

EDUKASI POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD) PADA PENYINTAS PASCA BENCANA DI PASIR PUTIH, KECAMATAN KOTO TANGAHKOTA PADANG

Anisa Febristi^{1*}, Nurhamidah Rahman¹, Alvira Dona Linda² Salwa Hafiza²

^{1,2}Akademi keperawatan Baiturrahmah

Mahasiswa, Akademi keperawatan Baiturrahmah

*anisafebristi@gmail.com

ABSTRAK

Bencana dapat menimbulkan dampak psikologis jangka panjang, salah satunya *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai PTSD dapat menyebabkan keterlambatan dalam mengenali gejala dan mencari pertolongan, sehingga diperlukan edukasi sebagai upaya meningkatkan literasi kesehatan mental pada penyintas pascabencana. Tujuan: Mengetahui edukasi PTSD dalam meningkatkan pengetahuan penyintas pascabencana. Metode PKM dilaksanakan pada 5 Juli 2025 di Komplek Pasir Putih, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang, dengan jumlah responden sebanyak 30 orang yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Dengan Hasil Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (63,3%), berusia 36–50 tahun (43,3%), berpendidikan SMA (36,7%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (36,7%). Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 11,83 pada pretest menjadi 17,27 pada posttest, dengan peningkatan sebesar 5,44 poin ($\pm 46\%$). Proporsi responden dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 20,0% menjadi 86,7%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 30,0% menjadi 0%. Kesimpulan: Edukasi PTSD efektif meningkatkan pengetahuan penyintas pascabencana mengenai pengertian, gejala, faktor risiko, dan penanganan awal PTSD. Edukasi kesehatan mental perlu menjadi bagian dari upaya pemulihan psikososial pascabencana untuk meningkatkan deteksi dini, mengurangi stigma, dan mendorong pencarian bantuan secara tepat waktu.

Kata kunci: edukasi, *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*, penyintas bencana, kesehatan mental.

ABSTRACT

Disasters can have long-term psychological consequences, one of which is *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. Limited public knowledge about PTSD may lead to delayed recognition of symptoms and delayed help-seeking behavior. Therefore, educational interventions are needed to improve mental health literacy among disaster survivors. Objective: the effectiveness of PTSD education in improving the knowledge of disaster survivors. Methods: PKM on July 5, 2025, in Pasir Putih Residential Area, Koto Tangah District, Padang City, involving 30 respondents selected through total sampling. Participants' knowledge was assessed using a structured questionnaire administered before and after the educational intervention. Results: Most respondents were female (63.3%), aged 36–50 years (43.3%), had completed senior high school education (36.7%), and were housewives (36.7%). The mean knowledge score increased from 11.83 in the pretest to 17.27 in the posttest, representing an increase of 5.44 points (approximately 46%). The proportion of respondents with a good level of knowledge increased from 20.0% to 86.7%, while the proportion with poor knowledge decreased from 30.0% to 0%. Conclusion: PTSD education was effective in improving disaster survivors' knowledge regarding the definition, symptoms, risk factors, and early management of PTSD. Mental health education should be integrated into post-disaster psychosocial recovery programs to enhance early detection, reduce stigma, and encourage timely help-seeking behavior.

Keywords: education, *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*, disaster survivors, mental health.

PENDAHULUAN

Bencana merupakan peristiwa yang mengancam kehidupan masyarakat akibat faktor alam, nonalam, maupun ulah manusia sehingga menimbulkan korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian ekonomi, serta dampak psikologis. Menurut Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana, dampak bencana tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental penyintas. Peningkatan frekuensi bencana di berbagai negara dalam beberapa dekade terakhir telah menjadi perhatian dunia karena konsekuensinya terhadap kesehatan masyarakat.

Secara global, bencana seperti gempa bumi, tsunami, banjir, badai, dan tanah longsor menyebabkan jutaan orang kehilangan keluarga, tempat tinggal, dan mata pencaharian. Selain itu, penyintas berisiko mengalami gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, hingga *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)* (UNDRR, 2023). Berbagai penelitian menunjukkan prevalensi PTSD pada penyintas bencana berkisar antara 10–40%, tergantung pada jenis bencana, tingkat paparan, dan karakteristik penyintas (WHO, 2022).

Indonesia merupakan salah satu negara yang paling rawan bencana karena berada di pertemuan tiga lempeng tektonik dan jalur *Ring of Fire*. Data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) menunjukkan ribuan kejadian bencana terjadi setiap tahun dan tidak hanya menyebabkan korban jiwa serta kerusakan infrastruktur, tetapi juga meningkatkan masalah psikologis pada penyintas. Berbagai bencana besar, seperti tsunami Aceh, gempa Lombok, tsunami Palu, dan gempa Cianjur, menunjukkan tingginya kejadian gangguan psikologis, termasuk PTSD,

yang dapat berlangsung lama apabila tidak ditangani dengan baik.

Provinsi Sumatera Barat termasuk daerah dengan risiko bencana tinggi karena berada di zona subduksi Sunda Megathrust. Kota Padang, khususnya wilayah pesisir, memiliki ancaman gempa bumi dan tsunami yang tinggi. Salah satu wilayah yang rentan adalah Kelurahan Pasir Putih, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang. Pengalaman traumatis akibat kehilangan anggota keluarga, tempat tinggal, maupun sumber penghasilan dapat memicu terjadinya PTSD. Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima (DSM-5), PTSD ditandai oleh gejala pengalaman kembali terhadap peristiwa traumatis, perilaku menghindar, perubahan negatif pada pikiran dan suasana hati, serta peningkatan kewaspadaan yang berlangsung lebih dari satu bulan dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari.

Masyarakat yang tinggal di wilayah rawan bencana cenderung mengalami kecemasan akibat ketidakpastian dan ancaman terjadinya bencana yang dapat muncul sewaktu-waktu, terutama ketika terjadi perubahan cuaca yang ekstrem. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai masalah psikologis, salah satunya adalah *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. PTSD merupakan gangguan psikologis yang muncul setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis yang menimbulkan rasa takut, ngeri, atau tidak berdaya. Individu dengan riwayat pengalaman traumatis memiliki risiko lebih tinggi mengalami PTSD, yang ditandai dengan gejala seperti kilas balik (*flashback*), mimpi buruk, kecemasan yang berat, serta pikiran yang terus-menerus mengingat peristiwa traumatis tersebut (Trianto, 2012).

Gangguan PTSD dapat berlangsung dalam jangka panjang, tidak hanya pada fase tanggap darurat dan pemulihan (*recovery*), tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis individu hingga memasuki fase kesiapsiagaan sebelum

bencana berikutnya. Penelitian di Jepang menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental yang paling sering muncul dalam siklus bencana, baik sebelum maupun sesudah bencana, meliputi PTSD, depresi, dan ansietas (Harada et al., 2015). Selain itu, Fernandez et al. (2017) melaporkan bahwa gangguan psikologis yang umum terjadi pada masyarakat di wilayah rawan bencana adalah gangguan kecemasan (41,4%), depresi (30,4%), dan stres (10,2%). Stres sendiri merupakan respons terhadap berbagai stresor, seperti tuntutan, ancaman, dan tantangan yang dihadapi individu (Nasir & Muhith, 2011). Lingkungan yang berisiko tinggi terhadap bencana menjadi salah satu stresor yang dapat memengaruhi kesehatan mental masyarakat yang tinggal di daerah tersebut (Yosep, 2013).

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti fenomena tersebut yang mana dalam hal ini Kelurahan Pasir Putih merupakan salah satu wilayah pesisir di Kota Padang yang berada sangat dekat dengan garis pantai dan memiliki kepadatan penduduk yang cukup tinggi. Wilayah ini termasuk kawasan yang rentan terhadap bencana tsunami. Pada peristiwa gempa bumi tahun 2009, sebagian masyarakat mengalami kehilangan anggota keluarga, kerusakan rumah, serta kehilangan harta benda yang menimbulkan dampak psikologis yang berkepanjangan. Meskipun tinggal di daerah dengan risiko bencana yang tinggi, sebagian besar masyarakat tetap memilih menetap karena keterbatasan ekonomi yang tidak memungkinkan mereka untuk berpindah ke lokasi yang lebih aman. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan masyarakat terhadap gangguan psikologis, terutama *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), akibat pengalaman traumatis yang pernah dialami maupun kekhawatiran akan terjadinya bencana

serupa di masa mendatang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji Edukasi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) Pada Penyintas Pasca Bencana, sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam berpikir secara rasional ketika menghadapi situasi bencana, memperluas pengetahuan mengenai kesiapsiagaan bencana, serta meningkatkan pemahaman tentang langkah-langkah yang tepat dalam menghadapi, mengurangi dampak, dan melakukan penanganan awal saat terjadi bencana. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesiapsiagaan tersebut, masyarakat diharapkan mampu mengambil keputusan yang tepat, mengurangi kepanikan, serta meminimalkan dampak fisik maupun psikologis akibat bencana.

METODE

PKM ini dilaksanakan ini di Komplek Pasir Putih, Tabing, Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang. Sampel penelitian berjumlah 30 orang yang ditentukan menggunakan teknik dengan responden berusia ≥ 17 tahun, merupakan penyintas atau tinggal di wilayah terdampak tsunami, serta tidak sedang dalam kondisi sakit berat atau gangguan kejiwaan berat yang dapat mengganggu pengisian kuesioner.

PKM ini menggunakan kuesioner yang telah divalidasi, mengadaptasi instrumen dari penelitian Dewi, 2022 Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Kuesioner tersebut diisi oleh responden sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian edukasi. Edukasi tentang PTSD diberikan melalui metode ceramah, diskusi, dan penggunaan media berupa leaflet/booklet selama $\pm 60-90$ menit.

.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Karakteristik demografis peserta disajikan berikut (n= 30)

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	36,7
Perempuan	19	63,3
Usia		
20–35 tahun	8	26,7
36–50 tahun	13	43,3
>50 tahun	9	30,0
Pendidikan		
SD	6	20,0
SMP	9	30,0
SMA	11	36,7
Perguruan Tinggi	4	13,3
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	11	36,7
Nelayan	6	20,0
Pedagang	5	16,7
Buruh	4	13,3
Karyawan Swsta	4	13,3

Tabel a menunjukkan bahwa mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan (63,3%), berusia 36–50 tahun (43,3%), berpendidikan terakhir SMA (36,7%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (36,7%).

2. Skor Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Mean	SD	Min	Maks
Pretest	11,83	2,31	7	16
Posttest	17,27	1,58	14	20

Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 11,83 (pretest) menjadi 17,27 (posttest), yaitu selisih sebesar 5,44 poin atau setara peningkatan sekitar 46% dari skor pretest. Skor minimum dan maksimum juga bergeser ke arah yang lebih baik, dengan skor terendah posttest (14)

yang jauh melampaui skor tertinggi sebagian besar peserta pada saat pretest.

3. Distribusi Kategori Tingkat Pengetahuan

Kategori	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Baik	6 (20,0%)	26 (86,7%)
Cukup	15 (50,0%)	4 (13,3%)
Kurang	9 (30,0%)	0 (0,0%)

Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat tajam dari 20,0% menjadi 86,7%, sementara kategori kurang yang semula mencakup 30,0% peserta berhasil dihilangkan sepenuhnya setelah edukasi diberikan. Pola ini

menunjukkan bahwa intervensi edukasi tidak hanya meningkatkan rata-rata skor kelompok, tetapi juga berhasil menjangkau peserta yang sebelumnya memiliki pengetahuan paling rendah.

4. Hasil Uji *Paired Sample t-Test*

Sebelum dilakukan uji perbedaan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data (*Shapiro-Wilk*) terhadap selisih skor *pretest-posttest*. data berdistribusi normal (p *Shapiro-Wilk* > 0,05) sehingga digunakan uji *Paired Sample t-Test*.

Variabel	Mean Difference	t	p-value
Pretest vs Posttest	5,44	11,72	<0,001

Hasil uji menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemberian edukasi PTSD.

Dengan kata lain, peningkatan pengetahuan yang teramati bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan merupakan efek dari intervensi edukasi yang diberikan.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 11,83 sebelum edukasi menjadi 17,27 setelah edukasi, dengan selisih sebesar 5,44 poin ($\pm 46\%$). Hasil uji *Paired Sample t-test* juga menunjukkan bahwa peningkatan tersebut bermakna secara statistik ($p < 0,001$), sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi PTSD efektif meningkatkan pengetahuan penyintas mengenai pengertian, tanda dan gejala, faktor risiko, serta upaya penanganan awal PTSD.

Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui teori perubahan perilaku kesehatan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2021), bahwa pengetahuan merupakan domain kognitif yang menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku seseorang. Individu yang memperoleh informasi baru akan mengalami proses menerima (*receiving*), memahami (*understanding*), mengingat (*remembering*), hingga mampu mengaplikasikan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Pada penelitian ini, penyampaian materi menggunakan bahasa sederhana, contoh kasus yang sesuai dengan pengalaman penyintas, serta diskusi interaktif memungkinkan peserta

membangun pemahaman baru mengenai PTSD sehingga terjadi peningkatan skor pengetahuan.

Dari perspektif teori pembelajaran orang dewasa (*Adult Learning Theory*) oleh Knowles, orang dewasa belajar lebih efektif ketika materi yang diberikan berkaitan langsung dengan pengalaman hidup mereka. Sebagian besar peserta merupakan penyintas bencana tsunami yang pernah mengalami kejadian traumatis sehingga materi mengenai PTSD memiliki relevansi tinggi dengan kondisi mereka. Relevansi tersebut meningkatkan motivasi belajar dan memudahkan peserta menghubungkan informasi baru dengan pengalaman yang telah dimiliki sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif.

Temuan ini juga didukung oleh tinjauan sistematis Brooks dkk. (2021) yang menemukan bahwa psikoedukasi setelah kejadian traumatis secara konsisten meningkatkan pengetahuan peserta mengenai trauma dan PTSD serta memperbaiki sikap terhadap pencarian bantuan, meskipun peningkatan pengetahuan tersebut belum tentu secara langsung menurunkan gejala PTSD jika diberikan sebagai intervensi tunggal. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa edukasi merupakan

strategi yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental masyarakat, tetapi perlu diikuti dengan intervensi psikologis lanjutan bagi individu yang mengalami gejala PTSD berat.

Hasil ini juga sejalan dengan kajian sistematis Wardani dan Sari (2025) yang melaporkan bahwa berbagai intervensi psikologis dan psikoedukasi pada penyintas bencana alam memberikan manfaat dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai trauma, meningkatkan kesiapan menghadapi reaksi psikologis pascabencana, serta menjadi pintu masuk menuju dukungan psikososial yang lebih komprehensif. Penelitian tersebut menekankan bahwa edukasi menjadi komponen penting dalam pemulihan psikososial karena mampu mengurangi miskonsepsi mengenai gangguan psikologis dan meningkatkan kesadaran untuk mencari bantuan profesional apabila diperlukan.

Peningkatan pengetahuan sebesar hampir 46% pada penelitian ini menunjukkan bahwa materi edukasi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan peserta. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, materi disampaikan menggunakan bahasa yang mudah dipahami sesuai tingkat pendidikan peserta yang sebagian besar berpendidikan SMA dan SMP. Kedua, metode ceramah disertai diskusi interaktif memungkinkan peserta mengajukan pertanyaan mengenai pengalaman mereka setelah bencana sehingga proses belajar berlangsung dua arah. Ketiga, pengalaman langsung sebagai penyintas menyebabkan peserta lebih mudah memahami materi karena berkaitan dengan situasi yang pernah mereka alami.

Selain signifikan secara statistik, peningkatan ini juga memiliki makna praktis. Sebelum edukasi, masih terdapat 30% peserta yang memiliki pengetahuan rendah mengenai PTSD. Pengetahuan yang rendah berpotensi menyebabkan keterlambatan dalam mengenali gejala PTSD, munculnya stigma terhadap gangguan psikologis, serta rendahnya kecenderungan untuk mencari bantuan profesional. Menurut WHO (2022), rendahnya literasi kesehatan mental merupakan salah satu hambatan utama dalam deteksi dini dan pemanfaatan layanan kesehatan jiwa. Setelah edukasi, tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori pengetahuan kurang. Hal ini

menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan rata-rata skor pengetahuan, tetapi juga berhasil meningkatkan literasi kesehatan mental pada kelompok masyarakat yang sebelumnya memiliki pemahaman paling rendah. Anthony F. Jorm. (2012)

Dari perspektif kesehatan masyarakat, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam membangun ketahanan psikologis komunitas (community resilience). Norris dkk. (2008) menjelaskan bahwa masyarakat yang memiliki pengetahuan dan kapasitas menghadapi bencana cenderung lebih mampu beradaptasi serta pulih dari dampak psikologis bencana. Pengetahuan mengenai PTSD memungkinkan masyarakat mengenali perubahan psikologis pada diri sendiri maupun anggota keluarga sehingga deteksi dini dan pemberian dukungan dapat dilakukan lebih cepat. Selain itu, Hobfoll dkk. (2007) menyatakan bahwa penguatan self-efficacy, dukungan sosial, rasa aman, dan keterhubungan komunitas merupakan komponen penting dalam pemulihan psikologis penyintas pascabencana. Dengan demikian, edukasi PTSD tidak hanya meningkatkan pengetahuan individu, tetapi juga memperkuat kapasitas komunitas dalam memberikan dukungan psikososial dan mendorong pencarian bantuan profesional apabila gejala menetap atau semakin berat. Pernyataan ini juga sejalan dengan WHO (2022) yang menegaskan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental melalui edukasi merupakan strategi penting untuk mengurangi stigma, meningkatkan deteksi dini, dan memperbaiki akses masyarakat terhadap layanan kesehatan jiwa

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan dapat disimpulkan bahwa edukasi *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)* efektif meningkatkan pengetahuan penyintas pascabencana. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 11,83 pada pretest menjadi 17,27 pada posttest, disertai peningkatan kategori pengetahuan baik dari 20,0% menjadi 86,7%, serta tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori pengetahuan kurang setelah edukasi.

Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi ($p < 0,001$). Temuan ini

menunjukkan bahwa edukasi PTSD merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental penyintas sehingga diharapkan dapat mendukung deteksi dini gejala PTSD, mengurangi stigma, dan mendorong pencarian bantuan secara tepat sebagai bagian dari upaya pemulihan psikologis pasca bencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ikhlas: Jurnal Pendidikan Agama Islam. (2025). *Stigma budaya dan nilai keagamaan sebagai penghalang pencarian bantuan kesehatan mental pada komunitas Muslim*, 2(2).
- 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.
- Brooks, S. K., Weston, D., Wessely, S., & Greenberg, N. (2021). *Effectiveness and acceptability of brief psychoeducational interventions after potentially traumatic events: A systematic review. European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1923110.
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., et al. (2007). *Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. Psychiatry*, 70(4), 283–315.
- Idea Pengabdian Masyarakat. (2024). *Pelatihan kesehatan mental dan dukungan psikososial (MHPSS) bagi Forum Pengurangan Risiko Bencana Kota Probolinggo*. ideapengabdianmasyarakat.ideajournal.id.
- Jorm, A. F. (2012). *Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. American Psychologist*, 67(3), 231–243.
- Jurnal Manajemen Informatika dan Komunikasi (JIMIK). (2026). *Integrasi dukungan kesehatan mental dan psikososial dalam strategi pemulihan bencana*, 7(1).
- Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan. (2026). *Dampak psikologis bencana banjir terhadap kelompok rentan dan resiliensi masyarakat*, 4(3).
- KLINIK: Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan. (2025). *Pengaruh edukasi kesehatan mental berbasis komunitas terhadap pengetahuan dan sikap remaja di Deli Serdang, Sumatera Utara*, 4(1).
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2020). *The Adult Learner* (9th ed.). Routledge.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). *Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. American Journal of Community Psychology*, 41(1–2), 127–150.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi. (2025). *Eliminating mental health stigma and building resilience: A psychological approach in Muslim communities*. Universitas Islam Indonesia.
- SEMAR: Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni bagi Masyarakat. (2024). *Efektivitas edukasi kesehatan mental sebagai upaya peningkatan kapasitas mental kader Posyandu Remaja Kampung X Surakarta*, 13(2). <https://doi.org/10.20961/SEMAR.V13I2.84813>
- Wardani, D. W., & Sari, J. D. E. (2025). *Psychological interventions in addressing post-traumatic stress disorder among natural disaster survivors: A systematic literature review. Journal of Community*

Mental Health and Public Policy,
8(1), 59–71.
World Health Organization. (2022).
*World Mental Health Report:
Transforming Mental Health for*

All. Geneva: World Health
Organization.