

Penguatan Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis Relawan Bencana melalui Pelatihan Dukungan Psikologis Awal di Desa Blimbing, Mojo, Kediri

Ika Rahmawati^{1*}, Puput Mariyati¹, Paramita Ratna¹

¹Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Indonesia, Kediri, Indonesia

*Correspondence: ika.rahmawati@iik.ac.id

ABSTRACT

Indonesia is a disaster-prone country where disasters generate not only physical impacts but also psychological consequences, including among disaster volunteers. This community service program aimed to enhance volunteers' resilience and psychological well-being through disaster resilience training and Psychological First Aid (PFA). The activity was conducted on 13 November 2025 and involved 10 members of the Disaster Preparedness Group (Kelompok Siaga Bencana/KSB) of Blimbing Village, Mojo District, Kediri Regency, using a one-group pretest-posttest design. Resilience was measured using the Resilience Scale (RS-14), while psychological well-being was assessed using the 18-item Psychological Well-Being scale. The results indicated an improvement in volunteers' resilience following the training, as reflected by the absence of the very low category and an increase in the very high category at posttest. Psychological well-being also improved, shown by a decrease in the low category and the emergence of a high category after the intervention. Although this program was limited by a small number of participants and the absence of a control group, the findings suggest that psychosocial training has the potential to strengthen volunteers' capacity and support the reinforcement of the role of KSB in community-based disaster management.

Keywords: Disaster Preparedness Group; Disaster Volunteers; Psychological First Aid; Psychological Well-Being; Resilience Training.

ABSTRAK

Indonesia merupakan wilayah rawan bencana yang tidak hanya menimbulkan dampak fisik, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis, termasuk pada relawan bencana. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis relawan melalui pelatihan resiliensi bencana dan Dukungan Psikologis Awal (Psychological First Aid). Kegiatan dilaksanakan pada 13 November 2025 dengan melibatkan 10 relawan Kelompok Siaga Bencana (KSB) Desa Blimbing, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri, menggunakan desain one-group pretest-posttest. Resiliensi diukur menggunakan Resilience Scale (RS-14), sedangkan kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala Psychological Well-Being (18 item). Hasil menunjukkan adanya peningkatan tingkat resiliensi relawan setelah pelatihan, yang ditandai dengan hilangnya kategori sangat rendah dan meningkatnya kategori sangat tinggi. Kesejahteraan psikologis relawan juga mengalami peningkatan, ditunjukkan oleh penurunan kategori rendah dan munculnya kategori tinggi pada pengukuran pascapelatihan. Meskipun kegiatan ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan dan tidak menggunakan kelompok kontrol, hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa pelatihan psikososial berpotensi memperkuat kapasitas relawan serta mendukung penguatan peran KSB dalam penanggulangan bencana berbasis komunitas.

Kata Kunci: Dukungan Psikologis Awal; Kelompok Siaga Bencana; Kesejahteraan Psikologis; Pelatihan Resiliensi; Relawan Bencana.

Copyright © 2025 The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

1. Pendahuluan

Indonesia merupakan negara dengan tingkat risiko bencana yang tinggi karena berada pada pertemuan lempeng tektonik utama dunia dan beriklim tropis, sehingga rentan terhadap bencana geologis dan hidrometeorologis (Maulana & Andriansyah, 2024; Fuady et al., 2021). Kondisi ini juga dialami Kabupaten Kediri yang memiliki risiko bencana multihazard karena berada di antara Gunung Kelud dan Gunung Wilis serta dilalui banyak aliran sungai, sehingga rawan longsor, banjir, dan lahar gunung. Salah satu wilayah rawan tersebut adalah Desa Blimbing di Kecamatan Mojo yang terletak di lereng Gunung Wilis. Berdasarkan data tahun 2024, Desa Blimbing memiliki jumlah penduduk 3.361 jiwa (BNPB, 2021), dengan kondisi geografis dan demografis yang menjadikannya memiliki tingkat kerentanan bencana yang cukup tinggi.

Hasil wawancara dengan pemerintah desa dan warga menunjukkan bahwa Desa Blimbing pernah mengalami bencana banjir dan tanah longsor pada 19 Mei 2025. Bencana tersebut menyebabkan kerusakan bangunan, terputusnya akses jalan, hilangnya satu orang warga yang hingga kini belum ditemukan, serta meninggalkan dampak trauma psikologis bagi masyarakat. Sebagian besar masyarakat masih memandang bencana sebatas peristiwa alam dan belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai langkah-langkah konkret kesiapsiagaan bencana. Tantangan yang dihadapi tidak hanya berkaitan dengan tingginya potensi bahaya, tetapi juga rendahnya kapasitas adaptasi dan minimnya pengetahuan masyarakat terkait risiko bencana. Sebanyak 85% masyarakat dilaporkan belum pernah mendapatkan edukasi kebencanaan (Rahmawati & Kristyaningsih, 2023), padahal edukasi kesiapsiagaan bencana berperan penting dalam meningkatkan kapasitas masyarakat menghadapi risiko bencana (Guo et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya pengurangan risiko bencana melalui pencegahan, peningkatan kesiapsiagaan, dan penguatan sistem peringatan dini.

Untuk menjawab tantangan tersebut, diperlukan pendekatan pengurangan risiko bencana yang terencana dan berkelanjutan. Pengurangan risiko bencana merupakan pendekatan terencana untuk mengelola faktor-faktor penyebab bencana, seperti mengurangi paparan terhadap bahaya, memperkuat ketahanan manusia dan aset, mengelola lingkungan secara berkelanjutan, serta meningkatkan kesiapan menghadapi kondisi darurat. Salah satu faktor penting dalam pengurangan risiko bencana adalah resiliensi (Graveline & Germain, 2022). Resiliensi bencana didefinisikan sebagai kemampuan sistem, komunitas, atau masyarakat yang terpapar bahaya untuk bertahan, beradaptasi, dan pulih secara cepat serta efektif dari dampak bencana (United Nations Office for Disaster Risk Reduction, 2009). Dalam konteks kebencanaan, resiliensi mencakup kemampuan masyarakat untuk meningkatkan kesiapsiagaan dan mempercepat proses pemulihan (Marzi et al., 2019), serta dipandang sebagai ekspresi optimis dan praktis dari keterlibatan masyarakat dalam situasi darurat (Sweeney et al., 2020).

Resiliensi bencana berperan penting bagi individu, organisasi, komunitas, dan pemerintah (Parsons et al., 2021). Dampak bencana tidak hanya bersifat ekonomi dan sosial, seperti gangguan mata pencaharian dan kerusakan infrastruktur (Cui et al., 2021), tetapi juga menimbulkan ancaman serius terhadap kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Dalam konteks trauma, resiliensi berperan penting dalam proses pemulihan individu melalui interaksi faktor individu, sosial, dan lingkungan secara dinamis (Nykonenko, 2023; Dai et al., 2024).

Upaya penguatan resiliensi memerlukan keterlibatan berbagai pihak, termasuk lembaga pemerintah, sektor kesehatan, dan modal sosial masyarakat (Mavhura dkk., 2021).

Salah satu bentuk modal sosial yang berperan dalam resiliensi bencana adalah kompetensi masyarakat, yang dapat ditingkatkan melalui penguatan kapasitas relawan bencana. Relawan merupakan individu yang secara sukarela meluangkan waktu untuk membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan finansial (Biddle & Gray, 2020). Dalam konteks penanggulangan bencana, relawan adalah individu atau kelompok yang memiliki kemampuan dan kepedulian untuk terlibat secara sukarela dalam upaya penanganan bencana (BNPB dalam BPBD Kabupaten Purworejo, 2020).

Mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Kelompok Siaga Bencana (KSB) Desa Blimbing yang berperan sebagai penggerak partisipasi warga dan penghubung aksi kebencanaan di tingkat desa. Melalui pelatihan resiliensi dan Dukungan Psikologis Awal (*Psychological First Aid*), mitra dibekali keterampilan untuk mengelola tekanan psikologis diri sendiri dan mendampingi korban bencana. Dukungan Psikologis Awal bertujuan membantu individu merasa lebih tenang dan mampu menghadapi situasi sulit (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support, 2019). Pelatihan ini penting karena relawan bencana rentan mengalami tekanan psikologis, termasuk depresi dan PTSD (Berger dkk., 2012; Bromet dkk., 2017). Dengan penguatan resiliensi dan kesejahteraan psikologis, relawan diharapkan memiliki kapasitas yang lebih kuat dalam menghadapi bencana sebelum, saat, dan setelah kejadian, serta mendukung penguatan manajemen risiko bencana berbasis komunitas (Ryff, 1995).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis relawan bencana melalui pelatihan resiliensi dan Dukungan Psikologis Awal (*Psychological First Aid*) pada Kelompok Siaga Bencana (KSB) Desa Blimbing, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya memperkuat kapasitas psikososial relawan secara individual, tetapi juga berkontribusi pada penguatan peran KSB sebagai aktor kebencanaan berbasis komunitas di tingkat desa.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari Hibah Pengabdian kepada Masyarakat Kemdiktisaintek tahun 2025. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode pelatihan kepada 10 orang relawan bencana, yaitu Kelompok Siaga Bencana (KSB) Desa Blimbing Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri pada 13 November 2025. Pelatihan yang diberikan adalah pelatihan resiliensi bencana dan Dukungan Psikologis awal untuk meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis relawan. Kegiatan menggunakan desain *one group pretest-posttest* karena data resiliensi dan kesejahteraan psikologis diambil sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Pelatihan adalah proses yang bertujuan meningkatkan keterampilan dan pengetahuan seseorang atau sekelompok orang. Dalam konteks pengembangan sumber daya manusia, Pelatihan ini juga bisa membantu mengubah sikap karyawan sehingga mereka dapat menjalankan tugasnya dengan lebih efektif, seperti yang dicantumkan oleh Haryati (2019). Relawan bencana merupakan bagian dari sumber daya manusia yang memiliki peran penting dalam menghadapi dan menangani bencana.

Tahapan kegiatan dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah: 1) rekrutmen relawan dengan kriteria masa tugas lebih dari 6 bulan, 2) FGD untuk menggali tantangan dan dampak bencana secara psikologis yang pernah dialami ketika bertugas sebagai relawan. 3) *pretest* untuk mengukur resiliensi dan kesejahteraan psikologis sebelum program 4) pelaksanaan pelatihan, dan 5) *posttest* resiliensi dan kesejahteraan psikologis setelah program pelatihan. Instrumen yang digunakan sebagai pengukuran variabel

resiliensi adalah *Resilience Scale (RS-14)* yang disusun oleh Ashardianto (2012) berdasarkan teori Wagnild & Young (2009). Variabel *psychological well-being* diukur dengan instrumen 18 item *Ryff's Scales of Psychological Well-Being*. Data *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menghitung angka rasio atau persentase yang menyatakan bagian dari keseluruhan yang dinyatakan dalam bentuk pecahan per 100. Rasio dibandingkan antara skor yang diperoleh saat *pretest* dan *posttest* berdasarkan rentang skor resiliensi sesuai dengan teori Wagnild & Young (2009) dan skor kesejahteraan psikologis berdasarkan teori Ryff (1995).

Analisis data dalam kegiatan ini bersifat deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan perubahan kondisi relawan sebelum dan sesudah pelatihan. Namun, kegiatan ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah partisipan yang relatif terbatas dan penggunaan desain tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, hasil evaluasi difokuskan pada indikasi perubahan dan manfaat praktis program, bukan pada generalisasi statistik.

3. Hasil

3.1 Karakteristik Partisipan

Total partisipan yang mengikuti kegiatan pelatihan berjumlah 10 orang relawan Kelompok Siaga Bencana (KSB) Desa Blimbing. Karakteristik demografis partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografis Partisipan (N = 10)		
Usia	<30 tahun	>30 tahun
	70%	30%
Jenis Kelamin	Perempuan	Laki-laki
	0%	100%
Lama menjadi relawan	6-12 bulan	> 12 bulan
	50%	50%

Data menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berusia di bawah 30 tahun (70%) dan seluruh relawan berjenis kelamin laki-laki. Lama keterlibatan sebagai relawan relatif seimbang antara relawan dengan masa tugas 6–12 bulan dan lebih dari 12 bulan.

3.2 Perubahan Tingkat Resiliensi Relawan

Hasil pengukuran tingkat resiliensi relawan sebelum dan sesudah pelatihan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Persentase Tingkat Resiliensi Sebelum dan Setelah Pelatihan (N = 10)

Kategori	Rentang skor	pretest	posttest
Sangat Rendah	< 60	10%	0%
Rendah	61-70	10%	20%
Rata-rata	71-80	40%	30%
Tinggi	81-90	30%	30%
Sangat Tinggi	> 90	10%	20%
		100%	100%

Hasil menunjukkan adanya pergeseran distribusi tingkat resiliensi setelah pelatihan diberikan. Pada pengukuran awal, masih terdapat relawan pada kategori sangat rendah (10%), namun kategori tersebut tidak lagi ditemukan pada pengukuran pascapelatihan. Selain itu, proporsi relawan dengan tingkat resiliensi sangat tinggi meningkat dari 10%

menjadi 20%. Perubahan ini menunjukkan adanya peningkatan kapasitas resiliensi relawan setelah mengikuti program pelatihan.

3.3 Perubahan Kesejahteraan Psikologis Relawan

Perubahan tingkat kesejahteraan psikologis (psychological well-being/PWB) relawan sebelum dan sesudah pelatihan disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Sebelum dan Setelah Pelatihan (N = 10)

Kategori	Rentang skor	Pretest	Posttest
Rendah	< 79	100%	60%
Tinggi	>79	0	40 %
		100%	100%

Sebelum pelatihan, seluruh partisipan (100%) berada pada kategori kesejahteraan psikologis rendah. Setelah pelatihan, proporsi tersebut menurun menjadi 60%, sementara 40% relawan berada pada kategori kesejahteraan psikologis tinggi. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan positif pada kondisi kesejahteraan psikologis relawan setelah mengikuti pelatihan resiliensi dan Dukungan Psikologis Awal.

4. Pembahasan

Data demografis partisipan menunjukkan bahwa seluruh relawan yang mengikuti kegiatan adalah laki-laki. Temuan ini sejalan dengan teori *helping behavior* yang dikemukakan oleh Switzer, Stukas, dan Baker (1999), yang menjelaskan bahwa laki-laki dan perempuan disosialisasikan untuk membantu orang lain melalui peran yang berbeda. Laki-laki cenderung diarahkan pada aktivitas menolong yang bersifat fisik, berorientasi tugas, dan dilakukan dalam situasi darurat, sedangkan perempuan lebih diarahkan pada bentuk bantuan berupa perawatan dan dukungan emosional. Hal ini selaras dengan temuan Curtis et al. (1992, dalam Ma et al., 2021) yang menunjukkan bahwa laki-laki lebih banyak terlibat dalam aktivitas kesukarelawanan yang menuntut kesiapsiagaan fisik dan keberanian.

Hasil pengukuran resiliensi menunjukkan adanya peningkatan setelah pelaksanaan pelatihan. Pada tahap pretest, sebagian besar partisipan berada pada kategori resiliensi rata-rata, sedangkan pada posttest terjadi pergeseran ke kategori yang lebih tinggi, termasuk peningkatan pada kategori sangat tinggi. Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori resiliensi Wagnild dan Young (1993; 2010), khususnya aspek *meaningfulness*, yaitu kondisi ketika individu memaknai kehidupannya sebagai sesuatu yang bernilai dan memiliki tujuan. Aspek ini tercermin dalam hasil FGD, di mana partisipan menyatakan bahwa keterlibatan mereka sebagai relawan didorong oleh tujuan hidup untuk memberikan manfaat bagi lingkungan dan masyarakat. Selain faktor internal, peningkatan resiliensi juga dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diperoleh relawan dari lingkungan sekitarnya, sebagaimana ditegaskan oleh Sarafino dan Smith (2014) bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membangun ketahanan individu.

Selain resiliensi, kesejahteraan psikologis relawan juga mengalami peningkatan setelah pelatihan. Seluruh partisipan yang pada pretest berada pada kategori kesejahteraan psikologis rendah menunjukkan pergeseran positif pada posttest, dengan sebagian relawan mencapai kategori tinggi. Temuan ini diperkuat oleh hasil FGD yang menunjukkan bahwa relawan merasakan kepuasan batin, dukungan sosial, dan makna hidup meskipun tidak memperoleh imbalan material. Hal ini sejalan dengan temuan Kirana dan Suprpti (2021) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berkontribusi signifikan terhadap peningkatan *psychological well-being*. Selain itu, Makarim (2018) menemukan adanya hubungan positif

antara *psychological well-being* dan perilaku altruisme, di mana individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung menunjukkan perilaku menolong tanpa mengharapkan imbalan (Myers, 2012). Motivasi altruistik ini juga tercermin pada relawan KSB Desa Blimbing yang memaknai kegiatan kesukarelawanan sebagai bentuk pengabdian dan perbuatan baik bagi sesama, sebagaimana ditegaskan oleh Wibowo (2023).

Temuan dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi dan Dukungan Psikologis Awal tidak hanya berdampak pada peningkatan kapasitas individu relawan, tetapi juga berkontribusi pada penguatan peran Kelompok Siaga Bencana (KSB) sebagai institusi kebencanaan berbasis komunitas di tingkat desa. Peningkatan resiliensi dan kesejahteraan psikologis relawan menjadi modal psikososial penting bagi keberlanjutan keterlibatan relawan dalam aktivitas penanggulangan bencana, terutama dalam menghadapi tekanan emosional dan situasi darurat yang berulang. Penguatan kapasitas sumber daya manusia melalui intervensi terarah seperti pelatihan ini sejalan dengan temuan Hakim et al. (2025) yang menegaskan bahwa keberlanjutan organisasi komunitas di tingkat desa sangat ditentukan oleh kualitas dan kesiapan aktor-aktor lokal yang terlibat di dalamnya.

Selain itu, pendekatan partisipatif yang diterapkan melalui diskusi kelompok terfokus dan keterlibatan aktif relawan dalam proses pelatihan memperkuat rasa kepemilikan terhadap program serta meningkatkan efektivitas pembelajaran. Hal ini sejalan dengan Yuliana et al. (2025) yang menekankan bahwa inovasi edukasi berbasis partisipasi komunitas mampu meningkatkan kesiapan dan kapasitas kelompok sasaran secara berkelanjutan. Dengan demikian, program ini tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan peningkatan keterampilan individual, tetapi juga sebagai model penguatan kelembagaan KSB yang dapat direplikasi dan diintegrasikan ke dalam program kebencanaan desa secara berkelanjutan.

5. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi dan Dukungan Psikologis Awal memberikan dampak positif terhadap peningkatan resiliensi dan kesejahteraan psikologis relawan bencana di Desa Blimbing, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri. Pelatihan tidak hanya membekali relawan dengan pemahaman konseptual, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam pengelolaan diri dan pemberian dukungan awal kepada korban bencana. Selain itu, kegiatan ini turut mendorong peningkatan partisipasi relawan dan berkontribusi pada penguatan peran Kelompok Siaga Bencana (KSB) sebagai aktor kebencanaan berbasis komunitas di tingkat desa.

Meskipun kegiatan ini dilaksanakan dengan jumlah partisipan yang terbatas dan tanpa kelompok pembanding, hasil yang diperoleh memberikan gambaran awal mengenai potensi pelatihan psikososial sebagai strategi penguatan kapasitas relawan bencana. Sebagai tindak lanjut kegiatan, keberlanjutan program dapat ditingkatkan melalui monitoring dan evaluasi berkala serta pendampingan lanjutan dengan koordinasi rutin, misalnya setiap tiga bulan, guna memperbarui pengetahuan dan menjaga kesiapsiagaan relawan. Dengan pendekatan tersebut, program pengabdian berbasis kemitraan ini berpeluang untuk dikembangkan dan direplikasi dalam konteks kebencanaan desa lainnya.

6. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi yang telah memberikan Dana Hibah Tahun 2025 sebagai sponsor utama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Selain itu, terima kasih kami sampaikan kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, pemerintah Desa dan tim relawan Kelompok Siaga Bencana (KSB) Desa Blimbing, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri yang telah memberikan dukungan dan partisipasi yang tak terhingga sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar. Terima kasih kepada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan dan S1 Psikologi Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang turut membantu persiapan dan pelaksanaan kegiatan.

Daftar Pustaka

- Ashardianto, S. (2012). *Hubungan antara resiliensi dan psychological well-being: Suatu studi pada mahasiswa relawan bencana di Universitas Indonesia* [Skripsi, Universitas Indonesia]. Universitas Indonesia.
- Berger, W., Coutinho, E. S. F., Figueira, I., Marques-Portella, C., Luz, M. P., Neylan, T. C., & Mendlowicz, M. V. (2012). Rescuers at risk: A systematic review and meta-regression analysis of the worldwide current prevalence and correlates of PTSD in rescue workers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(6), 1001–1011. <https://doi.org/10.1007/s00127-011-0408-2>
- Biddle, N., & Gray, M. (2020). *The experience of volunteers during the early stages of the COVID-19 pandemic*. Australian National University.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2021). *Indeks risiko bencana Indonesia (IRBI) tahun 2021*. BNPB.
- Bromet, E. J., Atwoli, L., Kawakami, N., Navarro-Mateu, F., Piotrowski, P., King, A. J., & Kessler, R. C. (2017). Post-traumatic stress disorder associated with natural and human-made disasters in the World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 47(2), 227–241. <https://doi.org/10.1017/S0033291716002026>
- Cui, P., Peng, J., Shi, P., Tang, H., Ouyang, C., Zou, Q., & Lei, Y. (2021). Scientific challenges of research on natural hazards and disaster risk. *Geography and Sustainability*, 2(3), 216–223. <https://doi.org/10.1016/j.geosus.2021.09.001>
- Curtis, J. E., Grabb, E. G., & Baer, D. E. (1992). Voluntary association membership in fifteen countries: A comparative analysis. *American Sociological Review*, 57(2), 139–152. <https://doi.org/10.2307/2096203>
- Dai, Q., Kyuragi, Y., Zakia, H., Oishi, N., Yao, L., Zhang, Z., Wang, L., Yang, J., Murai, T., & Fujiwara, H. (2024). Psychological resilience is positively correlated with habenula volume. *Journal of Affective Disorders*, 365, 178–184. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.012>
- Fuady, M., Munadi, R., & Fuady, M. A. K. (2021). Disaster mitigation in Indonesia: Between plans and reality. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 1087(1), 012011. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/1087/1/012011>
- Graveline, M.-H., & Germain, D. (2022). Disaster risk resilience: Conceptual evolution, key issues, and opportunities. *International Journal of Disaster Risk Science*, 13, 343–356. <https://doi.org/10.1007/s13753-022-00419-0>

- Guo, L., Fang, M., Liu, L., Chong, H., Zeng, W., & Hu, X. (2024). The development of disaster preparedness education for the public: A scoping review. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5141380/v1>
- Haryati, R. (2019). Analisis pelaksanaan program pelatihan dan pengembangan karyawan: Studi kasus pada PT Visi Sukses Bersama Jakarta. *Widya Cipta: Jurnal Sekretari dan Manajemen*, 3(1), 91–98. <https://doi.org/10.31294/widyacipta.v3i1.5185>
- Kirana, A. M., & Suprapti, V. (2021). Psychological well-being dewasa awal yang mengalami riwayat perceraian orang tua di masa remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27695>
- Makarim, M. F. (2018). *Hubungan antara psychological well-being dengan altruisme pada anggota UKM Peduli Sosial Universitas Diponegoro* [Skripsi, Universitas Diponegoro]. Universitas Diponegoro.
- Marzi, S., Mysiak, J., Essensfelder, A. H., Amadio, M., Giove, S., & Fekete, A. (2019). Constructing a comprehensive disaster resilience index: The case of Italy. *PLOS ONE*, 14(9), e0221585. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221585>
- Maulana, A., & Andriansyah, A. (2024). Mitigasi bencana di Indonesia. *COMSERVA*, 3(10). <https://doi.org/10.59141/comserva.v3i10.1213>
- Mavhura, E., Manyangadze, T., & Aryal, K. R. (2021). A composite inherent resilience index for Zimbabwe: An adaptation of the disaster resilience of place model. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 57, 102152. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2021.102152>
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi sosial* (Edisi ke-10, Buku 2). Salemba Humanika.
- Nykonenko, I. (2023). Resiliency in the context of supporting the mental health of the professional community. *Grail of Science*, 32, 357–359. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.32.357>
- Parsons, M., Reeve, I., McGregor, J., Hastings, P., Marshall, G. R., McNeill, J., & Glavac, S. (2021). Disaster resilience in Australia: A geographic assessment using an index of coping and adaptive capacity. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 62, 102422. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2021.102422>
- Rahmawati, I., & Kristyaningsih, P. (2023). Children's preparedness model in dealing with disasters. *Journal of Nurses and Midwifery*, 10(3), 386–390.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sweeney, B., Mordue, G., & Carey, J. (2020). Resilient or resistant? Critical reflections on resilience in an old industrial region. *Geoforum*, 110, 125–135. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2020.02.002>
- Wibowo, A. A. (2023). Altruisme dalam membangun solidaritas sosial komunitas relawan. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 10(1), 31–40. <https://doi.org/10.24036/scs.v10i1.450>