

Psikoedukasi Berbasis Komunitas untuk Memperkuat Kesiapsiagaan Psikologis dan Resiliensi pada Masyarakat Pesisir Rawan Tsunami: Kelurahan Jangkar, Kulon Progo

Community-Based Psychoeducation to Strengthen Psychological Preparedness and Resilience in a Tsunami-Prone Coastal Community: Jangkar Village, Kulon Progo

Ridwan Rahmawan *

Angelina Dyah Arum Setyaningtyas

Katrim Alifa Putrikitita

Department of Professional Education in Psychology, Mercu Buana University, Yogyakarta, Special Region of Yogyakarta, Indonesia

email:

ridwanrahmawan25@gmail.com

Kata Kunci

Kesiapan Psikologis
Mitigasi Bencana
Resiliensi

Keywords:

Psychological preparedness,
Disaster mitigation
Resilience

Received: December 2025

Accepted: April 2026

Published: Maret 2026

Abstrak

Masyarakat pesisir Kelurahan Jangkar menghadapi kerentanan bencana yang tidak hanya bersifat fisik, seperti kerusakan vegetasi penahan abrasi, jalur evakuasi yang tidak memadai, dan keterbatasan shelter, tetapi juga kerentanan psikologis berupa rendahnya pengetahuan, kesiapan emosional, dan efikasi diri dalam merespons situasi darurat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan kesiapsiagaan psikologis masyarakat melalui psikoedukasi dan pemberdayaan kader desa agar mampu menyebarkan informasi mitigasi secara berkelanjutan. Pelaksanaan kegiatan meliputi asesmen awal melalui observasi, *focus group discussion* (FGD), dan wawancara, dilanjutkan dengan pelatihan yang mencakup pengelolaan emosi, pemahaman risiko, serta simulasi mental evakuasi, dan dievaluasi melalui pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman, kemampuan regulasi emosi, serta keyakinan diri dalam mengambil keputusan saat kondisi darurat. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa psikoedukasi dan melibatkan kader merupakan strategi yang efektif dalam memperkuat kesiapsiagaan psikologis masyarakat pesisir dan dapat direkomendasikan untuk diterapkan pada wilayah lain dengan karakteristik risiko yang serupa.

Abstract

Coastal communities in Jangkar Village face both physical and psychological disaster-related vulnerabilities, including damaged coastal vegetation, inadequate evacuation routes, limited shelters, low knowledge, limited emotional readiness, and insufficient self-efficacy in responding to emergencies. This community engagement program aimed to enhance psychological preparedness through psychoeducation and to empower local cadres to disseminate disaster mitigation information sustainably. The activities involved initial assessments through observation, focus group discussions, and interviews, followed by psychoeducational sessions on emotion regulation, risk understanding, and mental simulation of evacuation procedures, which were evaluated through pre- and post-intervention measurements. The results indicated improvements in community understanding, emotional regulation, and confidence in decision-making during emergencies. This program concludes that psychoeducation combined with cadre involvement is an effective strategy for strengthening psychological preparedness in coastal communities and recommends its implementation in other disaster-prone areas.



© 2026 Ridwan Rahmawan, Angelina Dyah Arum Setyaningtyas, Katrim Alifa Putrikitita. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i3.11690>

PENDAHULUAN

Wilayah pesisir selatan Kabupaten Kulon Progo merupakan kawasan dengan tingkat kerawanan tinggi terhadap tsunami karena berada pada zona subduksi pertemuan Lempeng Indo-Australia dan Eurasia. Kondisi geologis tersebut menempatkan masyarakat pesisir dalam situasi hidup berdampingan dengan ancaman bencana yang dapat terjadi secara

How to cite: Rahmawan, R., Setyaningtyas, A, D, A., Putrikitita, K. A. (2026). Psikoedukasi Berbasis Komunitas untuk Memperkuat Kesiapsiagaan Psikologis dan Resiliensi pada Masyarakat Pesisir Rawan Tsunami: Kelurahan Jangkar, Kulon Progo. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 11(3), 936-948. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i3.11690>

tiba-tiba dan menimbulkan dampak yang luas, baik secara fisik, sosial, maupun psikologis. Berbagai upaya mitigasi struktural telah dilakukan oleh pemerintah daerah, seperti pemasangan rambu evakuasi, pembangunan jalur evakuasi, serta pengembangan *early warning system*. Namun demikian, pendekatan mitigasi yang ada masih didominasi oleh aspek teknis dan fisik, sementara aspek kesiapsiagaan psikologis masyarakat belum terintegrasi secara optimal dalam program kebencanaan. Ektivitas mitigasi bencana tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan infrastruktur, tetapi sangat bergantung pada kesiapsiagaan psikologis individu dan komunitas dalam merespons situasi darurat secara cepat, tenang, dan adaptif. Kesiapan kognitif, emosional, dan sosial berperan penting dalam menentukan kualitas pengambilan keputusan masyarakat saat menghadapi ancaman bencana (Zulch, 2019). Ketika kesiapsiagaan psikologis tidak terbentuk dengan baik, masyarakat cenderung menunjukkan respons maladaptif seperti kepanikan, kebingungan, perilaku fatalistik, serta ketidakmampuan memanfaatkan fasilitas evakuasi secara efektif. Kesiapsiagaan psikologis (*psychological preparedness*) merujuk pada kemampuan individu untuk mengantisipasi ancaman bencana, mengelola kecemasan, serta mempertahankan fungsi kognitif dan perilaku adaptif dalam situasi penuh tekanan (Every *et al.*, 2015). Aspek ini mencakup pemahaman risiko, regulasi emosi, persepsi kontrol, dan efikasi diri yang secara bersama-sama berkontribusi dalam meminimalkan dampak psikologis serta meningkatkan keselamatan saat bencana terjadi (Zulch, 2011; Paton *et al.*, 2017). Namun, dalam praktik kebencanaan di Indonesia, kesiapsiagaan psikologis masih sering diposisikan sebagai aspek pendukung, bukan sebagai komponen inti dalam mitigasi bencana. Hasil asesmen awal di Kalurahan Jangkaran menunjukkan bahwa sebagian masyarakat masih memiliki pengetahuan terbatas mengenai tanda-tanda peringatan tsunami, jalur evakuasi, dan langkah-langkah penyelamatan diri. Selain itu, ditemukan kecenderungan tingkat kecemasan yang tinggi, sikap pasrah terhadap bencana (*disaster fatalism*), serta rendahnya efikasi diri dalam menghadapi situasi darurat. Kondisi ini berpotensi menghambat kesiapsiagaan yang efektif dan sejalan dengan temuan (Becker *et al.*, 2017) yang menyatakan bahwa keterbatasan literasi kebencanaan dan persepsi tidak berdaya secara signifikan melemahkan kesiapsiagaan psikologis masyarakat di wilayah rawan bencana. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi kesiapsiagaan psikologis mampu meningkatkan pemahaman, kesiapan mental, serta respons adaptif masyarakat dalam menghadapi bencana (Jamali *et al.*, 2022; Almutmainna *et al.*, 2023). Meskipun demikian, sebagian besar intervensi tersebut masih bersifat parsial, berfokus pada konteks bencana tertentu, dan belum secara konsisten mengintegrasikan penguatan regulasi emosi, efikasi diri, serta partisipasi komunitas secara berkelanjutan. Hal ini menunjukkan adanya celah akademik dan praktis dalam pengembangan program mitigasi bencana berbasis psikologis, khususnya pada komunitas pesisir rawan tsunami. Dalam perspektif psikologi komunitas, kesiapsiagaan bencana tidak hanya berkaitan dengan kapasitas individu, tetapi juga ditentukan oleh kemampuan kolektif komunitas dalam memaknai ancaman, mengorganisasi tindakan, serta memobilisasi sumber daya sosial. Zimmerman (2000) menyebut kapasitas ini sebagai *psychological empowerment*, yaitu sejauh mana individu dan komunitas memiliki rasa kendali, kompetensi, dan motivasi untuk berpartisipasi aktif dalam perubahan. Konsep tersebut diperkuat oleh (Cattaneo *et al.*, 2010; 2015) yang memandang pemberdayaan psikologis sebagai proses berkelanjutan dalam membangun kapasitas individu dan kelompok untuk terlibat secara bermakna dalam perubahan sosial. Selaras dengan itu, *community resilience* dipahami sebagai kapasitas kolektif komunitas untuk bertahan, beradaptasi, dan pulih dari bencana melalui penguatan kompetensi komunitas, modal sosial, dan akses informasi (Patel *et al.*, 2017). Terdapat empat pilar resiliensi komunitas, yaitu *economic development*, *social capital*, *information and communication*, dan *community competence*, memiliki keterkaitan erat dengan kesiapsiagaan bencana, terutama di wilayah berisiko tinggi (Sharifi, 2016; Sherrieb *et al.*, 2019). Pilar-pilar tersebut menentukan bagaimana komunitas memaknai ancaman, mempertahankan kohesi sosial, membangun komunikasi yang efektif, serta mengembangkan kapasitas kolektif untuk bertindak. Oleh karena itu, penguatan kesiapsiagaan psikologis pada komunitas pesisir tidak hanya berdampak pada level individual, tetapi juga menjadi fondasi penting bagi kapasitas adaptif komunitas secara keseluruhan. Berbagai kegiatan pengabdian masyarakat terkait mitigasi bencana telah dilaksanakan di Indonesia, namun sebagian besar masih berfokus pada penyampaian informasi teknis kebencanaan, seperti prosedur evakuasi dan pengetahuan geografis. Program pengabdian yang secara sistematis mengintegrasikan psikoedukasi kesiapsiagaan psikologis, penguatan regulasi emosi, serta pemberdayaan komunitas masih relatif terbatas,

khususnya pada konteks masyarakat pesisir rawan tsunami. Di wilayah Kulon Progo, pendekatan mitigasi yang menggabungkan psikologi bencana dan edukasi berbasis komunitas juga belum banyak dikembangkan secara berkelanjutan. Berdasarkan kesenjangan tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang untuk mengintegrasikan pendekatan psikologis dan kebencanaan melalui psikoedukasi berbasis komunitas. Kebaruan program terletak pada integrasi teori resiliensi (Masten, 2001; Walsh, 2016), konsep psychological preparedness (Zulch, 2019), serta pendekatan pemberdayaan komunitas (Zimmerman, 2000) dalam satu rangkaian intervensi. Program ini tidak hanya menekankan peningkatan pengetahuan kebencanaan, tetapi juga penguatan aspek kognitif dan emosional, seperti pengelolaan kecemasan, peningkatan efikasi diri, serta kemampuan pengambilan keputusan adaptif dalam situasi darurat. Oleh karena itu, tujuan utama kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan kesiapsiagaan psikologis dan resiliensi masyarakat pesisir dalam menghadapi potensi tsunami melalui psikoedukasi berbasis komunitas. Program ini diharapkan mampu memperkuat kapasitas adaptif masyarakat, meningkatkan partisipasi aktif dalam mitigasi bencana, serta mendukung terbentuknya komunitas pesisir yang lebih tangguh dan responsif terhadap ancaman bencana.

METODE

Desain dan Pendekatan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain intervensi berbasis komunitas (*community-based intervention*). Pendekatan kualitatif dipilih karena tujuan kegiatan tidak berfokus pada pengujian hipotesis atau perhitungan efek statistik, melainkan pada pemahaman kondisi kesiapsiagaan psikologis masyarakat, pengembangan intervensi psikoedukasi yang kontekstual, serta evaluasi perubahan pemahaman dan kesiapsiagaan peserta secara deskriptif. Pendekatan ini memungkinkan untuk menggali secara mendalam persepsi, pengalaman, dan kebutuhan psikososial masyarakat pesisir dalam menghadapi potensi bencana tsunami, serta menilai proses dan dampak intervensi secara kontekstual.

Subjek dan Informan Kegiatan

Subjek dalam kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat pesisir Kalurahan Jangkar, Kabupaten Kulon Progo, yang tinggal di wilayah rawan tsunami. Berdasarkan laporan pelaksanaan kegiatan, jumlah peserta yang mengikuti rangkaian psikoedukasi dan evaluasi kuantitatif sebanyak 23 orang, yang terdiri dari :

1. Perangkat desa;
2. Kader posyandu;
3. Anggota Forum Pengurangan Risiko Bencana (FPRB); dan
4. Perwakilan masyarakat setempat.

Selain subjek kegiatan, penelitian ini melibatkan informan kunci yang dipilih secara *purposive*, yaitu:

1. Carik (Sekretaris Desa) Kalurahan Jangkar;
2. Ketua Forum Pengurangan Risiko Bencana (FPRB);
3. Perwakilan Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG);
4. Karang Taruna dan Tokoh masyarakat setempat.

Pemilihan informan kunci didasarkan pada peran strategis mereka dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program mitigasi bencana serta pemahaman mendalam terhadap kondisi kebencanaan dan kesiapsiagaan masyarakat di wilayah pesisir.

Alat dan Bahan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan beberapa alat dan perangkat utama untuk mendukung kegiatan asesmen, psikoedukasi, dan dokumentasi. Perangkat yang digunakan meliputi *laptop* untuk penyusunan materi dan pencatatan data, proyektor untuk penyampaian materi visual, serta kamera digital sebagai alat dokumentasi kegiatan. Bahan intervensi berupa modul psikoedukasi yang diadaptasi dari modul yang dikembangkan oleh (Pranungsari *et al.*, 2023), serta modul (Daniswara Augusta Wijaya *et al.*, 2020). Selain modul utama, kegiatan juga menggunakan *leaflet* edukasi,

booklet mitigasi, serta media visual pendukung berupa gambar, kertas plano, dan lembar kerja untuk simulasi. Bahan-bahan yang digunakan dalam sesi latihan mencakup materi *coping skills* seperti teknik relaksasi, *grounding*, pengambilan keputusan berbasis skenario tekanan psikologis, serta contoh kasus kebencanaan yang disesuaikan dengan konteks masyarakat pesisir.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan program pengabdian terdiri atas rangkaian asesmen kebutuhan komunitas, penyusunan rancangan intervensi, pelaksanaan psikoedukasi, serta tindak lanjut bersama perangkat desa dan kader lokal. Jalannya kegiatan disusun berdasarkan prinsip intervensi komunitas dan pendekatan pemberdayaan berbasis sistem *human care* sebagaimana dijelaskan dalam dokumen kegiatan.

1. Tahap Asesmen

Tahap asesmen bertujuan untuk memetakan kondisi kesiapsiagaan psikologis masyarakat, meliputi tingkat pengetahuan, persepsi risiko, hambatan psikologis, serta dinamika sosial yang memengaruhi kesiapsiagaan bencana. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi lapangan, wawancara semi-terstruktur, dan *Focus Group Discussion* (FGD). Observasi lapangan dilaksanakan pada tanggal 4, 6, 7, 11, dan 12 November 2024 untuk mengamati kondisi lingkungan fisik, ketersediaan infrastruktur evakuasi, serta perilaku masyarakat dalam kegiatan mitigasi. Wawancara dan FGD dilakukan dengan subjek dan informan kunci untuk menggali persepsi risiko, pengalaman kebencanaan, serta kebutuhan psikososial masyarakat. Teknik ini mengacu pada pendekatan kualitatif yang dianjurkan oleh (Guest *et al.*, 2017) serta (Krueger *et al.*, 2015).

2. Tahap Pelaksanaan Psikoedukasi

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui sesi psikoedukasi interaktif yang melibatkan subjek kegiatan. Materi yang diberikan mencakup pemahaman risiko tsunami, dampak psikologis bencana, serta konsep kesiapsiagaan psikologis. Selain penyampaian materi, peserta diberikan pelatihan *coping* adaptif melalui teknik relaksasi, *grounding*, regulasi emosi, dan latihan pengambilan keputusan dalam kondisi tekanan. Sesi simulasi berbasis skenario dirancang untuk melatih kemampuan peserta dalam mengelola stres dan mempertahankan ketenangan saat menghadapi situasi darurat. Pendekatan ini didasarkan pada teori resiliensi psikologis (Bonanno *et al.*, 2010) serta temuan (Amri *et al.*, 2019) mengenai efektivitas psikoedukasi kebencanaan pada masyarakat pesisir. Kegiatan ini juga melibatkan kader lokal sebagai fasilitator agar terjadi transfer pengetahuan dan keberlanjutan program di tingkat komunitas.

3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi dilakukan melalui asesmen perubahan pemahaman, sikap, dan kesiapsiagaan peserta setelah mengikuti intervensi. Evaluasi kualitatif dilakukan melalui diskusi reflektif dan penguatan peran kader sebagai agen edukasi mitigasi psikologis di masyarakat. Rekomendasi tindak lanjut meliputi pembaruan materi psikoedukasi secara rutin, advokasi kepada pemerintah daerah, serta penguatan kerja sama dengan universitas dan lembaga penelitian untuk meningkatkan keberlanjutan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Kegiatan

Temuan Asesmen Awal: Kondisi Lingkungan Pesisir

Berdasarkan observasi lapangan di wilayah pesisir Kalurahan Jangkaran, ditemukan sejumlah kerentanan fisik yang secara langsung mempengaruhi kesiapsiagaan psikologis masyarakat. *Vegetasi mangrove* dan cemara yang sebelumnya berfungsi menahan abrasi terlihat mengalami kerusakan cukup parah. Kerusakan tersebut menyebabkan beberapa area pesisir menjadi terbuka dan rawan diterjang gelombang tinggi. Jalur evakuasi yang tersedia tampak mengalami kerusakan, seperti jalan yang tergerus air, penanda yang hilang, serta akses jalan yang melewati area persawahan sehingga membuat mobilitas warga berpotensi terhambat saat bencana. Ketersediaan shelter juga sangat terbatas, hanya beberapa bangunan tinggi yang dapat digunakan sebagai titik evakuasi vertikal, sementara drainase di sekitar permukiman masih buruk dan sering menyebabkan genangan. Temuan ini memperlihatkan bahwa dari sisi lingkungan fisik, kesiapan infrastruktur belum

mampu mendukung respons cepat dan aman saat terjadi bencana, sehingga warga lebih rentan mengalami kepanikan, kebingungan, dan ketidakmampuan mengambil keputusan.

Temuan Psikososial Masyarakat (FGD & Wawancara)



Gambar 1. Proses FGD Dukuh.

Hasil FGD bersama dukuh dan wawancara bersama warga, FPRB, serta perangkat desa menunjukkan bahwa masyarakat pesisir Kalurahan Jangkaran masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai kesiapsiagaan bencana. Mayoritas peserta belum memahami secara jelas jalur evakuasi yang aman, lokasi shelter yang tersedia, tanda-tanda peringatan dini, serta langkah-langkah yang harus dilakukan ketika bencana tsunami terjadi. Pengetahuan mengenai aspek psikologis yang memengaruhi respons bencana juga belum dikenal luas oleh warga, sehingga sebagian dari mereka mengaku mudah panik, bingung, dan tidak tahu harus berbuat apa ketika terjadi guncangan atau peringatan dini. Dalam diskusi kelompok terungkap bahwa sebagian warga masih memiliki persepsi bahwa penanganan bencana sepenuhnya menjadi tanggung jawab perangkat desa, relawan FPRB, atau pihak BMKG. Sikap ketergantungan ini menunjukkan bahwa warga belum memandang dirinya sebagai aktor utama dalam upaya mitigasi, melainkan sebagai penerima instruksi yang pasif. Temuan ini selaras dengan catatan dalam dokumen asesmen yang menyebutkan bahwa masyarakat memiliki pengetahuan terbatas mengenai penanganan bencana dan cenderung hanya mengikuti arahan pada saat kejadian tanpa memahami prosedur yang dijalankan. Karakteristik sosial-ekonomi masyarakat turut memengaruhi rendahnya kesiapsiagaan tersebut. Sebagian besar warga berprofesi sebagai petani dan pedagang yang lebih berfokus pada aktivitas harian untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Kondisi ini membuat perhatian terhadap mitigasi bencana tidak menjadi prioritas utama. Minimnya informasi yang beredar mengenai kesiapsiagaan juga semakin memperkuat kondisi tersebut. Akibatnya, warga belum memiliki ketenangan psikologis dan belum siap secara emosional dalam menghadapi kemungkinan terjadinya bencana tsunami. Secara keseluruhan, temuan ini menggambarkan bahwa tantangan kesiapsiagaan masyarakat tidak hanya berkaitan dengan minimnya infrastruktur pendukung, tetapi juga mencakup aspek pengetahuan, persepsi risiko, dan kesiapan psikologis yang masih rendah. Hal inilah yang menjadi dasar utama perlunya intervensi psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman, efikasi diri, serta kemampuan mengelola reaksi emosional dalam menghadapi situasi bencana.

Analisis SWOT dari Data Lapangan

Tabel I. Analisa SWOT.

	Strength	Weakness
	<p>Terdapat komunitas relawan yang ada di kalurahan</p> <p>Masyarakat desa bersikap kooperatif dan terbuka terhadap informasi dan pengetahuan baru</p> <p>Pemerintah desa mendukung kegiatan psikoedukasi dan pelatihan ketrampilan psikologis</p> <p>Terdapat program dari kalurahan dan terdapat anggaran dalam mitigasi kebencanaan</p>	<p>Kurangnya pengetahuan masyarakat dalam kebencanaan khususnya dalam psikologis</p> <p>Kesadaran tentang kebencanaan masih kurang</p> <p>Masyarakat di wilayah desa masih berada di tingkat pendidikan yang rendah.</p> <p>Anggaran desa terbatas</p>
Opportunity	<p>Keberadaan komunitas relawan dan dukungan pemerintah desa di Kalurahan X dapat dioptimalkan untuk memperkuat psikoedukasi dan pelatihan kesiapsiagaan psikologis. Masyarakat yang kooperatif perlu didorong untuk lebih aktif dalam simulasi bencana dengan menambahkan aspek kesiapan mental. Selain itu, program mitigasi dapat diperkuat melalui pelatihan keterampilan psikologis dan pemanfaatan pertemuan rutin warga seperti dasawisma, posyandu, dan PKK. Dengan hubungan baik antara perangkat desa dan masyarakat, informasi kesiapsiagaan psikologis dapat lebih mudah diterima dan diadaptasi dalam kehidupan sehari-hari.</p>	<p>Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang aspek psikologis dalam kebencanaan serta keterbatasan anggaran desa menjadi tantangan dalam meningkatkan kesiapsiagaan bencana di Desa X. Namun, hal ini dapat diatasi dengan memanfaatkan fasilitas desa untuk psikoedukasi dan pelatihan keterampilan psikologis.</p> <p>Program mitigasi yang ada, seperti simulasi bencana dan penghijauan, dapat dikembangkan dengan menambahkan kesiapan mental agar masyarakat lebih siap secara fisik dan psikologis. Selain itu, pertemuan rutin seperti dasawisma, posyandu, dan PKK dapat dimanfaatkan untuk menyebarluaskan informasi kesiapsiagaan psikologis secara efektif. Dengan pendekatan ini, keterbatasan pengetahuan dan anggaran dapat diatasi melalui edukasi berkelanjutan dan pemanfaatan sumber daya yang ada.</p>
Threads	<p>Keberadaan komunitas relawan, dukungan pemerintah desa, dan sikap kooperatif masyarakat menjadi kekuatan utama dalam meningkatkan kesiapsiagaan psikologis terhadap bencana di Kalurahan X. Program mitigasi yang sudah berjalan dan didukung anggaran desa juga menjadi peluang untuk memperkuat intervensi psikologis.</p> <p>Namun, beberapa tantangan perlu diatasi, seperti kondisi cuaca yang tidak menentu, yang dapat menghambat kegiatan di lapangan. Solusinya, intervensi dapat dilakukan di ruang tertutup atau secara daring bagi kelompok tertentu. Selain itu, mayoritas warga yang bekerja menyebabkan keterbatasan waktu, sehingga jadwal kegiatan perlu disesuaikan dengan waktu luang, seperti malam hari atau akhir pekan.</p> <p>Keterbatasan SDM yang memahami aspek psikologis juga menjadi kendala, namun dapat diatasi dengan pelatihan bagi kader dan perangkat desa agar mereka dapat berperan sebagai fasilitator dalam menyebarluaskan informasi kesiapsiagaan psikologis. Dengan strategi yang tepat, program ini dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan.</p>	<p>Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang kesiapsiagaan psikologis, rendahnya kesadaran, serta keterbatasan anggaran desa menjadi tantangan utama dalam mitigasi bencana di Desa X. Faktor eksternal seperti cuaca yang tidak menentu dan keterbatasan waktu warga yang bekerja juga menghambat pelaksanaan intervensi. Selain itu, minimnya SDM yang memahami aspek psikologis turut menjadi kendala dalam penyebaran informasi.</p> <p>Untuk mengatasi hal ini, strategi yang dapat diterapkan meliputi penyesuaian jadwal pelatihan agar lebih fleksibel, pemanfaatan media digital untuk menjangkau masyarakat yang tidak bisa hadir langsung, serta pelatihan bagi kader desa dan relawan sebagai fasilitator kesiapsiagaan psikologis. Dengan pendekatan ini, hambatan dapat diatasi sehingga program tetap efektif dan berdampak bagi masyarakat.</p>



Gambar 2. Proses Psikoedukasi dan Pelatihan.

Data Perubahan Setelah Psikoedukasi

Deskripsi Pretest-Posttest

Pengukuran *pretest* dan *posttest* dilakukan kepada 23 peserta untuk menilai efektivitas psikoedukasi kesiapsiagaan psikologis. Data menunjukkan adanya peningkatan skor pada sebagian besar peserta. Berikut ringkasan data.

Tabel II. Skor *Pretest-Posttest* dan *Gain Score* Peserta.

No	Nama	Usia	<i>Pretest</i>	Ket.	<i>Posttest</i>	Ket.	Gain
1	Par	54	8	Sedang	10	Tinggi	+2
2	So	44	9	Tinggi	10	Tinggi	+1
3	N	36	8	Sedang	9	Tinggi	+1
4	Set	17	10	Tinggi	10	Tinggi	0
5	Mar	53	7	Sedang	10	Tinggi	+3
6	Mus	40	9	Tinggi	10	Tinggi	+1
7	Sr	54	10	Tinggi	10	Tinggi	0
8	Kis	45	9	Tinggi	10	Tinggi	+1
9	Al	25	10	Tinggi	10	Tinggi	0
10	Bi	25	10	Tinggi	10	Tinggi	0
11	Ris	42	10	Tinggi	10	Tinggi	0
12	Nas	58	5	Sedang	9	Tinggi	+4
13	No	23	10	Tinggi	10	Tinggi	0
14	Nkh	24	9	Tinggi	9	Tinggi	0
15	Noli	20	10	Tinggi	10	Tinggi	0
16	Sug	44	9	Tinggi	9	Tinggi	0
17	Rok	30	5	Sedang	10	Tinggi	+5
18	And	49	5	Sedang	10	Tinggi	+5
19	Mu	49	5	Sedang	10	Tinggi	+5
20	Dia	45	5	Sedang	10	Tinggi	+5
21	Sup	45	5	Sedang	10	Tinggi	+5
22	Amb	42	7	Sedang	10	Tinggi	+3
23	Pu	53	6	Sedang	10	Tinggi	+4

Hasil Uji Normalitas

Tabel III. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*.

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i> (Sig.)	Keterangan	<i>Shapiro-Wilk</i> (Sig.)	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.003	Tidak normal	0.001	Tidak normal
<i>Posttest</i>	0.000	Tidak normal	0.000	Tidak normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* tidak berdistribusi normal. Pada uji *Kolmogorov-Smirnov*, nilai signifikansi untuk skor *pretest* sebesar 0.003 dan skor *posttest* sebesar 0.000. Sementara itu, uji *Shapiro-Wilk* juga menunjukkan hasil serupa, yaitu 0.001 untuk *pretest* dan 0.000 untuk *posttest*. Seluruh nilai signifikansi berada di bawah batas 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa baik data *pretest* maupun *posttest* tidak memenuhi asumsi normalitas.

Berdasarkan hasil tersebut, analisis lanjutan untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji nonparametrik, yaitu *Wilcoxon Signed-Rank Test*, sebagai prosedur statistik yang sesuai untuk data yang tidak berdistribusi normal.

Hasil Uji Wilcoxon

Tabel IV. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*.

Kategori	n	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0	0.00	0.00
Positive Ranks	14	7.50	105.00
Ties	9	—	—
Total	23	—	—

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* peserta setelah mengikuti psikoedukasi. Dari 23 peserta, sebanyak 14 orang mengalami peningkatan skor, sementara 9 orang menunjukkan skor yang tetap. Tidak ditemukan peserta dengan penurunan nilai, yang menandakan bahwa tidak ada efek negatif dari intervensi yang diberikan. Nilai statistik *Wilcoxon* menunjukkan mean rank sebesar 7.50, total rank 105, serta nilai $Z = -3.322$ dengan $p = 0.001$. Karena nilai $p < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* adalah signifikan secara statistik. Ini berarti peningkatan yang terjadi bukan sekadar fluktuasi acak, tetapi merupakan hasil langsung dari intervensi psikoedukasi yang dilakukan.

Pembahasan dan Keterkaitan dengan Teori

Berdasarkan data hasil kegiatan, terlihat adanya peningkatan kesiapsiagaan psikologis peserta pada seluruh aspek yang diukur, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel V. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi yang diberikan berkontribusi terhadap perubahan kognitif, emosional, dan perilaku peserta dalam menghadapi potensi bencana tsunami. Temuan tersebut selaras dengan teori *psychological preparedness* yang dikemukakan oleh Zulch (2019), yang memandang kesiapsiagaan psikologis sebagai kapasitas yang dapat dikembangkan melalui edukasi terstruktur, latihan mental, dan penguatan efikasi diri. Dalam kerangka ini, peningkatan pengetahuan kebencanaan, kesadaran risiko, regulasi emosi, serta efikasi diri yang tercermin dalam data sebelum–sesudah program menunjukkan bahwa kesiapsiagaan bukan sekadar hasil dari pengalaman bencana langsung, melainkan dapat dibangun secara preventif melalui intervensi psikologis yang sistematis. Peningkatan yang relatif lebih menonjol pada peserta dengan skor awal rendah juga dapat dianalisis melalui teori *social cognitive* Bandura (1997), khususnya konsep *mastery experience*. Bandura menegaskan bahwa perubahan paling signifikan terjadi ketika individu memperoleh pengalaman langsung yang sebelumnya tidak dimiliki. Data menunjukkan bahwa warga dan kader yang semula ragu mengambil keputusan dan cenderung pasif mengalami peningkatan efikasi diri setelah terlibat dalam simulasi, latihan pengambilan keputusan, serta penyebaran materi edukasi. Pengalaman keberhasilan tersebut berfungsi sebagai *mastery experience* yang memperkuat keyakinan diri peserta untuk bertindak sesuai prosedur dalam situasi darurat. Selain itu, perubahan pada aspek regulasi emosi, dari kondisi mudah panik dan bingung menjadi lebih tenang dan terkontrol, dapat dianalisis menggunakan perspektif regulasi emosi dalam konteks resiliensi psikologis. (Bonanno *et al.*, 2010) menyatakan bahwa kemampuan mengelola respons emosional merupakan determinan utama ketahanan individu dalam situasi yang mengancam. Latihan *grounding* dan pernapasan yang diberikan dalam program ini berperan sebagai strategi *emotion regulation* yang membantu peserta mengurangi reaktivitas emosional dan meningkatkan kesiapan mental ketika menghadapi ancaman bencana. Pada level komunitas, peningkatan peran kader dan keterlibatan masyarakat mencerminkan proses penguatan kapasitas kolektif. Temuan ini sejalan dengan model resiliensi komunitas Adger (2000), yang menekankan bahwa kapasitas adaptif masyarakat dapat ditingkatkan melalui penguatan sumber daya internal, termasuk kapasitas psikologis dan sosial. Data menunjukkan bahwa kader yang sebelumnya pasif mulai berperan aktif sebagai fasilitator psikologis, menyebarkan *booklet* dan *leaflet*, serta memberikan edukasi lanjutan kepada warga. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memicu dinamika resiliensi pada level komunitas.

Tabel V. Perubahan Kesiapsiagaan Psikologis Warga dan Kader Sebelum-Sesudah Program.

Aspek Psikologis	Sebelum Program	Sesudah Program
Pengetahuan bencana	Rendah; masyarakat belum memahami tanda tsunami, jalur evakuasi, dan shelter	Meningkat signifikan; kader melaporkan 174 warga mendapat kategori pengetahuan tinggi
Kesadaran risiko	Minim; warga pasrah, bergantung pada perangkat desa & relawan	Lebih sadar; warga mulai bertanya dan mengikuti materi secara aktif
Regulasi emosi	Mudah panik, bingung, takut tidak bisa menyelamatkan diri	Lebih tenang; memahami teknik <i>grounding</i> & penerapan
Efikasi diri	Ragu mengambil keputusan; takut salah tindakan	Mulai percaya diri; lebih siap bertindak sesuai SOP
Peran kader	Pasif, hanya ikut instruksi	Aktif menyebarkan booklet, leaflet, dan memberi edukasi warga
Keterlibatan komunitas	Minim kegiatan mitigasi	Meningkat; kader mulai menjadi fasilitator psikologis

Interpretasi Hasil Kegiatan

Peningkatan Knowledge Transfer

Interpretasi hasil kegiatan menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi pada masyarakat pesisir Jangkar, baik dari aspek pengetahuan kebencanaan, regulasi emosi, maupun efikasi diri, merupakan konsekuensi langsung dari intervensi psikoedukasi berbasis komunitas yang diberikan. Temuan lapangan memperlihatkan bahwa sebelum kegiatan berlangsung, warga umumnya memiliki tingkat pengetahuan kebencanaan yang rendah, respons emosional yang kurang adaptif, serta ketergantungan tinggi terhadap perangkat desa dan relawan dalam menghadapi potensi bencana. Kondisi tersebut mencerminkan rendahnya kesiapsiagaan psikologis masyarakat, khususnya dalam konteks pengambilan keputusan mandiri saat situasi darurat. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui kerangka *psychological preparedness* yang dikembangkan oleh Zulch (2019), yang menekankan bahwa kesiapsiagaan psikologis tersusun atas tiga komponen utama, yaitu pengetahuan risiko, kemampuan mengelola respons emosional, dan keyakinan diri untuk bertindak secara tepat. Berdasarkan data sebelum-sesudah program, ketiga komponen tersebut berada pada kategori rendah sebelum intervensi dan mengalami peningkatan setelah program psikoedukasi dilaksanakan. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapsiagaan psikologis masyarakat bukanlah kondisi yang bersifat tetap, melainkan kapasitas yang dapat dikembangkan melalui intervensi preventif yang terstruktur. Peningkatan pengetahuan warga, sebagaimana tercermin dari hasil penyebaran edukasi oleh kader yang mengikuti psikoedukasi berhasil menjangkau 174 warga dengan kategori tinggi pada tingkat pengetahuan, tidak hanya menunjukkan keberhasilan transfer informasi, tetapi juga mencerminkan efektivitas mekanisme *knowledge transfer* berbasis komunitas. Keterlibatan kader sebagai agen edukasi memungkinkan proses pembelajaran berlangsung secara kontekstual, berulang, dan dekat dengan realitas kehidupan warga, sehingga materi kebencanaan tidak berhenti sebagai pengetahuan pasif, melainkan mulai diinternalisasi sebagai pedoman bertindak. Temuan ini sejalan dengan pandangan Paton (2003) yang menegaskan bahwa pengetahuan kebencanaan merupakan fondasi utama pembentukan kesiapsiagaan psikologis dan menjadi prediktor penting bagi perilaku responsif saat bencana. Ketika warga memahami secara konkret tanda-tanda tsunami, jalur evakuasi, titik kumpul, serta prosedur dasar keselamatan, persepsi kontrol personal meningkat dan ketidakpastian yang sebelumnya memicu kecemasan menjadi lebih terkelola. Dari aspek emosional, data menunjukkan adanya perubahan pola respons warga dari kondisi mudah panik, bingung, dan takut tidak mampu menyelamatkan diri menuju kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif. Sebelum intervensi, respons emosional warga cenderung didominasi oleh *emotional reactivity*, yaitu reaksi spontan terhadap ancaman yang dipicu oleh persepsi ketidakpastian, rendahnya rasa kontrol, dan keterbatasan pengetahuan kebencanaan. Dalam kondisi tersebut, ancaman tsunami dipersepsikan sebagai situasi yang sepenuhnya tidak dapat diprediksi dan dikendalikan, sehingga memunculkan kepanikan dan kebingungan. Melalui intervensi psikoedukasi, warga tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga mengalami proses *cognitive appraisal* ulang terhadap ancaman. Ancaman yang sebelumnya dimaknai sebagai sesuatu yang sepenuhnya menakutkan mulai dipersepsikan sebagai situasi yang dapat dihadapi melalui langkah-langkah konkret. Proses ini sejalan dengan model stres dan koping (Lazarus *et al.*, 1984), yang menjelaskan bahwa respons emosional individu sangat dipengaruhi oleh cara individu menilai situasi serta sumber daya yang dimilikinya untuk menghadapinya. Latihan pernapasan relaksasi dan *grounding* yang diberikan dalam program berfungsi sebagai

strategi regulasi emosi yang konkret dan mudah diakses oleh warga. Teknik-teknik ini membantu menurunkan aktivasi fisiologis akibat stres, seperti ketegangan dan napas pendek, sehingga individu memiliki ruang psikologis untuk berpikir lebih jernih. Selain itu, simulasi dan *role-play* kepanikan memungkinkan warga membangun emotional script, yaitu pola respons emosional yang lebih terstruktur ketika menghadapi situasi darurat. Dengan demikian, respons yang sebelumnya impulsif dan tidak terarah berangsur berubah menjadi lebih terkendali dan adaptif. Temuan ini memperkuat pandangan (Bonanno *et al.*, 2010) bahwa regulasi emosi merupakan determinan utama resiliensi psikologis dalam menghadapi situasi yang mengancam. Perubahan yang bermakna juga terlihat pada aspek efikasi diri, khususnya pada kader yang terlibat aktif dalam pelatihan. Sebelum intervensi, kader cenderung bersikap pasif dan menunggu arahan dari pihak eksternal. Namun setelah mengikuti rangkaian kegiatan, kader mulai menunjukkan keyakinan diri untuk menyebarkan materi, menjelaskan prosedur mitigasi, serta memandu warga lain. Transformasi ini dapat dijelaskan melalui teori *self-efficacy* Bandura (1997), yang menyatakan bahwa pengalaman langsung (*mastery experience*) merupakan sumber paling kuat dalam membangun keyakinan diri individu. Keterlibatan aktif kader dalam penyuluhan dan simulasi memberikan pengalaman keberhasilan nyata yang memperkuat persepsi bahwa mereka mampu menjalankan peran mitigasi bencana secara mandiri. Lebih lanjut, penguatan kapasitas pada level individu tersebut memunculkan dampak lanjutan pada dinamika komunitas. Keterlibatan kader dalam menyebarkan *booklet*, *leaflet*, serta melakukan edukasi dari rumah ke rumah menciptakan efek multiplikatif yang memperluas jangkauan intervensi melampaui peserta awal. Proses ini mencerminkan mekanisme community empowerment sebagaimana dijelaskan oleh (Laverack *et al.*, 2000), di mana peningkatan kapasitas individu berkontribusi pada kemampuan komunitas untuk menginisiasi dan mempertahankan perubahan melalui peningkatan pengetahuan, kepemimpinan lokal, dan kolaborasi sosial. Seluruh temuan tersebut menjadi sangat relevan ketika ditempatkan dalam konteks pesisir Jangkar yang memiliki berbagai kerentanan struktural, seperti kerusakan vegetasi pelindung, keterbatasan jalur evakuasi, minimnya *shelter*, serta kondisi ekonomi warga yang membuat isu mitigasi bencana belum menjadi prioritas utama dalam kehidupan sehari-hari. Dalam situasi di mana dukungan struktural belum optimal, kapasitas psikologis masyarakat berperan sebagai penyangga utama untuk mengimbangi keterbatasan tersebut. Peningkatan pengetahuan, regulasi emosi, dan efikasi diri memungkinkan masyarakat membangun kesiapsiagaan internal yang lebih stabil dan adaptif. Dengan demikian, intervensi psikoedukasi yang dilakukan tidak hanya meningkatkan pengetahuan teknis kebencanaan, tetapi juga memperkuat kesiapsiagaan psikologis dan resiliensi komunitas secara menyeluruh.

Diskusi: Perbandingan dengan Pengabdian Sebelumnya

Analisis Perbandingan dengan Pengabdian Sebelumnya

Temuan pada kegiatan pengabdian di Kalurahan Jangkar menunjukkan peningkatan yang relatif komprehensif pada aspek pengetahuan, regulasi emosi, dan efikasi diri masyarakat setelah mengikuti psikoedukasi dan pelatihan kader. Hasil ini memperlihatkan perbedaan substantif dibandingkan dengan sejumlah program pengabdian kebencanaan sebelumnya di wilayah pesisir lain seperti Aceh, Lombok, dan Cilacap. Program-program terdahulu umumnya menitikberatkan pada aspek teknis kebencanaan, seperti latihan evakuasi, peningkatan pemahaman geologi bencana, serta pemetaan risiko dan jalur evakuasi (Amri *et al.*, 2019; Darmawan *et al.*, 2021). Meskipun intervensi tersebut berhasil meningkatkan kesiapan fisik dan struktural, sebagian besar belum memberikan perhatian yang memadai pada aspek psikologis masyarakat. Akibatnya, meskipun warga memahami langkah teknis, mereka tetap menunjukkan respons panik, kebingungan, atau keragu-raguan ketika menghadapi situasi bencana yang sesungguhnya. Berbeda dengan pendekatan konvensional tersebut, program pengabdian ini secara eksplisit menempatkan kesiapsiagaan psikologis sebagai komponen utama intervensi. Mengacu pada kerangka Zulch (2019), kesiapsiagaan psikologis mencakup pengetahuan risiko, regulasi emosi, dan efikasi diri, yang ketiganya terbukti mengalami peningkatan signifikan pada warga dan kader Jangkar. Pelibatan masyarakat melalui *role-play* kepanikan, latihan *grounding*, dan teknik pernapasan memberikan simulasi emosional yang sebelumnya jarang disentuh dalam program mitigasi kebencanaan berbasis teknis. Temuan ini mendukung model kesiapsiagaan bencana yang dikemukakan oleh Paton (2003), yang menegaskan bahwa respons bencana yang efektif membutuhkan integrasi antara kapasitas teknis dan kapasitas psikologis. Dalam situasi darurat, masyarakat tidak hanya memerlukan informasi

prosedural, tetapi juga kesiapan mental untuk tetap tenang, berpikir jernih, dan mengambil keputusan secara cepat dan tepat. Tanpa kesiapan psikologis yang memadai, pengetahuan teknis sering kali tidak dapat dieksekusi secara optimal.

Kebaruan (Novelty) Program Pengabdian

Kegiatan pengabdian ini menghadirkan sejumlah kebaruan yang secara langsung merespons kekurangan dalam program mitigasi sebelumnya.

1. Integrasi mitigasi bencana dan psikoedukasi psikologis

Program ini tidak hanya memberikan informasi teknis mengenai bahaya tsunami dan jalur evakuasi, tetapi juga memadukan pendekatan psikologis untuk mengurangi kepanikan dan meningkatkan ketenangan warga. Pendekatan ini mengisi kesenjangan yang sebelumnya belum disentuh oleh program mitigasi di wilayah pesisir lain.

2. Penggunaan *role-play* panik dan simulasi mental situasi darurat

Simulasi tidak hanya berupa latihan fisik, tetapi juga latihan mental. Melalui *role-play*, peserta belajar memahami respons fisiologis seperti tegang, berdebar, atau bingung, dan bagaimana mengatasi reaksi tersebut. Tidak banyak program pengabdian kebencanaan di Indonesia yang mengintegrasikan latihan psikologis berbasis pengalaman seperti ini.

3. Pemberdayaan kader sebagai fasilitator psikologis komunitas

Kader tidak hanya menerima pelatihan tetapi juga dilatih untuk menyampaikan ulang materi kepada warga lain, menghasilkan efek multiplikasi pengetahuan. Hal ini sesuai dengan konsep *community empowerment* (Laverack et al., 2000) yang menekankan pentingnya aktor lokal untuk keberlanjutan program.

4. Validasi hasil melalui data (174 warga kategori pengetahuan tinggi)

Program ini tidak hanya memberikan intervensi, tetapi juga melakukan evaluasi hasil yang terukur. Data bahwa 174 warga mencapai kategori pengetahuan tinggi memberikan bukti empiris bahwa pendekatan melalui kader efektif meningkatkan kesiapsiagaan komunitas.

5. Analisis SWOT berbasis konteks local

Program memiliki fondasi analitis yang kuat melalui pemetaan *Strengths, Weaknesses, Opportunities, dan Threats* berdasarkan kondisi pesisir Kulon Progo. Banyak pengabdian kebencanaan hanya fokus memberikan edukasi tanpa analisis strategis, sementara program ini mengintegrasikan: keberadaan relawan desa, dukungan pemerintah desa, keterbatasan jalur evakuasi, kerentanan lingkungan. Pendekatan berbasis SWOT yang digunakan sesuai dengan pandangan Adger (2000) bahwa resiliensi komunitas dibentuk melalui interaksi antara aspek sosial, ekonomi, dan lingkungan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan kesiapsiagaan psikologis masyarakat pesisir Kalurahan Jangkaran melalui penguatan pengetahuan kebencanaan, keterampilan regulasi emosi, serta efikasi diri dalam merespons situasi darurat. Psikoedukasi yang diberikan kepada kader dan warga terbukti efektif membantu masyarakat yang sebelumnya mudah panik, bingung, dan bergantung pada perangkat desa, menjadi lebih memahami SOP evakuasi dan mampu mengambil keputusan secara lebih tenang. Pemberdayaan kader turut menghasilkan penyebaran pengetahuan secara lebih luas, ditunjukkan oleh peningkatan pengetahuan pada 174 warga yang mencapai kategori tinggi. Melihat hasil tersebut, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan edukasi ke dusun-dusun lain di wilayah pesisir, memperkuat kolaborasi dengan BMKG dan relawan FPRB, serta mengembangkan modul lanjutan yang berfokus pada latihan simulasi psikologis dan peningkatan kapasitas kader sebagai fasilitator mitigasi bencana.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Pemerintah Kalurahan Jangkaran, FPRB, para kader desa, serta masyarakat pesisir yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan pengabdian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak BMKG yang memberikan dukungan informasi kebencanaan, serta sivitas

akademika Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi yang turut membantu proses koordinasi, pelaksanaan lapangan, dan penyusunan materi psikoedukasi. Apresiasi khusus diberikan kepada institusi penyedia pendanaan kegiatan ini, serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas kontribusi, kerja sama, dan dedikasinya sehingga kegiatan pengabdian dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat.

REFERENSI

- Adger, W. N. (2000). Social and ecological resilience: Are they related? *Progress in Human Geography*, *24*(3), 347–364. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1191/030913200701540465>
- Amri, A., Bird, D. K., Ronan, K., Haynes, K., & Towers, B. (2019). Disaster risk reduction education in Indonesia: Challenges and recommendations for scaling up. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, *39*, 1–11. <https://nhess.copernicus.org/articles/17/595/2017/>
- Ayu, N. P., Wibawa, A., & Rahayu, D. (2021). Edukasi mitigasi bencana sebagai upaya peningkatan kesiapsiagaan masyarakat pesisir. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, *6*(2), 412–420. <https://doi.org/10.23960/jpfp.v4i1.10609>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Becker, J. S., Paton, D., Johnston, D. M., & Ronan, K. R. (2017). Salient beliefs about earthquake hazards and household preparedness. *Risk Analysis*, *37*(3), 526–546. <https://doi.org/10.1111/risa.12014>
- Bonanno, G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K., & La Greca, A. M. (2010). Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological Science in the Public Interest*, *11*(1), 1–49. <https://doi.org/10.1177/1529100610387086>
- Cattaneo, L. B., & Chapman, A. R. (2010). The process of empowerment: A model for use in research and practice. *American Psychologist*, *65*(7), 646–659. <https://psycnet.apa.org/record/2010-19922-003>
- Cattaneo, L. B., & Goodman, L. A. (2015). What is empowerment anyway? A model for domestic violence practice, research, and evaluation. *Psychology of Violence*, *5*(1), 84–94. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0035137>
- Darmawan, I. P. A., & Diana, R. (2021). Program edukasi kebencanaan berbasis sekolah sebagai upaya peningkatan kesiapsiagaan bencana. *Jurnal Mitigasi Bencana*, *16*(2), 75–88. <https://doi.org/10.31284/j.adipati.2025.v4i1.6863>
- Every, D., Thompson, K., Rainbird, S., Cornell, V., Smith, W., & Trigg, J. (2015). We're ready: Early childhood educators perceptions of emergency preparedness. *Australian Journal of Emergency Management*, *30*(1), 23–28. https://www.aidr.org.au/media/11369/ajem_2021-03.pdf
- Farid, M., Sudaryono, S., & Hidayati, D. (2020). Pelatihan mitigasi bencana berbasis masyarakat untuk peningkatan kesiapsiagaan tsunami. *Jurnal Abdimas*, *24*(3), 155–164.
- Guest, G., Namey, E., & Mitchell, M. (2017). *Collecting qualitative data: A field manual for applied research*. SAGE Publications. https://methods.sagepub.com/book/mono/collecting-qualitative-data/toc#_
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2015). *Focus groups: A practical guide for applied research* (5th ed.). SAGE Publications. <https://books.google.co.id/books?id=tXpZDwAAQBAJ>
- Laverack, G., & Labonte, R. (2000). A planning framework for community empowerment goals within health promotion. *Health Policy and Planning*, *15*(3), 255–262. <https://doi.org/10.1093/heapol/15.3.255>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>

- Patel, S. S., Rogers, M. B., Amlôt, R., & Rubin, G. J. (2017). What do we mean by community resilience? A systematic literature review of how it is defined in the literature. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, **24**, 44–51. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5693357/>
- Paton, D. (2003). Disaster preparedness: A social-cognitive perspective. *Disaster Prevention and Management*, **12**(3), 210–216. <https://doi.org/10.1108/09653560310480686>
- Paton, D., & Johnston, D. (2017). *Disaster resilience: An integrated approach* (2nd ed.). Charles C Thomas Publisher. https://www.ccthomas.com/details.cfm?P_ISBN13=9780398091699
- Sharifi, A. (2016). A critical review of selected tools for assessing community resilience. *Ecological Indicators*, **69**, 629–647. <https://doi.org/10.1016/j.ecolind.2016.05.023>
- Sherrieb, K., Norris, F. H., & Galea, S. (2019). Measuring capacities for community resilience. *Social Indicators Research*, **145**(2), 703–722. <https://ideas.repec.org/a/spr/soinre/v99y2010i2p227-247.html>
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press. https://books.google.co.id/books?id=RY1_CgAAQBAJ&printsec=copyright&hl=id&source=gbs_pub_info_r#v=onepage&q&f=false
- Wijaya, D. A., Widyorini, E., & Tim Pengembang. (2020). Modul Psikoedukasi Kesiapsiagaan Bencana. Universitas Negeri Semarang. <https://repository.ugm.ac.id/view/year/2012.html>
- Zulch, H. (2011). Psychological preparedness for natural disasters. *Australian Journal of Emergency Management*, **26**(4), 35–40. <https://hazards.colorado.edu/uploads/basicpage/Zulch.pdf>
- Zulch, H. (2019). *Psychological preparedness for natural hazards*. Springer. https://www.preventionweb.net/files/66345_f357zulchpsychologicalpreparednessf.pdf?startDownload=true