

Systematic Review

Effect of Psychosocial Intervention by Health Workers Onanxiety Levels In Natural Disaster Victims: Scooping Review

M. Saudri Nujumun Sitepu ¹, Juniartika ², Daya Afid Djafar ³, Ajengsy Febiola Baruadi⁴.

^{1,2,3,4,5} Prodi Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Abstract Natural disasters cause high levels of anxiety and trauma in survivors. This study aims to synthesize the effectiveness of psychosocial interventions to reduce this anxiety. **Background:** Natural disasters trigger widespread psychological impacts such as anxiety, depression, and PTSD. Approximately half of survivors experience symptoms of anxiety and trauma post-disaster. Psychosocial interventions are a key approach to reducing anxiety, increasing adaptability, and accelerating trauma healing, thereby preventing long-term mental health problems. **Methods:** A systematic review design was used to synthesize 11 primary research articles (2011–2025) to analyze the impact of interventions on disaster anxiety. **Results:** The showed that all psychosocial interventions were significantly effective in reducing anxiety and stress levels and increasing psychological resilience in disaster survivors. **Conclusion:** Psychosocial interventions by health workers are an effective and scientifically proven strategy for the mental health recovery of natural disaster victims.

ARTICLE HISTORY

Received : Oktober 2025

Accepted : November 2025

KEYWORDS

psychosocial intervention;
natural disaster; anxiety;
trauma; mental health

CONTACT

Name: M. Saudri Nujumun Sitepu

Email: ahmadsaudkep4@gmail.com

Prodi D4 Keperawatan Anestesiologi

ABSTRAK

Bencana alam menimbulkan dampak signifikan terhadap kesehatan mental penyintas, termasuk kecemasan, stres, trauma, dan gangguan fungsi sosial. Dukungan psikososial oleh tenaga kesehatan menjadi komponen penting dalam upaya pemulihan psikologis pascabencana. Penelitian ini bertujuan memetakan bentuk intervensi psikososial yang digunakan serta potensi pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan korban bencana melalui pendekatan *scoping review*. Sebanyak 11 artikel penelitian yang dipublikasikan antara tahun 2011–2025 dianalisis secara naratif untuk mengidentifikasi jenis intervensi, karakteristik populasi, dan outcome psikologis yang dilaporkan. Hasil sintesis menunjukkan bahwa berbagai pendekatan, termasuk teknik relaksasi, terapi berbasis permainan pada anak, *mindfulness*, pendekatan berbasis kognitif-perilaku, serta intervensi kelompok berbasis komunitas, secara umum dilaporkan berhubungan dengan penurunan kecemasan, stres, dan peningkatan ketahanan psikologis penyintas. Namun, efektivitas intervensi dipengaruhi oleh konteks budaya, karakteristik populasi, serta kualitas desain penelitian yang digunakan. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi intervensi psikososial dalam layanan kesehatan pascabencana serta perlunya adaptasi kontekstual agar intervensi dapat diterapkan secara efektif oleh tenaga kesehatan di lapangan.

Kata kunci: *intervensi psikososial; bencana alam; kecemasan; trauma; kesehatan mental.*

INTRODUCTION

Bencana alam merupakan peristiwa yang menimbulkan dampak luas terhadap kehidupan manusia, baik secara fisik, ekonomi, sosial, maupun psikologis. Penyintas sering mengalami trauma, tekanan emosional, dan perasaan tidak aman yang berkepanjangan setelah bencana (Melese, 2024). Kondisi ini dipengaruhi oleh kehilangan tempat tinggal, hilangnya anggota keluarga, serta perubahan drastis lingkungan sosial. Apabila tidak ditangani, gangguan psikologis dapat berkembang menjadi masalah mental jangka panjang yang mempengaruhi fungsi kehidupan sehari-hari.

Gangguan psikologis yang umum dialami korban bencana meliputi kecemasan, depresi, gangguan stres pascatrauma (PTSD), hingga gangguan fungsi sosial (Astuti, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa sekitar sepertiga hingga hampir setengah penyintas mengalami gejala kecemasan dan trauma setelah peristiwa bencana (Melese, 2024). Dampak ini sering kali tidak terlihat secara fisik, namun memberikan konsekuensi yang serius terhadap kualitas hidup dan kesehatan masyarakat. Dukungan psikososial menjadi pendekatan penting untuk membantu penyintas menghadapi dampak emosional setelah bencana. Intervensi psikososial berperan untuk menguatkan kemampuan adaptasi, mengurangi kecemasan, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta mendorong penyembuhan trauma (Astuti, 2022). Program ini juga membantu korban untuk kembali berfungsi di lingkungan sosialnya serta membangun ketahanan

psikologis.

Berbagai bentuk intervensi psikososial telah diterapkan, di antaranya *Tapas Acupressure Technique* yang terbukti signifikan menurunkan kecemasan pascabencana (Khotimah, 2020). Teknik hipnosis lima jari juga dilaporkan mampu menciptakan relaksasi dan menurunkan gejala kecemasan pada penyintas banjir (Hidayati, 2024). Penggunaan teknik relaksasi menjadi sangat relevan karena mudah diterapkan dalam komunitas terdampak. Selain itu, pendekatan terapi bermain (*play therapy*) pada anak terbukti efektif dalam mengurangi trauma akibat bencana (Suharto, 2021). Melalui permainan edukatif dan aktivitas kelompok, anak dapat mengekspresikan emosi, meningkatkan rasa aman, dan menurunkan ketegangan psikologis (Wetik, 2023). Hal ini penting karena anak-anak adalah kelompok yang paling rentan terhadap gangguan psikologis pascabencana.

Pada populasi dewasa, *mindfulness meditation* menjadi alternatif intervensi yang efektif meningkatkan kesejahteraan mental, self-compassion, dan ketenangan emosional (Müller, 2024). Selain itu, pendekatan terapi berbasis kognitif perilaku atau *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti efektif mengurangi gejala PTSD serta depresi dalam jangka panjang (Kip, 2024). Keunggulan CBT adalah dapat diterapkan secara individual maupun kelompok dengan hasil yang konsisten. Pendekatan psikososial berbasis masyarakat juga semakin banyak digunakan, misalnya metode *Group Problem Management Plus* (PM+), yang menunjukkan penurunan signifikan kecemasan dan depresi pada penyintas bencana (Jordans, 2021). Program ini memungkinkan pemberian dukungan oleh tenaga non-profesional yang telah dilatih, sehingga lebih mudah diimplementasikan dalam masyarakat terdampak.

Namun demikian, sebagian besar penelitian dan telaah yang ada masih berfokus pada jenis intervensi tertentu atau kelompok populasi spesifik, sehingga belum memberikan gambaran menyeluruh mengenai distribusi bukti ilmiah intervensi psikososial pada penyintas bencana. Perbedaan pendekatan antara anak dan dewasa, variasi konteks implementasi, serta luaran psikologis yang dilaporkan juga belum disintesis secara komprehensif dalam satu pemetaan bukti yang utuh. Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kesenjangan pengetahuan mengenai bagaimana bukti ilmiah terkait intervensi psikososial pada penyintas bencana terdistribusi, jenis intervensi apa yang paling banyak digunakan, pada populasi mana intervensi tersebut diterapkan, serta luaran psikologis apa yang paling sering dilaporkan.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dalam bentuk scoping review untuk memetakan bukti ilmiah yang tersedia mengenai intervensi psikososial terhadap kecemasan korban bencana alam, mengidentifikasi pola efektivitas berdasarkan karakteristik populasi dan jenis intervensi, serta menyoroti celah penelitian yang masih memerlukan kajian lebih lanjut guna mendukung pengembangan praktik pelayanan kesehatan mental berbasis bukti di situasi kebencanaan.

MATERIALS AND METHOD

Penelitian ini menggunakan desain systematic review yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis bukti ilmiah terkait efektivitas intervensi psikososial terhadap penurunan kecemasan pada penyintas bencana. Sumber data berasal dari 11 artikel penelitian nasional dan internasional dengan rentang publikasi tahun 2011–2025. Kriteria inklusi meliputi penelitian yang melibatkan penyintas bencana alam, menggunakan intervensi psikososial, mengukur kecemasan atau stres psikologis, dan menggunakan desain penelitian yang dapat memberikan bukti empiris seperti *quasi-experimental*, *randomized controlled trial* (RCT), *cross-sectional*, *mixed methods*, *meta-analysis*, dan *systematic review* (Astuti, 2022; Khotimah, 2020; Müller, 2024; Kip, 2024; Jordans, 2021).

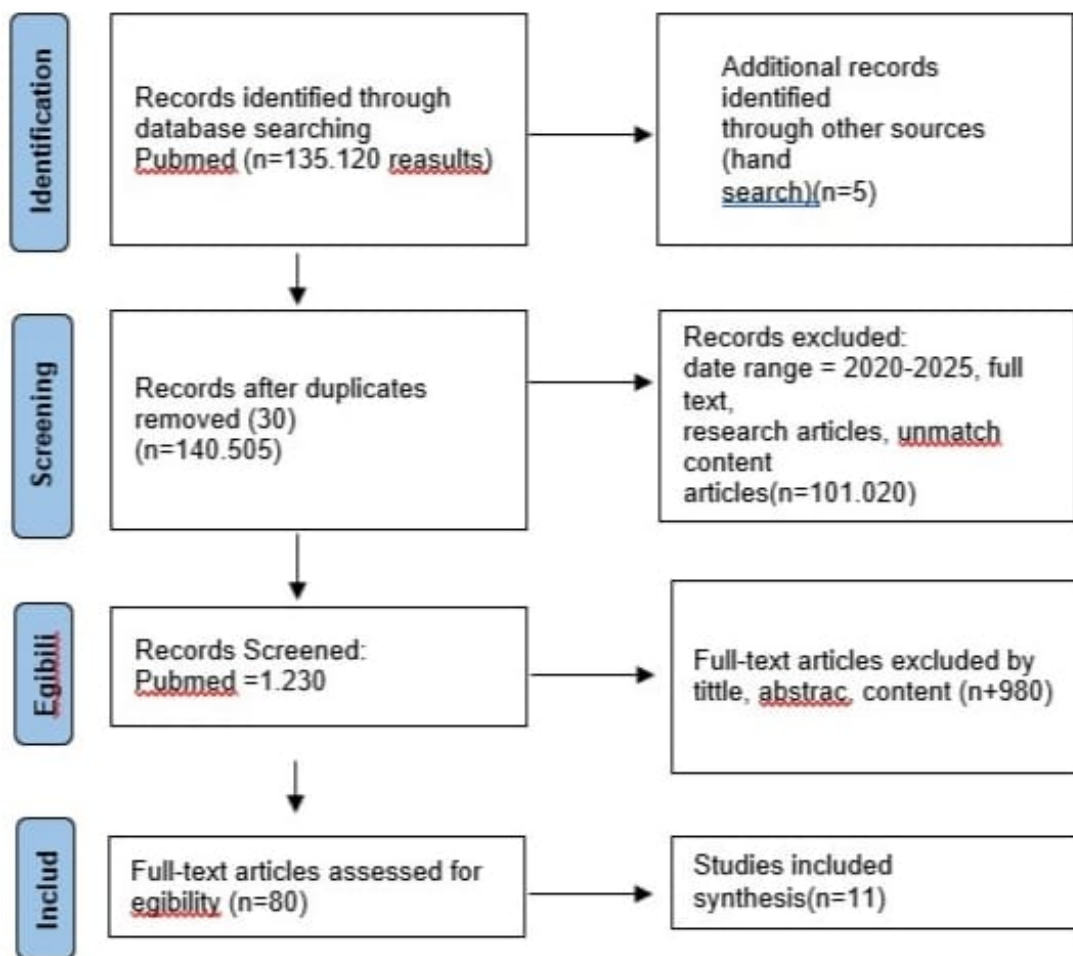
Proses pengumpulan data dilakukan dengan menelaah judul, abstrak, dan isi artikel untuk menilai kesesuaiannya dengan fokus penelitian. Variabel utama yang dianalisis mencakup jenis intervensi psikososial seperti *Tapas Acupressure Technique*, hipnosis lima jari, *play therapy*, *mindfulness*, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), dan Program *Problem Management Plus* (PM+), serta dampaknya terhadap kecemasan, stres, dan trauma. Instrumen yang digunakan dalam penelitian-penelitian tersebut meliputi *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS), PCL-5, HADS, dan WHODAS 2.0 (Khotimah, 2020; Hidayati, 2024; Melese, 2024). Artikel yang memenuhi kriteria selanjutnya dianalisis secara sistematis berdasarkan desain penelitian, sampel, instrumen, dan hasil temuan.

Analisis data dilakukan secara naratif deskriptif karena variasi metodologi, populasi, dan bentuk intervensi dalam setiap studi. Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi pola efektivitas intervensi psikososial terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan ketahanan psikologis penyintas bencana. Selain itu, kualitas metodologi setiap penelitian ditinjau untuk memastikan validitas temuan dan memperkuat kesimpulan akhir. Hasil sintesis ini memberikan gambaran evidence-based mengenai peran intervensi psikososial dalam manajemen kesehatan mental penyintas bencana, sekaligus menjadi dasar pengembangan strategi pemulihan. Pertanyaan penelitian “Apakah intervensi psikososial oleh tenaga kesehatan dapat menurunkan tingkat kecemasan korban bencana alam dibandingkan dengan yang tidak menerima intervensi?”

Tabel 1. Pencarian *Keywords* dengan Metode PICO

P	I	C	O
Pasien korban bencana alam dengan trauma psikologis	Intervensi psikososial oleh tenaga kesehatan terlatih	-	Tingkat kecemasan dan stres pascabencana

Didapatkan 135.120 artikel. Hasil seleksi artikel digambarkan dalam diagram PRISMA MOHER 2009 pada gambar 1. Setelah proses eliminasi artikel duplikasi, dan mengeluarkan artikel dengan kriteria eksklusi: artikel EMR tanpa mengikutsertakan peran perawat. Didapatkan 11 artikel yang sesuai judul dan abstraknya dan dilakukan telaah artikel. Dua artikel dari Indonesia, dan sembilan artikel dari luar negeri. Untuk lebih jelasnya dapat kita lihat pada flowchart gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Prisma Flow Diagram (Moher, 2009)

RESULTS

TEMA 1: Jenis intervensi psikososial

Literatur yang dianalisis menunjukkan keberagaman bentuk intervensi psikososial yang diterapkan pada penyintas bencana alam. Intervensi tersebut meliputi teknik relaksasi seperti *Tapas Acupressure Technique* dan hipnosis lima jari (Khotimah, 2020; Hidayati, 2024), intervensi berbasis permainan dan trauma healing pada anak (Suharto, 2021; Wetik, 2023), *mindfulness meditation* (Müller & Schmid, 2024), pendekatan psikologis berbasis kognitif-perilaku (Kip & Müller, 2024), serta program psikososial berbasis kelompok seperti *Problem Management Plus* (PM+) (Jordans et al., 2021). Intervensi relaksasi dan *mindfulness* lebih banyak diterapkan pada populasi dewasa, sedangkan intervensi berbasis permainan dominan digunakan pada kelompok anak. Program berbasis kelompok umumnya diterapkan pada konteks komunitas dengan keterbatasan sumber daya layanan kesehatan.

TEMA 2: Karakteristik populasi sasaran

Bukti yang tersedia menunjukkan bahwa intervensi psikososial diterapkan pada populasi dengan karakteristik yang beragam, terutama berdasarkan usia dan pengalaman trauma. Anak-anak sebagai kelompok rentan lebih banyak menerima intervensi berbasis aktivitas ekspresif dan permainan, yang disesuaikan dengan tahap perkembangan psikologis mereka (Suharto, 2021; Wetik, 2023). Sementara itu, populasi dewasa lebih sering menerima intervensi berbasis relaksasi, *mindfulness*, dan pendekatan kognitif-perilaku (Khotimah, 2020; Müller & Schmid, 2024; Kip & Müller, 2024). Beberapa studi juga menyoroti pengaruh faktor sosial, dukungan lingkungan, serta riwayat trauma terhadap respons individu terhadap intervensi psikososial (Melese, 2024).

TEMA 3: Luaran psikologis yang dilaporkan

Luaran psikologis yang paling sering dilaporkan dalam studi-studi yang ditelaah meliputi penurunan tingkat kecemasan, stres, dan gejala trauma, serta peningkatan kemampuan koping dan ketahanan psikologis. Sebagian besar penelitian melaporkan adanya perbaikan kondisi psikologis setelah intervensi diberikan, meskipun besaran dan konsistensi efek bervariasi antar jenis intervensi dan desain penelitian (Astuti et al., 2022; Jordans et al., 2021). Studi dengan desain uji acak terkontrol dan meta-analisis cenderung memberikan bukti efektivitas yang lebih kuat dibandingkan penelitian deskriptif atau tanpa kelompok pembandingan (Kip & Müller, 2024; Bangpan et al., 2024).

DISCUSSION

Hasil sintesis dari sebelas artikel menunjukkan bahwa intervensi psikososial berperan penting dalam menurunkan kecemasan pada penyintas bencana alam, namun efektivitasnya tidak bersifat seragam. Pola yang konsisten menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi dipengaruhi oleh kesesuaian jenis intervensi dengan karakteristik populasi sasaran serta konteks sosial dan budaya setempat. Temuan ini mengindikasikan bahwa efektivitas intervensi psikososial tidak dapat digeneralisasi untuk seluruh korban bencana tanpa mempertimbangkan perbedaan kondisi individu dan lingkungan (Astuti et

al., 2022; Bangpan et al., 2024).

Pada kelompok dewasa, intervensi berbasis relaksasi, *mindfulness*, serta pendekatan kognitif-perilaku dilaporkan lebih konsisten dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kemampuan koping psikologis. Intervensi ini efektif terutama pada penyintas dengan kecemasan ringan hingga sedang dan pada konteks layanan yang memungkinkan pemberian intervensi terstruktur. Sebaliknya, pada kelompok anak, pendekatan berbasis permainan dan aktivitas ekspresif terbukti lebih sesuai karena mempertimbangkan tahap perkembangan psikologis dan keterbatasan kemampuan verbal anak (Suharto, 2021; Bangpan et al., 2024).

Selain faktor usia, adaptasi terhadap konteks budaya dan sosial menjadi faktor penentu efektivitas intervensi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang tidak disesuaikan dengan nilai lokal dan dinamika komunitas berisiko memberikan hasil yang kurang optimal. Oleh karena itu, perencanaan intervensi psikososial perlu mempertimbangkan kondisi sosial, dukungan komunitas, serta pengalaman traumatik sebelumnya agar intervensi dapat diterima dan memberikan manfaat yang maksimal (Melese, 2024; Bangpan et al., 2024).

Bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat dan penata anestesi yang terlibat dalam pelayanan kebencanaan, temuan ini menegaskan pentingnya kemampuan melakukan skrining psikologis awal dan memilih intervensi yang sesuai dengan karakteristik korban. Peran tenaga kesehatan tidak terbatas pada stabilisasi fisik, tetapi juga mencakup dukungan psikososial awal yang kontekstual dan berbasis bukti guna mendukung pemulihan psikologis penyintas secara menyeluruh (Astuti et al., 2022).

KESIMPULAN

Scoping review ini memetakan bukti ilmiah mengenai berbagai bentuk intervensi psikososial yang digunakan untuk menangani kecemasan pada penyintas bencana alam, termasuk teknik relaksasi, intervensi berbasis permainan pada anak, *mindfulness*, pendekatan kognitif-perilaku, serta program psikososial berbasis kelompok di tingkat komunitas (Astuti et al., 2022; Suharto, 2021; Wetik, 2023; Müller & Schmid, 2024; Jordans et al., 2021). Pemetaan ini menunjukkan bahwa intervensi psikososial telah diterapkan pada berbagai kelompok usia dan konteks kebencanaan dengan variasi desain penelitian dan luaran psikologis yang dilaporkan.

Pola efektivitas yang teridentifikasi menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi tidak bersifat seragam, melainkan dipengaruhi oleh kesesuaian jenis intervensi dengan karakteristik populasi dan konteks pelaksanaan. Intervensi berbasis kognitif dan relaksasi lebih dominan dan cenderung efektif pada populasi dewasa, sedangkan pendekatan berbasis permainan dan aktivitas ekspresif lebih relevan pada kelompok anak. Selain itu, adaptasi budaya dan dukungan lingkungan merupakan faktor penting yang memengaruhi keberterimaan dan hasil intervensi psikososial (Bangpan et al., 2024).

Meskipun sebagian besar studi melaporkan luaran positif, scoping review ini mengidentifikasi celah penelitian yang masih signifikan, terutama keterbatasan jumlah

studi dengan desain eksperimental yang kuat, kurangnya evaluasi dampak jangka panjang, serta minimnya penelitian yang secara spesifik mengkaji peran tenaga kesehatan, termasuk perawat dan penata anestesi, dalam implementasi intervensi psikososial di situasi kebencanaan (Astuti et al., 2022; Kip & Müller, 2024).

SARAN

Berdasarkan hasil telaah dari sebelas jurnal, disarankan agar intervensi psikososial diterapkan secara luas sebagai bagian dari penanganan korban pascabencana karena terbukti efektif menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi serta meningkatkan ketahanan psikologis individu dan komunitas. Intervensi seperti *play therapy*, *hipnosis lima jari*, *Tapas Acupressure Technique*, *mindfulness*, *CBT*, dan *Group Problem Management Plus* dapat digunakan sesuai konteks budaya dan sumber daya lokal. Tenaga kesehatan dan relawan sebaiknya mendapatkan pelatihan dasar dalam pemberian dukungan psikososial, sedangkan pemerintah perlu memasukkan layanan kesehatan mental ke dalam sistem tanggap darurat dan rehabilitasi bencana. Selain itu, penelitian lanjutan dianjurkan untuk menilai efektivitas jangka panjang intervensi serta mengembangkan model berbasis komunitas yang lebih adaptif dan berkelanjutan.

REFERENCES

- Astuti, N. L. S., Saifudin, I. M. Y., Firdaus, A., Nancy, M. Y., Sudarmi, & Andriana, H. T. (2022). *Efektivitas intervensi berbasis psikososial terhadap penanggulangan trauma pasca bencana: A systematic literature review*. Jurnal Keperawatan, 14(4), 1069–1080.
- Husnul Khotimah, N. I. (2020). *Tapas Acupressure Technique (TAT) 20 menit per hari dapat menurunkan tingkat kecemasan korban pasca bencana banjir*. Jurnal Ilmiah Keperawatan, 6(2), 45–52.
- Hidayati, P. A. W. (2024). *Terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan tingkat kecemasan pasca banjir di wilayah Sangkrah Surakarta*. Jurnal Keperawatan Gaster, 22(1), 13–20.
- Suharto, N. T. (2021). *Penanganan trauma pasca bencana di Kabupaten Klaten*. Jurnal Pendidikan dan Psikologi, 5(3), 221–230.
- Müller, L., & Schmid, T. (2024). *Mindfulness meditation improves mental health in flood survivors and disaster volunteers: A randomized wait-list controlled trial*. Journal of Disaster Mental Health, 10(2), 78–90.
- Kip, A., & Müller, L. (2024). *A meta-analysis on treatment efficacy of psychological interventions for mental disorders in individuals exposed to natural disasters*. Journal of Traumatic Stress Studies, 37(1), 22–35.

Bangpan, M., Dickson, K., Felix, L., & Chiumento, A. (2024). *The impact of mental health and psychosocial support programmes on children and young people's mental health in humanitarian emergencies in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis*

