

Artikel Info			
<i>Received:</i> July 19, 2023	<i>Revised:</i> August 15, 2023	<i>Accepted:</i> September 04, 2023	<i>Published:</i> December 28, 2023

Pelatihan Manajemen Stress Untuk Meningkatkan Kesiapsiagaan Bencana Pada Remaja Desa Jarak Ngoro Kabupaten Jombang

Maldyanti Abd Aziz^{1*}, Bilqis Hana Brilianda², Eben Ezer Nainggolan³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya^{1, 2, 3}

^{*1}email: maldyanti@gmail.com

²email: bilqishanabrilianda@gmail.com

³email: ebenezer@untag-sby.ac.id

Abstract: Disasters can be interpreted as an event that is considered threatening and disruptive to human life because disasters can lead to many losses both physically and mentally. The method that can be done to improve the psychological preparedness of the community to face disasters is by educating the community on how to conduct stress management. The implementation method is training and quantitative approach in explaining landslide disaster preparedness with lecture method and stress management training is done with practice, discussion and role play method. The results of the training showed that there was an effect of psychoeducation with the theme of self-care "Stress Management to Improve Disaster Preparedness" on 8th grade students of SMP Negeri 3 Wonosalam.

Abstrak: Bencana dapat diartikan sebagai adanya sebuah peristiwa yang dianggap mengancam dan mengganggu kehidupan manusia hal tersebut dikarenakan adanya bencana dapat mengakibatkan banyak kerugian baik secara fisik maupun mental. Cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesiapsiagaan psikologis masyarakat menghadapi bencana adalah dengan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang cara melakukan manajemen stres. Metode pelaksanaan yang dilakukan berupa pelatihan dan pendekatan kuantitatif dalam menjelaskan kesiapsiagaan bencana tanah longsor dengan metode ceramah dan pelatihan manajemen stress dilakukan dengan metode praktek, diskusi dan role play. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh psikoedukasi bertema selfcare

Keywords: Stress Management; Disaster Preparedness; Adolescence.	“Manajemen Stress Untuk Meningkatkan Kesiapsiagaan Bencana” terhadap siswa kelas 8 SMP Negeri 3 Wonosalam. Kata Kunci: Manajemen Stress; Kesiapsiagaan Bencana; Remaja.
--	--

A. Pendahuluan

Kondisi dan letak geografis Indonesia yang berada di pertemuan empat lempeng tektonik yaitu lempeng Benua Asia, Benua Australia, lempeng Samudera Hindia dan Samudera Pasifik membuat Indonesia sangat berpotensi mengalami bencana alam seperti letusan gunung berapi, gempa bumi, tsunami, banjir dan tanah longsor. BNPB mencatat sepanjang tahun 2010 sampai dengan tahun 2020 dalam rekaman Database Pengelolaan Data dan Informasi Bencana Indonesia (DIBI) sebanyak 24.969 kejadian dengan jumlah korban jiwa sebanyak 5.060.778 jiwa dan rumah terdampak sebanyak 4.400.809 rumah serta fasilitas umum rusak sebanyak 19.169 fasilitas yang tersebar di seluruh wilayah Indonesia (Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2020).

Bencana dapat diartikan sebagai adanya sebuah peristiwa yang dianggap mengancam dan mengganggu kehidupan manusia hal tersebut dikarenakan adanya bencana dapat mengakibatkan banyak kerugian. Kerugian yang ditimbulkan dari adanya bencana diantaranya adalah adanya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis. Dampak psikologis adalah salah satu dampak fatal yang disebabkan oleh adanya bencana alam. Perubahan dan gangguan fisik, psikologi, situasi sosial, dan masalah yang bersifat material merupakan penyebab psikologis penyintas bencana terdampak dan tidak jarang menimbulkan trauma (Rahmat, Nurmalasari, & Basri, 2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh Sanger (Sanger & Nurpatria, 2019) terdapat sejumlah 266 kasus psikologis yang muncul saat adanya

bencana alam erupsi Gunung Merapi pada tahun 2010. Permasalahan psikologis tersebut disebabkan oleh adanya keterbatasan sosial dan fasilitas.

Dari banyaknya bencana alam yang ada, penanggulangan bencana merupakan bentuk tanggung jawab pemerintah dalam melindungi setiap warganya sebagai wujud keamanan insani setiap individu dalam sebuah negara (Darmono, 2010). Keamanan insani sebagai warga negara adalah bagian dari keamanan nasional yang dijamin oleh negara dengan melaksanakan kewajiban menjaga warga negara dari ancaman risiko bencana, baik secara psikologis maupun fisik (Indrajit, 2020).

Meskipun demikian, sebagian lain mengalami pergeseran pandangan, yang semula terfokus pada tanggap darurat dan pemulihan (responsif), saat ini lebih kepada preventif yaitu pengurangan risiko dan kesiapsiagaan (Yulianto, et al., 2021). Dampak yang ditimbulkan dari bencana tersebut menimbulkan perubahan dari segala aspek kehidupan dan penghidupan masyarakat baik aspek fisik, sosial, ekonomi, lingkungan, dan kesehatan (Erlani & Nugrahandika, 2019). Oleh karena itu, untuk membantu program pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan jiwa masyarakat, maka perlu dilakukan kegiatan promotif dan preventif. Upaya Kesehatan Jiwa adalah setiap kegiatan untuk mewujudkan derajat kesehatan jiwa yang optimal bagi setiap individu, keluarga, dan masyarakat dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diselenggarakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan oleh Pemerintah, Pemerintah Daerah, dan/atau Masyarakat. Upaya kesehatan jiwa juga dijadikan sebagai salah satu upaya preventif untuk mengurangi dampak negatif secara mental akibat bencana pada masyarakat (Keliat & Marlina, 2018).

Bencana dapat menimbulkan trauma fisik maupun psikologi. Menurut *The Sphere Project* bencana dapat menimbulkan masalah mulai dari tingkat individu, keluarga, masyarakat dan tingkat sosial baik segi fisik maupun mental (The Sphere Project, 2011). *World Health Organization* mengungkapkan bahwa perlunya diberikan *Psychological and Mental Health Aid* (PMHFA) bagi masyarakat yang mengalami situasi krisis akibat

bencana, bahkan bagi masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan mental. Untuk itu, kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana harus dilakukan pada masyarakat, khususnya masyarakat di daerah rawan bencana (World Health Organization, 2020).

Cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesiapsiagaan psikologis masyarakat menghadapi bencana adalah dengan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang cara melakukan manajemen stres. Manajemen stress yang baik dapat mendorong masyarakat melakukan strategi koping yang baik pula. Apabila masyarakat mampu melakukan strategi koping yang baik, maka akan berpengaruh terhadap cara pengambilan keputusan dan cara menanggapi suatu permasalahan. Dengan demikian, kemampuan manajemen stress ini sangat diperlukan pada saat menghadapi situasi krisis seperti bencana agar dampak negatif bencana dapat dicegah (Irzalinda & Sofia, 2020).

B. Metode Penelitian

Lokasi kegiatan pengabdian dilakukan di SMP Negeri 3 Wonosalam, Kabupaten Jombang. Pada kegiatan pelatihan manajemen stress yang menjadi sasaran dalam pelatihan adalah siswa siswi kelas 8 di SMP Negeri 3 Wonosalam berdasarkan hasil pembagian yang telah dilakukan oleh pihak sekolah. Siswa kelas 8 SMP Negeri 3 Wonosalam terdiri dari 27 Siswa namun pada pelaksanaan pelatihan, siswa yang dapat hadir sebanyak 26 Orang dikarenakan 1 orang yang berhalangan hadir sedang mewakili sekolah dalam ajang perlombaan tingkat kabupaten. Siswa siswi kelas 8 dianggap mampu belajar secara mandiri dan mudah memahami dan menerapkan materi yang akan didapatkan. Tujuan diadakannya pelatihan ini dikarenakan Desa Jarak memiliki potensi tinggi terjadi bencana tanah longsor sehingga dengan diadakannya pelatihan ini akan menjadi tambahan wawasan bagi remaja di Desa Jarak untuk lebih memahami mengenai bencana tanah longsor dan memiliki kesiapsiagaan bencana yang tinggi ketika terjadi bencana serta memiliki pengetahuan mengenai manajemen stress untuk membantu

pengendalian resiko penyintas pasca bencana utamanya pada penyintas bencana usia remaja.

Pelaksanaan pelatihan manajemen stress dengan teknik relaksasi dan psikoedukasi mengenai bencana tanah longsor memerlukan berbagai macam peralatan dan metode guna menunjang keberhasilan kegiatan pelatihan. Alat utama yang digunakan adalah modul pelatihan dan materi psikoedukasi yang penyusunannya dibuat berdasarkan pada aspek-aspek yang sesuai dengan topik kesiapsiagaan bencana dan terapi manajemen stress seperti teknik relaksasi, teknik spiritual, teknik fokus 5 jari dan teknik distraksi. Penyusunan materi juga disesuaikan dengan karakter remaja sehingga penjelasan yang diberikan akan lebih mudah dipahami oleh siswa SMP Kelas 8. Selain itu, selama pelaksanaan pelatihan, kemampuan penyampaian materi dan teknik improvisasi juga perlu dimiliki guna dilakukan oleh pemateri sehingga siswa tetap antusias ketika mengikuti rangkaian kegiatan. Antusiasme yang tinggi membuat materi lebih mudah dipahami sehingga peserta pelatihan lebih mampu menguasai dan menerapkan teknik manajemen stress baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kondisi pasca bencana.

Metode pelaksanaan pengabdian yang dilakukan berupa pelatihan dan pendekatan kuantitatif dalam menjelaskan kesiapsiagaan bencana tanah longsor dengan metode ceramah yang fokus pada kegiatan penyuluhan. Pelatihan manajemen stress dilakukan dengan metode praktek, diskusi dan *role play* agar siswa lebih mudah memahami dan mempraktekkan berbagai macam teknik manajemen stress.

Pelatihan dimulai dengan mempersiapkan peralatan seperti pengeras suara, *microphone* dan modul untuk peserta pelatihan kemudian dilanjutkan dengan registrasi peserta, kemudian dilanjutkan dengan pembukaan dan pengenalan. Pemateri kemudian membagikan modul untuk peserta yang digunakan selama pelatihan berlangsung. Pelatihan diawali dengan tema 1 berjudul "Aku Tahu" berisi penjelasan materi mengenai bencana tanah longsor, dampak bencana dan kondisi psikologis saat bencana yang

dibawakan dengan metode ceramah. Memasuki tema selanjutnya yaitu materi manajemen stress saat menghadapi bencana alam (teknik relaksasi, teknik distraksi, teknik religius, teknik fokus 5 jari) yang dilakukan dengan menggunakan metode ceramah. Kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi kelompok. Peserta dibagi dalam beberapa kelompok, setiap kelompok memperoleh tugas masing - masing yang harus dikerjakan. Kelompok mendiskusikan tentang kondisi psikologis saat bencana dan cara yang tepat untuk mengatasinya. Selanjutnya sesi *roleplay*. Peserta dibagi dalam beberapa kelompok, setiap kelompok memperagakan cara manajemen stress yang telah didiskusikan pada sesi sebelumnya, untuk memastikan peserta mengerti dan mampu melakukan metode manajemen stress. Pelatihan ditutup dengan merangkum seluruh materi yang didapat dari awal pelatihan hingga akhir, kemudian beberapa peserta pelatihan diminta untuk mereview materi yang telah dipelajari secara singkat, beberapa siswa juga diminta untuk memberi kesan selama pelatihan dilaksanakan dan ditutup dengan foto bersama.

Selain itu, siswa-siswi yang menjadi peserta pelatihan juga diberikan *pre-test* dan *post-test* terkait kesiapsiagaan bencana dan manajemen stress. Skala yang diberikan berupa skala likert dimana skala kesiapsiagaan bencana terdiri dari 18 item dan skala manajemen stress memiliki 8 item yang harus diisi oleh setiap peserta pelatihan sehingga akan tampak perbedaan pengetahuan siswa mengenai kesiapsiagaan bencana dan teknik manajemen stress sebelum dan sesudah pelatihan. Perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* ini juga dapat menunjukkan seberapa besar peningkatan pemahaman materi mengenai kesiapsiagaan bencana pada siswa dan kemampuan menerapkan teknik manajemen stress yang dikuasai.

Teknik analisa yang digunakan untuk menguji hasil kegiatan pelatihan ini adalah uji non parametrik *Wilcoxon test* menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 27. Uji non parametrik diberlakukan karena jumlah partisipan yang kurang dari 30. Sedangkan *Wilcoxon test* digunakan untuk mengetahui

perbedaan skor sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) peserta mengikuti pelatihan manajemen stress.

C. Hasil dan Pembahasan

Selama kegiatan psikoedukasi berlangsung seluruh siswa mampu mengikuti seluruh sesi hingga akhir. Seluruh siswa berpartisipasi dan aktif mulai awal hingga akhir pelatihan, mulai dari mengikuti serangkaian *ice breaking*, mengerjakan *pre-test* dan *post-test*, memperhatikan pemaparan materi dengan tenang dan sungguh-sungguh, menjawab pertanyaan dari trainer, berpraktek dengan sungguh-sungguh, berpartisipasi dalam diskusi kelompok, berpartisipasi dalam *roleplay* kelompok.



Gambar 1. Sesi Psikoedukasi Bencana Tanah Longsor



Gambar 2. Sesi Pelatihan Teknik Manajemen Stress

Seluruh rangkaian kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman pada remaja terkait dengan pengertian tanah longsor, tanda - tanda tanah longsor, dampak tanah longsor terhadap orang - orang yang mengalami. Selain itu pelatihan ini bertujuan

agar peserta dapat mengetahui dan mengerti cara untuk manajemen stress dengan baik guna untuk meningkatkan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana.

Hasil pre-test dan post-test yang telah diperoleh kemudian diolah menggunakan Teknik analisis uji *Wilcoxon* dengan mengolah data pre-test dan post-test. Uji *Wilcoxon* menguji perbedaan antar data berpasangan, menguji komparasi antar pengamatan sebelum dan sesudah (*before after*) diberikan perlakuan dan mengetahui efektivitas suatu perlakuan.

a. Gambaran Kesiapsiagaan Bencana Tanah Longsor Peserta Sebelum dan Sesudah Diberikan Pelatihan Manajemen Stres

Tabel 1. Hasil uji *Wilcoxon* Kesiapsiagaan Bencana

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre	Negative Ranks	3 ^a	5.17	15.50
	Positive Ranks	21 ^b	13.55	284.50
	Ties	2 ^c		
	Total	26		
a. Post < Pre				
b. Post > Pre				
c. Post = Pre				

Test Statistics ^a	
	Post - Pre
Z	-3.847 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001

- | |
|-------------------------------|
| a. Wilcoxon Signed Ranks Test |
| b. Based on negative ranks. |

Berdasarkan uji statistik yang dilakukan, diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai $0,001 < 0,05$ maka terdapat perbedaan kesiapsiagaan bencana siswa sebelum dan sesudah diberikannya psikoedukasi bertema *selfcare* “Manajemen Stress Untuk Meningkatkan Kesiapsiagaan Bencana”. Disimpulkan jika terdapat pengaruh pelatihan bertema *selfcare* “Manajemen Stress Untuk Meningkatkan Kesiapsiagaan Bencana” terhadap siswa kelas 8 SMP Negeri 3 Wonosalam.

b. Gambaran Perbedaan Skor Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Diberikan Pelatihan Manajemen Stres

Tabel 2. Hasil uji *Wilcoxon* Manajemen Stress

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre	Negative Ranks	7 ^a	8.21	57.50
	Positive Ranks	17 ^b	14.26	242.50
	Ties	2 ^c		
	Total	26		
a. Post < Pre				
b. Post > Pre				
c. Post = Pre				

Test Statistics ^a	
	Post - Pre

Z	-2.651 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan uji statistik yang dilakukan, diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai $0,008 < 0,05$ maka terdapat perbedaan manajemen stress siswa sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan bertema *selfcare* “Manajemen Stress Untuk Meningkatkan Kesiapsiagaan Bencana”. Disimpulkan jika terdapat pengaruh psikoedukasi bertema *selfcare* “Manajemen Stress Untuk Meningkatkan Kesiapsiagaan Bencana” terhadap siswa kelas 8 SMP Negeri 3 Wonosalam.

Berdasarkan hasil *pre-test* yang telah diisi peserta di awal pelatihan dapat diketahui bahwa di awal masih banyak peserta masih belum mengerti apa itu manajemen stress, belum mengerti bagaimana cara memanajemen stress. Banyak siswa yang masih menjawab manajemen stress pada saat menghadapi bencana merupakan bukan hal yang penting. Hal tersebut dikonfirmasi ulang melalui proses tanya jawab di awal pelatihan dan menunjukkan hasil yang sama bahwa banyak dari mereka yang belum mengerti mengenai manajemen stress.

Setelah diberikan materi dan pelatihan tentang manajemen stress, peserta diberi *post-test* yang berisi alat ukur kesiapsiagaan bencana dan manajemen stress. Berdasarkan hasil *post-test* tersebut hampir seluruh peserta telah mampu memberikan jawaban yang sesuai dengan materi yang telah diterima. Saat diskusi dalam kelompok, seluruh kelompok juga telah mampu menyebutkan apa yang dirasakan penyintas bencana alam tanah longsor (fisik dan psikis). Seluruh kelompok juga telah mampu memilih manajemen stress yang sesuai bagi penyintas bencana tanah longsor, diantaranya adalah: penyintas anak - anak

diajak untuk bernyanyi bersama untuk mengurangi tingkat stress ketika berada di tempat pengungsian (teknik distraksi), penyintas remaja diajak untuk relaksasi pernafasan, dan penyintas lansia diajak untuk berdzikir bersama (teknik spiritual). Pada saat sesi *role-play* seluruh kelompok telah mampu mempraktekkan beberapa teknik manajemen stress diantaranya adalah: teknik relaksasi (nafas dalam), teknik spiritual (berdzikir dan berdoa bersama), teknik fokus 5 jari, dan teknik distraksi (kegiatan bernyanyi dan bermain boneka untuk anak - anak). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta pelatihan telah memahami apa bagaimana cara melakukan manajemen stres.

Hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa metode penyuluhan dan simulasi pelatihan pengelolaan stres dan kecemasan berhasil memberikan dampak positif dan perubahan tingkat pengetahuan terkait kesehatan jiwa, stres, kecemasan serta cara penanganannya (Rahman, Basit, Tasalim, & Mahmudah, 2021). Dampak dari bencana alam terhadap kesehatan mental manusia bisa menyebabkan terjadinya PTSD, depresi, gangguan kecemasan dan gangguan penyesuaian (Parker, et al., 2016). Meskipun seseorang mengalami kejadian bencana yang serupa, respon yang dirasakan setiap individu pasti berbeda-beda. Ada yang dalam kategori berat, ringan, dan ada pula yang tidak mengalami trauma sama sekali, hal ini tergantung pada kapasitas masing-masing orang dalam mengatasi stres yang dihadapi (Mendatu, 2010). Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan manajemen stress pada siswa kelas 8 SMP 3 Wonosalam ini telah membuktikan bahwa dengan memberikan pelatihan manajemen stress dengan menggunakan metode ceramah, diskusi kelompok serta melakukan *role-play* dapat meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan tentang cara memanajemen stres dan meningkatkan kesiapsiagaan menghadapi bencana.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan manajemen stress pada siswa kelas 8 SMP Negeri 3 Wonosalam ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam penyusunan serta pengembangan dalam membuat berbagai program yang bertujuan untuk

mempersiapkan kesiapsiagaan psikologis pada masyarakat di daerah rawan bencana di daerah lain. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan (Asmawati & Panduragan, 2020) bahwa dengan memberi pelatihan kepada kader - kader yang ada di dalam masyarakat dapat meningkatkan kesiapan dalam menghadapi bencana dikarenakan mereka telah mampu mendeteksi kondisi awal dampak psikologis korban bencana serta mampu memberikan bantuan penanganan masalah psikologis yang dialami korban diantaranya dengan manajemen stres dan terapi SEFT.

Dampak negatif yang ditimbulkan dari adanya bencana alam dapat diminimalisir dengan meningkatkan pemahaman serta kemampuan masyarakat dalam manajemen stress. Karena manajemen stres memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan coping, ketika seseorang menguasai cara manajemen stress maka dapat meningkatkan kesehatan psikologis secara lebih optimal (Kustiawan, Somantri, & Aryanti, 2022). Hal tersebut sesuai dengan pendapat Rialmi bahwa pelatihan manajemen stress sangat perlu disosialisasikan dan diajarkan kepada penyintas bencana agar penyintas lebih siap serta mampu memberdayakan dirinya, dengan memiliki kemampuan manajemen stres maka kesehatan mental penyintas bencana akan tetap terjaga atau setidaknya para penyintas mengetahui dan mengatasi apabila mungkin muncul gangguan mental selepas bencana sehingga mereka mampu memperbaiki kualitas hidupnya secara bertahap (Rialmi, 2021). Semakin banyak masyarakat yang terjangkau maka semakin siap dan tangguh ketika ketika suatu saat bencana datang, hal tersebut dapat mencegah kemungkinan kematian atau kesakitan baik secara fisik maupun psikologis.

D. Simpulan

Intervensi berupa pelatihan manajemen stress yang dilakukan dari awal hingga akhir dapat digunakan sebagai wadah untuk menambah kemampuan dan pemahaman siswa yang tinggal di daerah rawan bencana. Selain itu, siswa menjadi lebih siap dan mampu menyikapi jika suatu saat terjadi bencana. Berdasarkan hasil pelatihan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan manajemen stress dengan

menggunakan metode ceramah, diskusi, dan *role-play* dapat meningkatkan kesiapsiagaan menghadapi bencana dan meningkatkan pengetahuan siswa kelas 8 SMP Negeri 3 Wonosalam tentang manajemen stress saat menghadapi bencana. Karena dengan mengerti cara manajemen stres seseorang dapat memahami kondisi fisik dan psikologis seseorang yang terdampak bencana alam dan cara mengatasinya. Selain itu pelatihan manajemen stress juga memiliki dampak positif yang dirasakan oleh siswa, karena dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari ketika siswa mengalami keadaan yang tidak menyenangkan. Oleh karena itu kegiatan pelatihan seperti ini sebaiknya juga diberikan kepada masyarakat sekitar.

E. Daftar Pustaka

- Asmawati, I., & Pandurangan, S. (2020). The effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on the anxiety of NAPZA (narcotics, psychotropic, and other addictive substances) residents. *Enfermeria Clinica*, 206-208. doi:<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.055>
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2020). *Geoportal Data Bencana Indonesia*. Retrieved from Badan Nasional Penanggulangan Bencana: <https://gis.bnpb.go.id/>
- Darmono, B. (2010). Konsep Dan Sistem Keamanan Nasional Indonesia. *Jurnal Ketahanan Nasional*, 1-42. doi:<https://doi.org/10.22146/jkn.22307>
- Erlani, R., & Nugrahandika, W. H. (2019). Ketangguhan Kota Semarang dalam Menghadapi Bencana Banjir Pasang Air Laut (Rob). *Journal of Regional and Rural Development Planning*, III(1), 47-63. doi:<http://dx.doi.org/10.29244/jp2wd.2019.3.1.47-63>
- Indrajit, R. E. (2020). Filsafat Ilmu Pertahanan dan Konstelasinya dalam Kehidupan Berbangsa dan Bernegara. *Jurnal Kebangsaan*, 54-63.
- Irzalinda, V., & Sofia, A. (2020). Pengaruh Koping Strategi terhadap Resilience Keluarga Rawan Bencana. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, IV(1), 201-210. doi:[10.31004/obsesi.v4i1.312](https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.312)

- Keliat, B. A., & Marlina, T. (2018). *Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (Mental Health and Psychosocial Support) : Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Faculty of Nursing Universitas Indonesia.
- Kustiawan, R., Somantri, I., & Aryanti, D. (2022). Pelatihan Kader Sehat Jiwa dengan Pendekatan Manajemen Stres dan Terapi SEFT Sebagai Upaya Tanggap Bencana. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 1-4.
- Mendatu, A. (2010). *Pikiran Sosial Manusia: Sebuah pengantar singkat*. Malang: Psikoeduka.
- Parker, G., Lie, D., Siskind, D., Martin-Khan, M., Raphael, B., Crompton, D., & Kisely, S. (2016). Mental health implications for older adults after natural disasters - a systematic review and meta-analysis. *International Psychogeriatrics*, 28(1), 11-20. doi:10.1017/S1041610215001210
- Rahman, S., Basit, M., Tasalim, R., & Mahmudah, R. (2021). Pemberian Manajemen Stres Paska Banjir Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Jiwa Masyarakat Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM)*, 45-55.
- Rahmat, H. K., Nurmallasari, E., & Basri, A. H. (2018). Implementasi Konseling Krisis Terintegrasi Sufi Healing untuk Menangani Trauma Anak Usia Dini pada Situasi Krisis Pasca Bencana. *Prosiding Seminar Nasional PIT ke-5 Riset Kebencanaan IABI* (pp. 671-678). Padang: Universitas Andalas Padang.
- Rialmi, Z. (2021). *Manajemen Konflik dan Stress*. Bandung: Widina Bhakti Persada.
- Sanger, A., & Nurpatia, N. I. (2019). Comparing Men's and Women's Psychological Preparedness in Cangkringan for Mount Merapi Volcanic Eruptions. *The 3rd International Meeting of Public Health and The 1st Young Scholar Symposium on Public Health* (pp. 311-318). KnE Life Sciences.
- The Sphere Project. (2011). *Buku Pegangan Proyek Sphere: Piagam Kemanusiaan dan Standar Minimum dalam Respons Kemanusiaan*. Jakarta: Masyarakat Penanggulangan Bencana Indonesia (MPBI).

World Health Organization. (2020). *Pertolongan Psikologis Pertama: Panduan bagi Relawan Bencana*. Surabaya: Airlangga University Press.

Yulianto, S., Apriyadi, R. K., Aprilyanto, Winugroho, T., Ponangsera, I. S., & Wilopo. (2021). Histori Bencana dan Penanggulangannya di Indonesia Ditinjau Dari Perspektif Keamanan Nasional. *PENDIPA Journal of Science Education*, *V*(2), 180-187. doi:<https://doi.org/10.33369/pendipa.5.2.180-187>