Journal of Consulting and Clinical Psychology* mencakup data dari ratusan studi dan menemukan bahwa CBT secara signifikan mengurangi gejala PTSD dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima terapi. Penelitian menunjukkan bahwa antara 60 hingga 80 persen peserta mengalami pengurangan gejala setelah menyelesaikan program CBT.*

*Salah satu penelitian penting oleh Foa et al. (2005) menunjukkan bahwa CBT dapat secara efektif mengurangi gejala PTSD pada veteran yang mengalami trauma di medan perang. Dalam studi tersebut, veteran yang menjalani program CBT selama 12 sesi menunjukkan penurunan signifikan dalam gejala PTSD, serta peningkatan dalam kualitas hidup dan fungsi sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang tepat dapat menghasilkan perubahan positif yang signifikan pada veteran.*

*Penelitian lain oleh Chard et al. (2005) menyoroti pentingnya integrasi CBT dengan komponen terapi lain, seperti dukungan sosial dan penguatan perilaku. Penelitian ini menunjukkan bahwa veteran yang menerima CBT dengan dukungan sosial yang kuat menunjukkan hasil yang lebih baik dalam pengurangan gejala PTSD dibandingkan dengan mereka yang hanya menjalani terapi. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi intervensi dapat meningkatkan efektivitas terapi dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi veteran dalam proses penyembuhan mereka.*

## **3. Implementasi CBT dalam Program Terapi untuk Veteran**

*Implementasi CBT dalam program terapi untuk veteran memerlukan langkah-langkah yang sistematis dan terstruktur. Pertama, identifikasi veteran yang membutuhkan terapi adalah langkah penting. Melalui skrining yang dilakukan di rumah sakit atau pusat kesehatan mental, veteran dengan gejala PTSD dapat diidentifikasi dan dirujuk untuk terapi yang sesuai. Skrining ini dapat dilakukan oleh tim profesional kesehatan mental yang terlatih untuk memastikan bahwa veteran menerima perawatan yang tepat.*

*Pelatihan terapis adalah komponen kunci dalam keberhasilan implementasi CBT. Terapis perlu dilatih dalam teknik-teknik CBT yang spesifik untuk PTSD, termasuk cara menghadapi masalah yang mungkin muncul selama sesi terapi. Ini penting untuk memastikan bahwa terapis memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk membantu veteran dalam mengatasi trauma mereka.*

*Pendekatan berbasis kelompok juga dapat digunakan dalam implementasi CBT. Sesi kelompok dapat memberikan lingkungan yang mendukung, di mana veteran dapat berbagi pengalaman mereka dan belajar dari satu sama lain. Hal ini dapat memperkuat rasa saling dukung dan mengurangi perasaan isolasi yang sering dialami oleh veteran. Selain itu, program-program terapi berbasis kelompok juga dapat mengurangi biaya perawatan dan meningkatkan aksesibilitas.*

*Di Indonesia, program-program kesehatan mental untuk veteran masih dalam tahap pengembangan. Namun, dengan meningkatnya kesadaran akan kesehatan mental, ada peluang untuk mengintegrasikan CBT ke dalam sistem perawatan kesehatan yang lebih luas. Lembaga-lembaga kesehatan mental, termasuk rumah sakit tentara dan pusat rehabilitasi veteran, dapat berperan dalam mengembangkan program-program yang menawarkan CBT sebagai metode pengobatan untuk PTSD.*

#### **4. Tantangan dan Solusi dalam Implementasi CBT**

*Meskipun CBT terbukti efektif, ada beberapa tantangan yang dihadapi dalam implementasinya, terutama di kalangan veteran. Salah satu tantangan utama adalah stigma terkait masalah kesehatan mental. Banyak veteran mungkin merasa malu atau enggan untuk mencari bantuan, berpikir bahwa mereka harus menghadapi masalah mereka sendiri. Edukasi tentang pentingnya kesehatan mental dan keuntungan dari terapi dapat membantu mengurangi stigma ini.*

*Aksesibilitas juga menjadi masalah. Beberapa veteran mungkin tinggal di daerah terpencil atau tidak memiliki akses ke layanan kesehatan mental yang memadai. Untuk mengatasi masalah ini, telehealth dapat menjadi solusi yang efektif, memungkinkan veteran untuk mendapatkan terapi secara jarak jauh tanpa harus bepergian jauh. Program telehealth yang baik dapat menyediakan akses ke terapis terlatih yang dapat memberikan CBT melalui platform digital.*

*Kepatuhan terhadap terapi juga menjadi tantangan, di mana beberapa veteran mungkin tidak menyelesaikan program terapi mereka. Dukungan dari keluarga dan teman-teman, serta pengaturan janji yang fleksibel, dapat meningkatkan tingkat kepatuhan. Selain itu, memberikan ruang bagi veteran untuk berpartisipasi dalam proses perencanaan terapi mereka dapat meningkatkan keterlibatan mereka dalam terapi.*

## **5. Peran Komunitas dan Pemerintah dalam Mendukung Implementasi CBT**

*Selain upaya individu dan profesional kesehatan, dukungan dari komunitas dan pemerintah juga sangat penting dalam meningkatkan akses dan efektivitas CBT untuk veteran. Program-program kesadaran publik yang mengedukasi masyarakat tentang PTSD dan pentingnya kesehatan mental dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi veteran. Selain itu, pemerintah dapat mengalokasikan sumber daya yang lebih besar untuk program kesehatan mental bagi veteran, termasuk pelatihan untuk terapis dan penyediaan layanan di daerah-daerah yang kurang terlayani.*

### **Kesimpulan**

*Terapi Kognitif-Perilaku (CBT) telah terbukti memainkan peran penting dalam mengurangi gejala PTSD pada veteran militer. Dengan pendekatan yang berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, CBT memberikan alat yang diperlukan untuk membantu veteran menghadapi dan memproses pengalaman traumatis mereka. Penelitian menunjukkan bahwa CBT tidak hanya efektif dalam mengurangi gejala PTSD, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup, keterampilan koping, dan dukungan sosial bagi veteran.*

*Namun, tantangan dalam implementasi CBT masih ada, termasuk stigma yang melekat terhadap masalah kesehatan mental dan keterbatasan akses ke layanan terapi. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat, lembaga kesehatan, dan pemerintah untuk berkolaborasi dalam mengembangkan program yang dapat meningkatkan kesadaran, aksesibilitas, dan kualitas perawatan kesehatan mental bagi veteran.*

*Dengan memberikan dukungan yang tepat, termasuk integrasi CBT ke dalam sistem perawatan kesehatan, diharapkan lebih banyak veteran dapat menerima terapi yang mereka butuhkan untuk mengatasi PTSD. Upaya kolektif ini tidak hanya akan membantu veteran, tetapi juga akan memperkuat komitmen kita terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mereka yang telah mengabdikan diri untuk melayani negara.*

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfita, L. (2010). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prososial*.
- Wahyuni, N. S., & Hasmayni, B. (2011). *Coping Stres pada Wartawan*.
- Chandra, A., Nasution, S. M., Minuali, I., & Khuzaimah, U. (2012). *Pengembangan Model Pelatihan Resiliensi Bagi Perempuan Korban KDRT*.
- Lubis, M. R., & Hardjo, S. (2004). *Hubungan Antara Keadaan Father Absence Temporer Dengan Motif Berprestasi Siswi SD Hang Tuah Belawan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Munir, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Kepuasan Kerja dengan Intensi Turnover pada Divisi Jasa Kontraktor dan Operasional CV. Buana Pilar Mandiri Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Suri, F. (2024). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di SMA Negeri 1 Medan*.
- Alfita, L. (2012). *Gambaran Kepribadian Tangguh (Hardines Personality) Terhadap Sikap Optimisme Hidup (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Lubis, R., & Dewi, S. S. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja SMK Namira Tech Nusantara Medan*.
- Munir, A., & Aziz, A. (2017). *Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan*.
- Wahyuni, N. S., & Azis, A. (2013). *Dampak Psikologis Terapi Ruqyah Syarriyah Terhadap Perilaku Agresif pada Pria Dewasa Madya*.
- Siregar, M. (2017). *Analisa Pembakaran Pada Ruang Bakar Boiler Untuk Kebutuhan 30 Ton/Jam Tekanan 20 Bar Dengan Bahan Bakar Cangkang dan Fiber*.
- Khuzaimah, U. (2009). *Pengalaman Pindah Agama*.
- Hardjo, S. (2004). *Konformitas Remaja Putri Terhadap Perilaku Konsumen*.
- Purba, A. W. D., & Budiman, Z. (2016). *Hubungan Pendidikan Seks dengan Perilaku Seks Bebas pada Remaja Berpacaran di SMA Angkasa Lanud Soewondo Medan*.
- Aziz, A., & Hasmayni, B. (2019). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja dengan Komitmen Karyawan PT. Barumon Agro Santoso*.
- Munir, A., & Alfita, L. (2017). *Perbedaan Kecemasan Menjelang Menopause (Klimakterium) di Tinjau dari Wanita Bekerja Dengan Wanita tidak bekerja (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu*.
- Wahyuni, N. S., & Sembiring, S. M. (2019). *Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orangtua Dengan Kematangan Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S. (2002). *Perbedaan Perilaku Asertif Ditinjau dari Tipe Kepribadian dan Status Ibu Pada Siswa SMU Kemala Bhayangkara 1 Medan*.
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni*.
- Alfita, L. (2011). *Binge Eating Disorder Pada Remaja Obesitas (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S., & Siregar, F. H. (2011). *Child Abuse oleh Wanita Pasca Perceraian*.
- Harahap, D. P. (2021). *Hubungan Konformitas Dengan Perilaku Agresif Siswa Di SMK N 2 Rambah*.
- Masir, H. A., & Budiman, Z. (2017). *Hubungan Lingkungan Belajar Dengan Self-Regular Learning Pada Siswa SMA Negeri 2 Medan*.
- Darmayanti, N., & Hardjo, S. (2004). *Hubungan Antara Kesadaran Beragama dengan Kecenderungan Delinquency pada Siswa-Siswa SMU Swasta Harapan Medan*.
- Siregar, E. S., Budiman, Z., & Novita, E. (2013). *Buku Pedoman Kegiatan Praktikum di Laboratorium Psikologi*.
- Munir, A., & Siregar, N. I. (2016). *Perbedaan Efikasi Diri Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Munir, A., & Siregar, N. (2015). *Perbedaan Interaksi Sosial antara Anak Sulung dan Anak Bungsu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). *Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan*.
- Siregar, F. H. (2000). *Kondisi Kerja Fisik dan Stres Kerja Pada Karyawan*.

- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Minauli, I., & Siregar, F. H. (2010). Konsep Diri pada Korban Eska (Eksplorasi Seksual Komersial Anak) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Lubis, R., & Hasmayni, B. (2012). Peran Ganda pada Ibu yang Bestatus Single Parent (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Siregar, N. I. (2004). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Sikap Terhadap Seks Bebas Pada Remaja.*
- Alfita, L., & Munir, A. (2017). Perbedaan Perilaku Altruistik di Tinjau Dari Tempat Tinggal Pada Remaja SMA (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Aziz, A., & Hasmayni, B. (2011). Hubungan antara Pemenuhan Kebutuhan Psikologis dengan Perilaku Agresif di SMP Perguruan Kebangsaan Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Milfayetty, S., & Hardjo, S. (2023). Gambaran Subjective Well-Being pada Single Mother yang Bekerja di Kelurahan Cinta Damai Medan Helvetia.*