



## Gerakan Mental Health Berbasis Intervensi dan Resiliensi Adaptif Pasca Bencana di Desa Kutorenon Lumajang (Post-Disaster Mental Health Initiative Based on Intervention and Adaptive Resilience in Kutorenon Village, Lumajang Regency)

Primasari Mahardhika Rahmawati<sup>1\*</sup>, Suhari<sup>1</sup>, Amin Aji Budiman<sup>1</sup>,  
R. Endro Sulistyono<sup>1</sup>, Dwi Ochta Pebriyanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Jember Kampus Lumajang, Lumajang, Indonesia

### ABSTRAK

Bencana alam tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental dan kemampuan adaptasi penyintas. Program GEMBIRA (Gerakan Mental Health Berbasis Intervensi dan Resiliensi Adaptif) bertujuan mendukung pengelolaan stres dan resiliensi penyintas melalui integrasi edukasi kesehatan mental, *stress management*, dan *art therapy* berbasis aktivitas kreatif-produktif. Kegiatan dilaksanakan pada 17 Juli 2026 di Desa Kutorenon, Lumajang, dengan melibatkan 20 penyintas bencana. Metode pelaksanaan meliputi edukasi, demonstrasi, praktik langsung, diskusi, refleksi, dan pendampingan. *Art therapy* dilaksanakan melalui pembuatan kerajinan kawat bulu sebagai media ekspresi kreatif dan relaksasi sekaligus pengembangan keterampilan produktif. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pengetahuan, observasi keterampilan, dan penilaian *Growth Focused Resilience*. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki resiliensi pada kategori tinggi, yaitu 85% pada resiliensi total, 80% pada dimensi *development growth*, dan 85% pada dimensi *positive emotion*. Tidak terdapat peserta yang termasuk dalam kategori resiliensi rendah. Peserta juga mampu mengikuti tahapan kegiatan dan menghasilkan produk kreatif dengan pendampingan. Aktivitas *art therapy* berpotensi mendukung resiliensi melalui ekspresi dan regulasi emosi, refleksi diri, pemaknaan pengalaman, serta penguatan emosi positif. Integrasi intervensi psikososial dengan aktivitas kreatif-produktif dalam Program GEMBIRA berpotensi menjadi pendekatan berbasis masyarakat untuk mendukung pengelolaan stres, penguatan resiliensi, keterampilan, dan kemandirian penyintas pascabencana.

**Kata Kunci:** Art Therapy, Bencana alam, Kesehatan mental, Manajemen stres, Resiliensi adaptif

### ABSTRACT

Natural disasters cause not only physical damage but also impact the mental health and adaptive capacity of survivors. The GEMBIRA program (Mental Health Movement Based on Intervention and Adaptive Resilience) aims to support stress management and survivor resilience by integrating mental health education, stress management, and art therapy centered on creative and productive activities. The program was held on July 17, 2026, in Kutorenon Village, Lumajang, and involved 20 disaster survivors. Implementation methods included education, demonstrations, hands-on practice, discussions, reflection, and guided support. Art therapy was conducted through the creation of pipe-cleaner crafts, serving as a medium for creative expression and relaxation while fostering productive skills. Evaluation was carried out by measuring knowledge, observing skills, and assessing "Growth-Focused Resilience." Results indicated that the majority of participants demonstrated high levels of resilience: 85% in total resilience, 80% in the developmental growth dimension, and 85% in the positive emotion dimension. No participants fell into the low resilience category. Participants were able to follow the stages of the activity and, with guidance, produce creative items. Art therapy activities have the potential to support resilience through emotional expression and regulation, self-reflection, finding meaning in experiences, and reinforcing positive emotions. Integrating psychosocial interventions with creative-productive activities within the GEMBIRA program offers a potential community-based approach to supporting stress management, resilience, skills development, and the independence of post-disaster survivors.

**Keywords:** Art therapy, Natural disaster, Mental health, Stress management, Adaptive resilience

#### Correspondence

Primasari Mahardhika Rahmawati,  
Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan,  
Universitas Jember Kampus Lumajang, Indonesia, 67311  
Email: ns.primahardhika@unej.ac.id

#### Article History

Submitted: 22-07-2026

Revised: 17-08-2026

Accepted: 25-08-2026

#### How to cite:

Rahmawati, P. M., Suhari, Budiman, A. A., Sulistyono, R. E., & Pebriyanti, D. O. (2026). Gerakan Mental Health Berbasis Intervensi dan Resiliensi Adaptif Pasca Bencana di Desa Kutorenon Lumajang. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat. 5(2), 109-117. <https://doi.org/10.58545/djpm.v5i2.964>

doi: 10.58545/djpm.v5i2.963

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.  
Copyright (c) 2026



## 1. PENDAHULUAN

Bencana alam tidak hanya menyebabkan kerusakan fisik dan kehilangan sumber

penghidupan, tetapi juga meningkatkan risiko masalah kesehatan mental pada penyintas, seperti stres, kecemasan, trauma, dan *Post-*

*Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. Secara global, sekitar 22% masyarakat di wilayah terdampak bencana atau konflik mengalami gangguan kesehatan mental (WHO, 2022). Kondisi tersebut dapat menghambat fungsi sosial, menurunkan produktivitas, dan memperlambat pemulihan masyarakat. Di sisi lain, keterbatasan layanan kesehatan jiwa paska bencana menyebabkan kebutuhan psikososial belum optimal terpenuhi (BNPB, 2023; Andayani & Ishak, 2020).

Tantangan utama yang dihadapi mitra adalah terbatasnya sumber daya dalam menangani stres dan tekanan psikologis pascabencana. Kondisi pascabencana tidak hanya berdampak pada aspek fisik dan material, tetapi juga dapat memicu kecemasan, ketakutan, duka, dan gangguan kesehatan yang menurunkan motivasi serta kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Heanoy & Brown, 2024). Selain itu, potensi dan sumber daya masyarakat belum dimanfaatkan secara optimal dalam kegiatan kreatif dan produktif yang dapat mendukung pemulihan psikososial, meningkatkan resiliensi, memperkuat dukungan sosial, serta mendorong kemandirian ekonomi penyintas (Dillashandy & Pandjaitan, 2018). Oleh karena itu, diperlukan program dukungan terpadu yang memadukan peningkatan kapasitas dalam pengelolaan stres dan tekanan psikologis dengan pengembangan kegiatan kreatif dan produktif berbasis potensi lokal. Pendekatan ini diharapkan dapat

meningkatkan ketangguhan individu dan masyarakat, memperkuat dukungan sosial, serta mendorong kemandirian ekonomi yang berkelanjutan (Hendriani, 2022).

Program GEMBIRA (Gerakan Mental Health Berbasis Intervensi dan Resiliensi Adaptif) ditawarkan sebagai solusi melalui integrasi intervensi kesehatan mental dan pemberdayaan masyarakat. Kegiatan meliputi edukasi manajemen stres, *art therapy* melalui pembuatan buket sebagai aktivitas *stress management* dan peluang usaha (Tasijawa et al., 2025). Pelaksanaan dilakukan melalui identifikasi kebutuhan, edukasi, pelatihan, praktik, pendampingan, dan evaluasi. Mitra berpartisipasi aktif dalam seluruh kegiatan hingga menghasilkan produk secara mandiri.

Luaran yang diharapkan berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan manajemen stres, kemampuan koping dan resiliensi, serta terbentuknya aktivitas kreatif-produktif masyarakat. Produk yang dihasilkan berupa buket dan kerajinan kawat bulu yang memiliki nilai guna serta potensi dikembangkan menjadi usaha mikro masyarakat pascabencana.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat Program GEMBIRA (Gerakan Mental Health Berbasis Intervensi dan Resiliensi Adaptif) dilaksanakan di wilayah masyarakat mitra yang terdampak bencana, dengan peserta

merupakan penyintas bencana yang mengalami tekanan psikologis dan memiliki potensi untuk mengikuti kegiatan kreatif-produktif. Kegiatan melibatkan 20 orang dan dilaksanakan pada 17 Juli 2026. Pelaksanaan kegiatan melibatkan perawat, kader kesehatan, dan tim pelaksana sebagai fasilitator.

Metode pelaksanaan menggunakan kombinasi pelatihan (training), simulasi, dan pendampingan. Tahap awal dilakukan melalui edukasi mengenai kesehatan mental pascabencana, pengenalan stres, strategi koping, serta teknik stress management. Selanjutnya, peserta diberikan pelatihan art therapy melalui praktik kerajinan kawat bulu dan sebagai media ekspresi kreatif dan relaksasi sebagai aktivitas pengelolaan stres sekaligus keterampilan produktif yang memiliki peluang untuk dikembangkan menjadi usaha mikro.

Pelaksanaan dilakukan secara partisipatif melalui demonstrasi, praktik langsung, diskusi, dan pendampingan. Mitra terlibat aktif dalam mengikuti edukasi, mempraktikkan setiap keterampilan, menghasilkan produk, serta melakukan evaluasi terhadap kegiatan. Pendampingan dilakukan untuk memastikan peserta mampu menerapkan keterampilan secara mandiri setelah kegiatan selesai. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, observasi keterampilan selama praktik, serta penilaian kemampuan peserta dalam menghasilkan produk secara mandiri. Peserta dan mitra telah memberikan persetujuan untuk mengikuti dan berpartisipasi dalam rangkaian kegiatan pengabdian ini.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Karakteristik peserta pengabdian GEMBIRA (Gerakan Mental Health Berbasis Intervensi dan Resiliensi Adaptif) di Desa Kutorenon Lumajang

| Variabel          | N  | % (Presentase) |
|-------------------|----|----------------|
| <b>Age</b>        |    |                |
| 25-35 tahun       | 3  | 15 %           |
| 36-40 tahun       | 2  | 10 %           |
| 41-50 tahun       | 5  | 25 %           |
| 51-60 tahun       | 8  | 40 %           |
| 61-65 tahun       | 2  | 10 %           |
| <b>Pendidikan</b> |    |                |
| SD/MI             | 3  | 15%            |
| SMP/MTS           | 5  | 25 %           |
| SMA/SMK/MA        | 11 | 55 %           |
| D3 dan sederajat  | 0  | 0 %            |
| S1 dan sederajat  | 1  | 5 %            |

Program GEMBIRA (Gerakan Mental Health Berbasis Intervensi dan Resiliensi Adaptif) merupakan kegiatan pemberdayaan

masyarakat yang mengintegrasikan edukasi kesehatan mental, stress management, dan art therapy dalam upaya mendukung pemulihan

psikososial penyintas bencana. Program ini diikuti oleh 20 orang penyintas bencana di Desa Kutorenon dengan karakteristik usia 25–65 tahun dan tingkat pendidikan yang beragam, mulai dari SD/MI hingga perguruan tinggi. Keberagaman karakteristik tersebut menjadi pertimbangan penting dalam menentukan metode penyampaian kegiatan. Penggunaan bahasa sederhana, demonstrasi, praktik langsung, diskusi, dan pendampingan memungkinkan materi dapat diterima oleh peserta dengan tingkat pendidikan dan kemampuan yang berbeda.

Pendekatan tersebut sejalan dengan prinsip dukungan kesehatan mental dan psikososial dalam situasi bencana yang menekankan pentingnya intervensi yang mudah dipahami, menghargai kemampuan dan budaya masyarakat, serta melibatkan sumber daya lokal. WHO menekankan bahwa dukungan

psikososial pada masyarakat terdampak bencana sebaiknya tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga pada dukungan sosial, kemampuan koping, serta penguatan sumber daya yang telah dimiliki masyarakat. Pendekatan berbasis komunitas juga penting karena masyarakat terdampak tidak hanya menjadi penerima bantuan, tetapi dapat dilibatkan secara aktif dalam proses pemulihan.

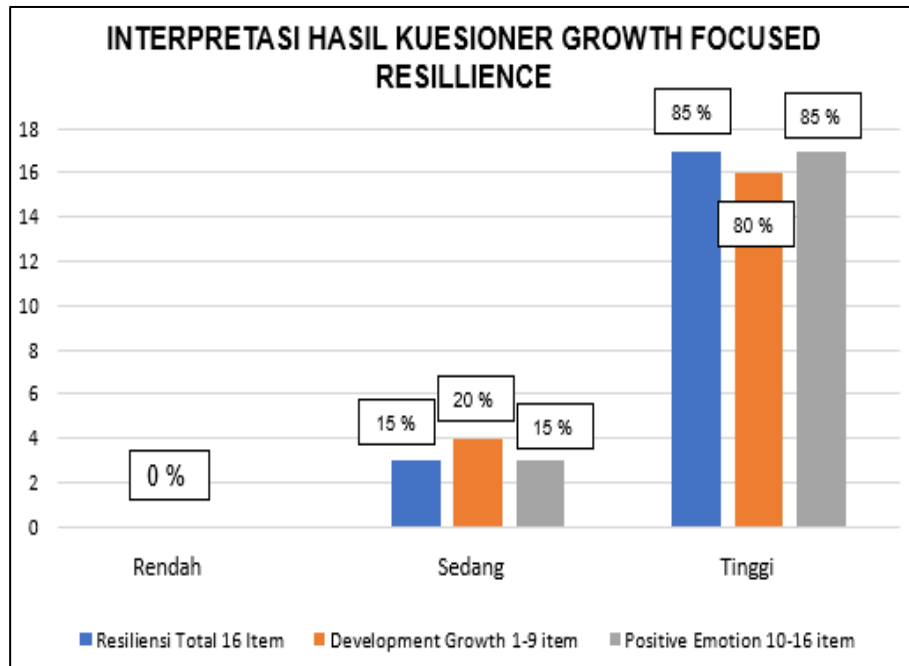
Program GEMBIRA dilaksanakan pada 17 Juli 2026 di Desa Kutorenon dan diikuti oleh 20 orang penyintas bencana. Kegiatan diawali dengan edukasi mengenai kesehatan mental pascabencana dan stress management. Edukasi diberikan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai kondisi psikologis yang dapat muncul setelah bencana serta strategi yang dapat dilakukan untuk mengelola stres secara adaptif (Gambar 1).



**Gambar 1.** Gerakan Mental Health Berbasis Intervensi Edukasi Art Therapy

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pelatihan art therapy melalui pembuatan kerajinan menggunakan kawat bulu. Peserta mengikuti proses kegiatan mulai dari pengenalan bahan, demonstrasi pembuatan,

praktik secara langsung, hingga penyelesaian dan pengemasan produk. Selama proses tersebut, peserta memperoleh pendampingan dari tim pelaksana sehingga dapat mengikuti setiap tahapan kegiatan dengan baik.



**Gambar 1.** Grafik Dimensi Resiliensi

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat Growth Focused Resilience yang tinggi. Pada dimensi resiliensi total, sebanyak 85% responden berada pada kategori tinggi dan 15% pada kategori sedang. Pada dimensi development growth, sebanyak 80% berada pada kategori tinggi dan 20% pada kategori sedang. Sementara itu, pada dimensi positive emotion, sebanyak 85% responden berada pada kategori tinggi dan 15% pada kategori sedang. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa peserta secara umum telah memiliki kapasitas

psikologis yang relatif baik dalam menghadapi pengalaman sulit, mempertahankan emosi positif, serta melihat pengalaman yang dialami sebagai bagian dari proses perkembangan diri. Namun demikian, tingginya skor resiliensi tidak dapat secara langsung diartikan sebagai akibat dari pelaksanaan art therapy. Resiliensi merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman hidup sebelumnya, dukungan keluarga, hubungan sosial, kondisi ekonomi, pengalaman menghadapi bencana, serta kemampuan individu dalam melakukan koping. Oleh karena itu, hasil kegiatan ini lebih tepat dipahami sebagai indikasi bahwa program GEMBIRA

berpotensi memperkuat dan memfasilitasi resiliensi yang telah dimiliki peserta, bukan sebagai bukti bahwa art therapy merupakan satu-satunya penyebab tingginya resiliensi.

Secara teoritis, art therapy dapat menjadi salah satu media yang mendukung proses tersebut. Aktivitas membuat kerajinan memberikan kesempatan kepada peserta untuk melakukan aktivitas yang terstruktur, memusatkan perhatian pada proses kreatif, serta menghasilkan suatu produk yang dapat dilihat secara nyata (Afrianingsih et al., 2025). Proses tersebut dapat memberikan pengalaman keberhasilan sederhana yang berpotensi meningkatkan rasa mampu dan kepercayaan diri. Selain itu, aktivitas kreatif dapat menjadi media alternatif untuk mengekspresikan perasaan tanpa menuntut peserta untuk mengungkapkan pengalaman traumatis secara verbal.

Temuan tersebut memiliki kesesuaian dengan kegiatan pengabdian masyarakat di Indonesia. Penelitian Rizky et al. (2020) mengenai art therapy sebagai pendekatan trauma healing pada penyintas bencana di Indonesia menunjukkan bahwa kegiatan seni seperti menggambar, bercerita, membuat prakarya, menulis puisi, membaca puisi, dan bernyanyi dapat menjadi media untuk

membantu peserta mengekspresikan pengalaman serta harapan setelah bencana. Kegiatan tersebut juga dilaporkan membantu meningkatkan harga diri peserta.

Hasil serupa juga terlihat pada kegiatan trauma healing pascabencana di SMA Negeri 2 Umalulu yang dilaksanakan melalui kombinasi terapi seni, relaksasi, dan diskusi kelompok. Program tersebut melibatkan 30 peserta dan menunjukkan bahwa pendekatan kreatif membantu peserta mengekspresikan emosi, memproses pengalaman traumatis, serta membangun harapan dan resiliensi psikososial (Hairunnisa et al., 2024).

Jika dibandingkan dengan kegiatan-kegiatan tersebut, program GEMBIRA memiliki karakteristik yang berbeda karena melibatkan penyintas usia dewasa hingga lanjut usia dan menggunakan kegiatan kerajinan kawat bulu yang menghasilkan produk berupa buket dan kerajinan. Dengan demikian, kegiatan seni dalam GEMBIRA tidak hanya memiliki fungsi ekspresif, tetapi juga memiliki unsur keterampilan produktif. Hal tersebut menjadi nilai tambah karena peserta tidak hanya melakukan aktivitas untuk mengurangi ketegangan psikologis, tetapi juga memperoleh keterampilan yang berpotensi dikembangkan menjadi aktivitas produktif masyarakat.





**Gambar 2.** Hasil Pendampingan Edukasi Art Therapy

#### 4. KESIMPULAN

Program GEMBIRA melalui edukasi kesehatan mental, stress management, dan art therapy dapat meningkatkan pemahaman serta keterampilan kreatif penyintas bencana di Desa Kutorenon. Peserta mampu berpartisipasi aktif dalam kegiatan dan menghasilkan produk kreatif melalui praktik dan pendampingan. Integrasi intervensi psikososial dengan kegiatan kreatif-produktif berpotensi mendukung pengelolaan stres, penguatan resiliensi, serta kemandirian masyarakat pascabencana. Program ini dapat dikembangkan secara berkelanjutan melalui pendampingan dan pengembangan produk masyarakat.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian

kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Jember atas dukungan pendanaan melalui Hibah Program Pengabdian Desa Binaan Tahun 2026. Serta kepada Pemerintah Desa Kutorenon, Kabupaten Lumajang, khususnya Tim Penggerak PKK, kader, dan masyarakat Desa Kutorenon, atas dukungan, kerja sama, dan partisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan. Penulis juga mengapresiasi seluruh pihak yang telah berkontribusi sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

#### KONTRIBUSI PENULIS

PMR: berkontribusi dalam konseptualisasi, penyusunan metodologi, pelaksanaan penelitian, pengumpulan data, analisis data, penyusunan draf awal manuskrip, serta koordinasi keseluruhan penelitian sebagai penulis utama. S: berkontribusi dalam supervisi

penelitian, memberikan arahan dalam pelaksanaan penelitian, serta melakukan review dan penyuntingan manuskrip. AAB: berkontribusi dalam investigasi, pengumpulan data, pengelolaan data, serta memberikan masukan terhadap hasil penelitian. RES: berkontribusi dalam konseptualisasi, validasi hasil penelitian, supervisi, serta review dan penyuntingan manuskrip. DOP: berkontribusi dalam investigasi, pengumpulan dan pengelolaan data, visualisasi data, serta review dan penyuntingan manuskrip..

#### **CONFLICT OF INTEREST**

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam publikasi ini.

#### **DATA AVAILABILITY STATMENT**

Data yang mendukung hasil kegiatan dalam artikel ini tersedia dari penulis sponsor berdasarkan permintaan yang wajar. Permintaan data dapat disampaikan kepada penulis pengirim melalui kontak yang tercantum dalam artikel, dengan tetap memperhatikan privasi peserta kegiatan.

#### **DEKLARASI PENGGUNAAN AI DALAM PENULISAN NASKAH**

Para penulis menggunakan Grammarly dalam penulisan abstrak untuk meningkatkan keterbacaan dan meminimalkan kesalahan tata bahasa. Namun, penulis tetap bertanggung jawab penuh atas isinya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afrianiingsih, A., Susila, D. A., Rofi'ati, A., Mufid, M., Farida, Y. E., & Wasi'ah, R. (2025). Implementasi Art Therapy Berbasis Batik Pati untuk Meningkatkan Kreativitas dan Koordinasi Motorik Anak ADHD. *SULUH: Jurnal Seni Desain Budaya*, 8(2), 131-140. <https://doi.org/10.34001/jsuluh.v8i2.9019>
- 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). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v8i5.11876>
- Andayani, H., & Ishak, S. (2020). Manajemen Pelayanan Kesehatan pada Pengungsi Pasca Bencana. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 3(3), 23-29. <https://doi.org/10.35324/jknamed.v3i3.99>
- Baral, I. A., & Bhagawati. (2019). Post traumatic stress disorder and coping strategies among adult survivors of earthquake, Nepal. Adhikari Baral and K.C *BMC Psychiatry*, 19, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2090-y>
- 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>
- 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. <https://doi.org/10.29244/jskpm.2.5.617-626>
- 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. *Association For Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/0956797615625989>
- Hairunnisa, N., Rafu Lun, E., Bire Boenga, L., & Christine Pello, S. (2024). Trauma Healing dan Peningkatan Resiliensi Psikososial Pasca Bencana melalui Terapi Seni dan Relaksasi pada siswa SMA Negeri 2 Umalulu. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(6), 466–474. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i6.427>
- Heanoy, E. Z., & Brown, N. R. (2024). Impact of Natural Disasters on Mental Health: Evidence and Implications. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 12(18), 1812. <https://doi.org/10.3390/healthcare12181812>
- Rizkya, I., Purwono, R. U., & Abidin, Z. (2020). Efektivitas Person-Centered Art Therapy Untuk Mengurangi Simtom Post-Traumatic Stress Disorder (Ptd) Pada Penyintas Bencana Gempa Di Lombok. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi (Journal of Psychological Science & Profession)*, 4(2), 106-115. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.24930>
- Tasijawa, F. A., Herwawan, J. H., & Jotlely, H. (2025). Meningkatkan Ketahanan Kesehatan Jiwa Remaja Melalui Edukasi Mental Health Literacy. *Karya Kesehatan Siwalima*, 4(1), 25-33. <https://doi.org/10.54639/kks.v4i1.1529>