Kesehatan Mental dan Resiliensi Adaptif Pascabencana



Primasari Mahardhika Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep,
Dr. Suhari, A. Per. Pen., M.M,
Dwi Ochta Pebriyanti, S.KM., M.KKK,
R. Endro Sulistyono, S.Kep., Ns., M.Kep.
Amin Aji Budiman, S.Kep., Ns., M.Kep.

KHD Production

Kesehatan Mental dan Resiliensi Adaptif Pascabencana

Primasari Mahardhika Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
Dr. Suhari, A. Per. Pen., M.M
Dwi Ochta Pebriyanti, S.KM., M.KKK
R. Endro Sulistyono, S.Kep., Ns., M.Kep.
Amin Aji Budiman, S.Kep., Ns., M.Kep.

KHD Production
khdproduction.com

Kesehatan Mental dan Resiliensi Adaptif Pascabencana

Penulis:
Primasari Mahardhika Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep,
Dr. Suhari, A. Per. Pen., M.M,
Dwi Ochta Pebriyanti, S.KM., M.KKK,
R. Endro Sulistyono, S.Kep., Ns., M.Kep.
Amin Aji Budiman, S.Kep., Ns., M.Kep.

ISBN: 978-634-7897-16-9

Editor:
Kholid Rosyidi MN.
Desain Cover:
KHD Production.
Penerbit:
KHD Production.
Redaksi:
CV KHD Production
Jl. Kalianyar Selatan, RT 019/RW 004, Tamanan, Bondowoso
Telepon: 0822-8281-3311
Email: khdproduction7@gmail.com
Web: khdproduction.com
Anggota IKAPI No. 235/JTI/2019
Cetakan pertama, September 2026, 109 halaman
Ukuran buku: 15,5 × 23 cm
Hak cipta © 2026 KHD Production
Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak, menyimpan dalam sistem pengambilan, atau menyebarluaskan sebagian maupun seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit, kecuali untuk kutipan singkat dengan mencantumkan sumber.

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya buku Kesehatan Mental dan Resiliensi Adaptif Pascabencana. Bencana dapat memengaruhi rasa aman, hubungan sosial, penghidupan, serta kemampuan individu dan masyarakat menjalani kehidupan sehari-hari. Karena itu, pemulihan perlu memperhatikan kesehatan mental sekaligus kekuatan keluarga dan komunitas.

Buku ini membahas kesehatan mental, stres, trauma, resiliensi, dukungan sosial, terapi seni, kegiatan kreatif, manajemen stres, pemanfaatan minuman herbal secara aman, serta peran perawat, kader, dan jejaring masyarakat. Pembahasan disusun dengan bahasa yang mengalir dan tetap mempertahankan dasar ilmiah agar dapat dibaca oleh masyarakat, relawan, kader kesehatan, tenaga kesehatan, mahasiswa, dan pembaca lain yang memiliki perhatian terhadap kebencanaan.

Kerangka pemulihan dalam buku ini menempatkan penyintas sebagai pribadi yang memiliki kekuatan dan kemampuan untuk kembali berdaya. Dukungan pemulihan perlu menghormati budaya, keyakinan, kebutuhan, dan kesiapan setiap individu, sekaligus memperkuat kreativitas, kemandirian, dan keterlibatan masyarakat secara berkelanjutan.

Semoga buku ini menjadi bacaan yang bermanfaat untuk memahami pemulihan psikososial dan membangun masyarakat yang lebih tangguh, adaptif, saling mendukung, dan peduli terhadap kesehatan mental setelah bencana.

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA..... iii
DAFTAR GAMBAR..... vi
BAB 1. MEMAHAMI KESEHATAN MENTAL PASCABENCANA..... 1
1.1 Tantangan Kesehatan Mental Setelah Bencana..... 1
1.2 Dampak Psikologis dan Sosial Bencana..... 2
1.3 Resiliensi dan Pemberdayaan Masyarakat..... 2
1.4 Kerangka Pemulihan Kegiatan..... 3
1.5 Peran Tenaga Kesehatan dan Kader Masyarakat 4
BAB 2. STRES, TRAUMA, DAN RESILIENSI ADABPTIF PASCABENCANA 5
2.1 Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Psikososial..... 5
2.2 Stres dan Trauma Pascabencana..... 8
2.3 Respons Adaptif dan Maladaptif.....12
2.4 Faktor Risiko Gangguan Psikologis Pascabencana...17
2.5 Faktor Protektif dan Ketahanan Mental.....22
2.6 Resiliensi Masyarakat.....26
2.7 Dukungan Sosial dalam Pemulihan Mental.....29
BAB 3. KREATIVITAS DAN TERAPI SENI DALAM PEMULIHAN PSIKOSOSIAL.....34
3.1 Terapi Seni dalam Keperawatan Jiwa.....34
3.2 Manfaat Terapi Seni bagi Penyintas Bencana.....35
3.3 Mekanisme Terapi Seni dalam Mengurangi Stres.....36
3.4 Prinsip Keamanan dan Pendampingan Psikologis.....36
3.5 Aktivitas Kreatif sebagai Pendukung Pemulihan.....37
BAB 4. MENGELOLA STRES DAN MENJAGA KESEHATAN SECARA HOLISTIK.....53
4.1 Memahami Manajemen Stres.....53
4.2 Tanda dan Gejala Stres Pascabencana.....54

4.3 Dampak Stres terhadap Kesehatan Fisik dan Mental55
4.4 Strategi Manajemen Stres 56
BAB 5. JEJARING DUKUNGAN UNTUK PEMULIHAN MASYARAKAT.....78
5.1 Peran Perawat Jiwa dalam Komunitas.....78
5.2 Kapasitas Kader Kesehatan Mental.....81
5.3 Komunikasi Terapeutik bagi Penyintas Bencana 84
5.4 Empati dan Perawatan Suportif.....86
5.5 Pendampingan Berkelanjutan.....88
5.6 Menjaga Keberlanjutan Pemulihan Psikologis.....88
5.7 Penguatan Sistem Dukungan Masyarakat.....89
DAFTAR PUSTAKA.....90
PROFIL PENULIS.....100
SINOPSIS 103

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Prinsip dasar penyusunan buket.....42

Gambar 3.2 Prinsip dasar penataan hantaran.....46

Gambar 4.1 Ilustrasi minuman herbal sebagai pendukung kenyamanan 76

BAB 1. MEMAHAMI KESEHATAN MENTAL PASCABENCANA

Catatan untuk Pembaca

Informasi dalam buku ini bersifat edukatif dan tidak menggantikan pemeriksaan, diagnosis, atau terapi oleh tenaga kesehatan. Penyintas yang mengalami krisis psikologis, memiliki pikiran untuk menyakiti diri atau orang lain, mengalami kebingungan berat, atau menunjukkan gangguan fungsi yang menetap perlu segera dirujuk ke layanan kesehatan yang sesuai.

1.1 Tantangan Kesehatan Mental Setelah Bencana

Kejadian bencana alam secara mendadak memicu respons krisis yang dapat berlanjut menjadi masalah kesehatan mental yang serius jika tidak ditangani dengan tepat (Keya et al., 2023). Permasalahan yang paling sering muncul meliputi gangguan stres pascatrauma (PTSD), gangguan kecemasan menyeluruh, depresi, hingga gangguan stres akut (acute stress disorder) (Keya et al., 2023). Ketakutan akan terjadinya bencana susulan sering kali membuat masyarakat berada dalam kondisi kewaspadaan berlebih (hyperarousal), yang mengganggu pola tidur dan produktivitas harian (Neria et al., 2008). Keterbatasan tenaga profesional kesehatan jiwa di area terdampak bencana juga

DAFTAR PUSTAKA

Aksyar, M., Abdullah, S., & Anwar, S. (2023). Resiliensi masyarakat penyintas bencana alam di Desa Tompe Kecamatan Sirenja Kabupaten Donggala. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, *8*(5), 3168–3175. https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v8i5.11876

Alisabana, S. T. (2022). The relationship between empathy and the resilience of volunteers from the Indonesian Red Cross disaster emergency response team in Malang Regency. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *17*(1), 11–25. https://doi.org/10.26905/jpt.v17i1.8068

Alvarado-García, P. A. A., Soto-Vásquez, M. R., Rosales-Cerquin, L. E., Benites, S. M., Cubas-Romero, T. L., & Ramírez-Roca, E. G. (2023). Anxiolytic-like effect of *Cymbopogon citratus* (lemongrass) essential oil. *Pharmacognosy Journal*, *15*(4), 674–679. https://doi.org/10.5530/pj.2023.15.136

Ardianto, H. T., Martini, R., & Prameswari, Y. P. (2022). Membangun resiliensi warga: Inisiatif pemerintah desa menciptakan jaring pengaman sosial menghadapi pandemi COVID-19. *Politika: Jurnal Ilmu Politik*, *13*(2), 349–368. https://doi.org/10.14710/politika.13.2.2022.349-368

Ayustaningwarno, F., Anjani, G., Ayu, A. M., & Fogliano, V. (2024). A critical review of ginger's (*Zingiber officinale*) antioxidant, anti-inflammatory, and immunomodulatory activities. *Frontiers in Nutrition*, *11*, 1364836. https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1364836

Balekundri, A., & Mannur, V. (2020). Quality control of the traditional herbs and herbal products: A review. *Future Journal of Pharmaceutical Sciences*, *6*, 67. https://doi.org/10.1186/s43094-020-00091-5

Baral, I. A., & Bhagawati, K. C. (2019). Post traumatic stress disorder and coping strategies among adult survivors of earthquake, Nepal. *BMC Psychiatry*, *19*, 118. https://doi.org/10.1186/s12888-019-2090-y

Barcaccia, B., Couyoumdjian, A., Di Consiglio, M., Papa, C., Ganucci Cancellieri, U., & Cervin, M. (2023). Purpose in life as

an asset for well-being and a protective factor against depression in adolescents. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1250279. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1250279

Bonanno, G. A., Chen, S., Bagrodia, R., & Galatzer-Levy, I. R. (2024). Resilience and disaster: Flexible adaptation in the face of uncertain threat. *Annual Review of Psychology*, *75*, 573–599. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011123-024224

Calhoun, C. D., Stone, K. J., Cobb, A. R., Patterson, M. W., Kmett, C., Jason, D., & Bendezú, J. (2022). The Role of Social Support in Coping with Psychological Trauma : An Integrated Biopsychosocial Model for Posttraumatic Stress Recovery. *Psychiatric Quarterly*, *93*, 949–970. https://doi.org/10.1007/s11126-022-10003-w

Carr, A. C., & Maggini, S. (2017). Vitamin C and immune function. *Nutrients*, *9*(11), 1211. https://doi.org/10.3390/nu9111211

Dewiyanti, Cheristina, & Anitasari, B. (2024). *Trauma Healing Pascabencana Banjir Bandang di Pengungsian*. Penerbit NEM.

Dillashandy, N. A., & Pandjaitan, N. K. (2018). Kapasitas Adaptasi dan Resiliensi Komunitas Menghadapi Bencana Erupsi Gunung Merapi. *Jurnal Sains Komunikasi Dan Pengembangan Masyarakat*, *2*(5), 617–626.

Docena, P. S. (2015). Adaptive Coping , Resilience , and Absence of Anxiety Among Displaced Disaster Survivors. *Philippine Journal of Psychology*, *48*(2), 27–49.

Dutcher, J. M., Creswell, J. D., Pacilio, L. E., Harris, P. R., Klein, W. M. P., Levine, J. M., Bower, J. E., Muscatell, K. A., & Eisenberger, N. I. (2016). Self-affirmation activates the ventral striatum: A possible reward-related mechanism for self-affirmation. *Psychological Science*, *27*(4), 455–466. https://doi.org/10.1177/0956797615625989

Fauziah, D. F., & Mujiburohman, D. A. (2023). Pentingnya Peran Support System dalam Perkuliahan terhadap

Proses Belajar. *Jurnal Kajian Pembelajaran Dan Keilmuan*, *7*(2), 187–195. https://doi.org/10.26418/jurnalkpk.v7i2.68153

Fincham, G. W., Strauss, C., Marin, J. M., & Cavanagh, K. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Scientific Reports*, *13*, 432. https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y

Firenza, M. D., & Amris, F. (2024). Gangguan neurotik dan gangguan stres pascabencana. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *1*(4), 160–170. https://doi.org/10.62383/quwell.v1i4.987

First, J. M. (2024). Post-traumatic stress and depression following disaster: Examining the mediating role of disaster resilience. *Frontiers in Public Health*, *12*, 1272909. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1272909

Hall, C. E., Wehling, H., Stansfield, J., South, J., Brooks, S. K., Greenberg, N., Amlôt, R., & Weston, D. (2023). Examining the role of community resilience and social capital on mental health in public health emergency and disaster response: A scoping review. *BMC Public Health*, *23*, 2482. https://doi.org/10.1186/s12889-023-17242-x

Hammada, M. A. S. (2025). Modal Kultural Masyarakat di Daerah Rawan Bencana di Indonesia : Kajian Berdasarkan Karakteristik Wilayah. *Jurnal Humanika*, *31*(2), 158–171.

Harsono, Y. T., Nurmalitasari, F., & Retnowati, S. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap pertumbuhan pascatrauma pada korban difabel akibat bencana gempa. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *8*(1), 59–68. https://doi.org/10.24854/jpu195

Hastari, D. W., & Ambarini, T. K. (2025). Program Kader Kesehatan Jiwa sebagai Pelaksanaan Upaya Kesehatan Jiwa. *Kreatif : Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara Volume*, *5*(3), 180–192. https://doi.org/10.55606/kreatif.v5i3.7574

Heanoy, E. Z., & Brown, N. R. (2024). Impact of natural disasters on mental health: Evidence and implications. *Healthcare*, *12*(18), 1812. https://doi.org/10.3390/healthcare12181812

Isnawati, I. A., & Yunita, R. (2019). *Konsep Pembentukan Kader Kesehatan Jiwa di Masyarakat*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.

Karim, M. Z., Al-Mamun, M., Eva, M. A., Ali, M. H., Kalam, A., Uzzal, N. I., & Das, P. K. (2024). Understanding mental health challenges and associated risk factors of post-natural disasters in Bangladesh : a systematic review. *Frontiers in Psychology*, *15*.

Keya, T. A., Leela, A., Habib, N., Rashid, M., & Bakthavatchalam, P. (2023). Mental Health Disorders Due to Disaster Exposure : A Systematic Review and Meta- Analysis. *Cureus*, *15*(4). https://doi.org/10.7759/cureus.37031

Kharima, N., Yulianti, & Anjani, A. D. (2022). Pelaksanaan Program Dukungan Psikososial Melalui Psychological First Aid (Pfa) Oleh Relawan Bencana Erupsi Semeru Kabupaten Lumajang. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, *19*(1), 34–54. https://doi.org/10.14421/hisbah.2022.191-03

Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2022). The Importance of Awareness , Acceptance , and Alignment With the Self : A Framework for Understanding Self-Connection. *Europe's Journal of Psychology*, *18*(1), 120–131.

Kraiss, J. T., Peter, M., Moskowitz, J. T., & Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders : A meta-analysis. *Comprehensive Psychiatry*, *102*, 152189. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2020.152189

Krisnanto, P. D. (2019). Pemberian art therapy untuk menurunkan kecemasan korban gempa bumi pada anak di wilayah Lombok Utara. *Pendekatan Multidisiplin Ilmu dalam Manajemen Bencana*, 1–4. https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/21

Kurniati, H., Indah, F. P. S., Mauludi, A. A., & Isworo, T. A. (2025). *BUNGA RAMPAI KESEHATAN MENTAL DI MASYARAKAT* (A. Pramuwidya (ed.)). Nuansa Fajar Cemerlang.

Latuperissa, G. R., Rumaolat, W., Susanti, I., & Soulisa, F. F. (2020). Systematic Review A Systematic Review of the Effect of Social Support on Post-Traumatic Stress Disorder in Post-Earthquake Adolescents. *Journal Ners*, *15*(2).

Malik, K., Ibrahim, M., Bernstein, A., Venkatesh, R. K., Rai, T., & Chorpita, B. (2021). Behavioral Activation as an ' active ingredient ' of interventions addressing depression and anxiety among young people : a systematic review and evidence synthesis. *BMC Psychology*, 1–23. https://doi.org/10.1186/s40359-021-00655-x

Manurung, A. D. R. (2022). *Psikologi Industri dan Organisasi-Rajawali Pres*. PT. RajaGrafindo Persada.

Milburn, A. B., McNeill, C. C., Clay, L., Springer, J., & Casey-Lockyer, M. (2023). Health-care and supportive services in general population disaster shelters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, *17*, e457. https://doi.org/10.1017/dmp.2023.114

Müller, L., Rapoport, O., & Rahe, M. (2024). Mindfulness Meditation Improves Mental Health in Flood Survivors and Disaster Volunteers : A Randomized Wait - List Controlled Trial. *Mindfulness*, *15*(11), 2750–2764. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02467-7

Neria, Y., Nandi, A., & Galea, S. (2008). Post-traumatic stress disorder following disasters: A systematic review. *Psychological Medicine*, *38*(4), 467–480. https://doi.org/10.1017/S0033291707001353

Nole, O. A., Ranimpi, Y. Y., & Fjaagesund, S. (2025). Emotional health and spiritual well-being in trauma survivors of natural disasters in Palu, Central Sulawesi, Indonesia: The role of

community resilience. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(2), 215–244. https://doi.org/10.21580/pjpp.v10i2.25100

Nurafandi, N., Safriandi, & Wulanda. (2026). Analysis of the Use of Empathetic Language in Natural Disaster Reporting in Aceh Online Media. *Journal of Practice Learning and Educational Development*, *6*(1), 471–478. https://doi.org/10.58737/jpled.v6i1.743

Nurhaeni, H., Dinarti, & Chairani, R. (2023). Dukungan Sosial dan Pemulihan dari Masalah Kesehatan Mental. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*, 233–239. https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i2.1383

O'Donnell, M. L., Lau, W., Fredrickson, J., Gibson, K., & Bryant, R. A. (2020). An Open Label Pilot Study of a Brief Psychosocial Intervention for Disaster and Trauma Survivors. *Frontiers in Psychiatry*, *11*(May), 1–12. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00483

Pamela, V. Y., Kusumasari, S., & Meindrawan, B. (2021). Development of functional beverages from herbs: Aspect of nutrition, processing and safety. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, *715*, 012067. https://doi.org/10.1088/1755-1315/715/1/012067

Park, C. L., Kubzansky, L. D., Chafouleas, S. M., Davidson, R. J., Keltner, D., Parsafar, P., Conwell, Y., Martin, M. Y., Hanmer, J., & Hong, K. (2023). Emotional Well - Being : What It Is and Why It Matters. *Affective Science*, *4*(1), 10–20. https://doi.org/10.1007/s42761-022-00163-0

Paudel, P., Sah, A., & Khanal, A. (2025). Posttraumatic stress disorder and associated factors in the aftermath of the 2015 earthquake in Nepal: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, *20*, e0310233. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310233

Pratama, D. A. (2023). The Role of Religion in Dealing with Natural Disaster Trauma : A Case Study Of The

Survivor Of Aceh ' s Earthquake And Tsunami in Universitas Perguruan Tinggi Ilmu Al Qur ' an (PTIQ) Jakarta , Indonesia. *Empirisma: Jurnal Pemikiran Dan Kebudayaan Islam*, *32*(2), 287–316.

Putri, D. R., Fillianto, A. D. C., & Iriyanto, J. B. (2021). Implementasi art therapy untuk meningkatkan coping stress terkait permasalahan perkembangan di usia remaja. *Jurnal Talenta Psikologi*, *10*(2), 35–43. https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/761

Rahman, Angriani, S., AR, M., Nur, M., & Mato, R. (2025). *Komunikasi Terapeutik Dalam Praktik Keperawatan Jiwa Komunitas*. Nas Media Pustaka.

Rahmi, A., Novia, R., & Fauziana, E. (2026). KREATIF DAN KESADARAN KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT GENERASI Z. *Jurnal Pengabdian Masyarakat-Teknologi Digital Indonesia*, *5*(1), 138–145. https://doi.org/10.26798/jpm.v5i1.2207

Rakhmaniar, A. (2023). Komunikasi Terapeutik Pada Pasien Dengan Gangguan Mental (Studi Kualitatif Pada Psikoterapis). *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, *1*(2), 292–306. https://doi.org/10.47861/tuturan.v1i2.1120

Rezeki, W., Muhammad, & Muttaqin, R. (2025). Pendekatan komunikasi hati sebagai strategi intervensi psikologis anak terdampak bencana. *Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, *4*(2), 213–220. https://doi.org/10.51192/ja.v4i2.2479

Rizka, A., Sofia, R., Utariningsih, W., Sintia, A., & Enggola, R. (2023). Peningkatan Resiliensi Masyarakat Terhadap Bencana Banjir Di Desa Uteun Kot, Muara Dua, Lhokseumawe. *Jurnal Hasil-Hasil Penerapan IPTEKS Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *7*(2020), 89–97.

Rizky, A. A., Widyastuti, & Ridfah, A. (2020). Pengaruh mewarnai mandala dalam mengurangi stres pada

narapidana di Lapas Kelas I Makassar. *Jurnal Psikologi Udayana*, *7*(1), 60–69.

Rizkya, I., Purwono, R. U., & Abidin, Z. (2020). Efektivitas person-centered art therapy untuk mengurangi simtom post-traumatic stress disorder (PTSD) pada penyintas bencana gempa di Lombok. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, *4*(2), 106–115. https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.24930

Setiawan, A., & Pratitis, N. T. (2015). Religiusitas, Dukungan Sosial dan Resiliensi Korban Lumpur Lapindo Sidoarjo Aris. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, *4*(02).

Shari, J., Rayess, Y. El, Rizk, A. A., & Sadaka, C. (2020). Turmeric and Its Major Compound Curcumin on Health : Bioactive Effects and Safety Pro fi les for Food , Pharmaceutical , Biotechnological and Medicinal Applications. *Frontiers in Pharmacology*, *11*(September), 1–23. https://doi.org/10.3389/fphar.2020.01021

Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Syed, Z. Q. (2022). Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health : A Critical Review. *Cureus*, *14*(8), 1–6. https://doi.org/10.7759/cureus.28026

Sukaesi, T., Fitri, Y. A., Ani, T. R., & Setiawati, M. (2025). Manajemen stres dan kesejahteraan individu dalam perspektif psikologi manajemen. *Jurnal Media Akademik*, *3*(12), 1–13. https://doi.org/10.62281/jqyshp29

Sulfikar, M., Mallapiseng, A., & Baso, S. (2025). Kolaborasi Aktor dalam Program Desa Tangguh Bencana(Destana) di Desa Wulonggere Kecamatan Polinggona Kabupaten Kolaka. *Arus Jurnal Sosial Dan Humaniora (AJSH)*, *5*(2), 2170–2180. https://doi.org/10.57250/ajsh.v5i2.1398

Suryawantie, T., Afriyanti, F. N., Wijayanti, A. P., Dias, M. F. A. A., Reni, Tatisina, C. M., Diorarta, R., Ansela, R. D., Hitiyaut, M., & Samura, M. D. (2025). *Asuhan*

Keperawatan Jiwa. PT Bukuloka Literasi Bangsa.

Syam, R., Jamil, N. A. Q., Tahir, F. S. H., & Febriani, P. (2023). Efektifitas Art Therapy Sebagai Metode Terapi Dalam Menurunkan Trauma Inner Child Pada Remaja Broken Home. *Journal of Correctional Issues*, *6*(2).

Tang, B., Deng, Q., Glik, D., Dong, J., & Zhang, L. (2017). A meta-analysis of risk factors for post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults and children after earthquakes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *14*(12), 1537. https://doi.org/10.3390/ijerph14121537

Tentama, F. (2014). Dukungan Sosial dan Post TRaumatic Stress Disorder Pada Remaja Penyintas Gunung Merapi. *Jurnal Psikologi Undip*, *13*(2), 133–138.

World Health Organization. (2025a). Mental health. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

World Health Organization. (2025b). Stress. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress

Yuniati, E. (2023). PENERAPAN ART THERAPY DALAM MENURUNKAN MASALAH PSIKOSOSIAL PADA ANAK DIMASA PANDEMIC COVID-19 DI KABUPATEN BUNGO. *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, *5*, 1893–1915.

PROFIL PENULIS



Primasari Mahardhika Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep. merupakan dosen Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember Kampus Lumajang. Ia menempuh pendidikan Sarjana Ilmu Keperawatan di PSIK Universitas Jember pada 2005 dan Magister Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Brawijaya pada 2017. Selain mengajar, ia aktif dalam organisasi profesi PPNI dan IPKJI serta menulis buku dan artikel ilmiah pada jurnal nasional maupun internasional.



Dr. Ns. Suhari, A.Per.Pen., M.M. memiliki latar belakang keperawatan dan kebencanaan. Ia menjabat sebagai Ketua DPD PPNI Kabupaten Lumajang dan menjadi anggota Ikatan Ahli Bencana Indonesia (IABI). Kegiatan profesionalnya mencakup pengembangan keperawatan komunitas, program puskesmas, serta pengendalian tuberkulosis, termasuk perhatian terhadap keberlanjutan pelayanan
bagi penyintas bencana dengan tuberkulosis.



Dwi Ochta Pebriyanti, S.KM., M.KKK. merupakan dosen tetap Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember. Ia lahir di Lumajang pada 8 Februari 1983, menempuh pendidikan Sarjana Kesehatan Masyarakat di Universitas Jember, dan menyelesaikan Magister Kesehatan dan Keselamatan Kerja di Universitas Airlangga. Karya bukunya meliputi Buku Ajar K3 RS, Keluarga Siaga Merespons Bencana, Manajemen Psikososial pada PTSD Pascabencana, Buah untuk Penyakit Jantung, Modul Praktikum Manajemen Patient Safety, dan Buku Ajar Kesehatan Lingkungan.



R. Endro Sulistyono, S.Kep., Ns., M.Kep. aktif dalam kegiatan penanggulangan tuberkulosis, salah satunya melalui Program Senyum Hangat. Ia menempuh pendidikan sarjana dan magister dengan peminatan keperawatan medikal bedah, khususnya tuberkulosis, di Universitas Airlangga. Sebagai dosen Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, ia juga aktif dalam IPKKI, AIPViKI, PPNI, dan Forum Lumajang Sehat. Kegiatan tridarmanya berfokus pada penanggulangan tuberkulosis dengan pendekatan budaya.



Amin Aji Budiman, S.Kep., Ns., M.Kep. lahir di Cilacap pada 17 Juli 1992. Ia menyelesaikan pendidikan D3 Keperawatan di STIKES Serulingmas Cilacap, Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto, serta Magister Keperawatan dengan peminatan keperawatan jiwa di Universitas Brawijaya. Ia merupakan dosen Program Studi D3 Keperawatan Universitas Jember dan memiliki perhatian pada kesehatan jiwa remaja dan lansia.

SINOPSIS

Bencana dapat meninggalkan dampak yang jauh melampaui kerusakan fisik. Rasa aman, hubungan sosial, rutinitas, penghidupan, dan kesehatan mental dapat ikut terganggu. Kesehatan Mental dan Resiliensi Pascabencana membahas cara memahami stres dan trauma, memperkuat resiliensi, membangun dukungan sosial, serta mendampingi proses pemulihan psikososial secara manusiawi dan berbasis bukti.

Pembahasan menghubungkan konsep kesehatan mental dengan terapi seni, kegiatan kreatif, manajemen stres, dukungan spiritual, pemanfaatan minuman herbal secara aman, peluang usaha rumahan, serta peran perawat, kader, keluarga, dan jejaring masyarakat. Buket, hantaran, dan aktivitas produktif ditempatkan sebagai media kreatif yang dapat membantu membangun rutinitas, rasa mampu, dan kemandirian tanpa menggantikan layanan kesehatan mental profesional.

Buku ini ditujukan bagi pembaca yang ingin memahami pemulihan pascabencana secara lebih utuh: tidak hanya sebagai proses mengatasi tekanan psikologis, tetapi juga sebagai upaya menghidupkan kembali harapan, keterhubungan sosial, dan kekuatan komunitas.

Kesehatan Mental dan Resiliensi Adaptif Pascabencana

KHD Production
khdproduction.com
Jl Kalianyar Selatan Tamanan Bondowoso
Tlp/Wa 082282813311

ISBN 978-634-7897-16-9