



Penguatan Dukungan Psikososial Pascabencana Tanah Bergerak melalui Psikoedukasi Berbasis Kekuatan Karakter pada Warga Desa Padasari, Kabupaten Tegal

Strengthening Psychosocial Support Following a Landslide Through Character-Strength-Based Psychoeducation Among Residents of Padasari Village, Tegal Regency

Firdian Setiya Arinata^{1*}, Amin Yusuf², Kristianingsih³, Bobby Ardhian Nusantara⁴, Rossi Galih Kesuma⁵, Erni Kurniawati⁶, Muh. Azhar Mubarak⁷, Diska Aulia⁸, Lailatul Badiyah⁹, Nurul Zahrotunnisa¹⁰

¹Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

²Pendidikan Non Formal, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

³Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

⁴⁻¹⁰Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: firdianarinata@mail.unnes.ac.id

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 30 Mei 2026;

Revisi: 30 Juni 2026;

Diterima: 20 Juli 2026;

Terbit: 07 Agustus 2026

Keywords: Character Strengths; Psychoeducation; Disaster; Psychosocial Support; Resilience.

Abstract: The landslide that occurred in Padasari Village, Jatinegara Subdistrict, Tegal Regency not only caused physical damage but also impacted the psychological well-being of the community. The limited availability of post-disaster psychosocial support services underscores the need for community-based interventions capable of enhancing the community's adaptive capacity. This community service activity aims to provide psychoeducational training based on character strengths as an effort to strengthen the psychological resilience of disaster-affected communities. The method used is a participatory approach that involves residents as active participants throughout the entire activity process. The program implementation included a preparation phase, followed by the delivery of character strengths-based psychoeducation through presentations, group discussions, exercises to identify character strengths, reflection on experiences, and follow-up discussions on applying character strengths in daily life. The activity was evaluated through question-and-answer sessions, reflective discussions, and observation of participant engagement, using the following indicators: the ability to identify at least three character strengths and active participation in group discussions.

Abstrak

Bencana tanah bergerak yang terjadi di Desa Padasari, Kecamatan Jatinegara, Kabupaten Tegal tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis masyarakat. Keterbatasan layanan dukungan psikososial pascabencana mendorong perlunya intervensi berbasis komunitas yang mampu meningkatkan kapasitas adaptasi masyarakat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan latihan psikoedukasi berbasis kekuatan karakter (*character strengths*) sebagai upaya memperkuat ketahanan psikologis masyarakat terdampak bencana. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dengan melibatkan warga sebagai peserta aktif dalam seluruh proses kegiatan. Pelaksanaan program meliputi tahap persiapan, pelaksanaan psikoedukasi berbasis kekuatan karakter melalui penyampaian materi, diskusi kelompok, latihan identifikasi kekuatan karakter, refleksi pengalaman, serta tindak lanjut berupa diskusi penerapan kekuatan karakter dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui tanya jawab, diskusi reflektif, dan observasi partisipasi peserta dengan indikator kemampuan mengidentifikasi sedikitnya tiga kekuatan karakter yang dimiliki serta keterlibatan aktif dalam diskusi kelompok. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami dampak psikososial pascabencana, mengenali berbagai kekuatan karakter yang dimiliki, serta mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi situasi pascabencana.

Kata Kunci: Bencana; Dukungan Psikososial; Kekuatan Karakter; Psikoedukasi; Resiliensi.

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat kerawanan bencana yang tinggi akibat kondisi geografis, geologis, dan iklim yang dimilikinya. Sepanjang tahun 2025, Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mencatat sebanyak 2.997 kejadian bencana, dengan banjir dan cuaca ekstrem sebagai kejadian terbanyak. Berbagai bencana tersebut tidak hanya menyebabkan kerusakan infrastruktur dan kerugian material, tetapi juga memunculkan dampak psikologis yang berkepanjangan bagi masyarakat terdampak, seperti kecemasan, stres, ketakutan, hingga menurunnya keberfungsian sosial. Oleh karena itu, penanggulangan bencana tidak cukup hanya berorientasi pada pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga harus mencakup upaya pemulihan kesehatan mental dan psikososial masyarakat (BNPB, 2025; UU No. 24 Tahun 2007). Salah satu wilayah yang mengalami dampak bencana serius adalah Desa Padasari, Kecamatan Jatinegara, Kabupaten Tegal. Pada Februari 2026, desa tersebut mengalami bencana tanah bergerak yang mengakibatkan kerusakan 863 rumah, berbagai fasilitas umum, serta memaksa sekitar 2.461 warga mengungsi. Pemerintah menetapkan Desa Padasari sebagai zona merah yang tidak lagi layak dihuni sehingga warga harus direlokasi ke hunian sementara. Kondisi ini menunjukkan bahwa masyarakat tidak hanya kehilangan tempat tinggal dan mata pencaharian, tetapi juga menghadapi tekanan psikologis akibat ketidakpastian kondisi pascabencana.

Hasil asesmen awal yang dilakukan tim pengabdian bersama BPBD Kabupaten Tegal memperlihatkan bahwa permasalahan psikososial masyarakat masih cukup tinggi. Sebanyak 80% warga kehilangan tempat tinggal, 65% mengalami ketakutan berulang terhadap kemungkinan bencana susulan, 55% orang tua melaporkan anak mengalami gangguan tidur selama berada di pengungsian, sedangkan 70% warga belum mengetahui prosedur psikologis dasar dalam menghadapi kepanikan kolektif.



Gambar 1. Kondisi Tanah Bergerak Desa Padasari.



Gambar 2. Tempat Pengungsian Sementara.

Wawancara bersama BPBD, perangkat desa, dan warga juga menunjukkan bahwa sebagian besar bantuan yang diterima masih berfokus pada aspek logistik, pemenuhan kebutuhan dasar, dan perbaikan infrastruktur, sementara layanan dukungan psikososial belum pernah dilaksanakan secara terstruktur. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi aktual dengan kondisi ideal desa tangguh bencana. Secara kelembagaan, Desa Padasari telah memiliki modal sosial berupa Pemerintah Desa, Karang Taruna, dan PKK yang aktif, namun belum memiliki sistem dukungan psikososial berbasis komunitas maupun kader yang memiliki kompetensi memberikan pertolongan psikologis awal kepada masyarakat terdampak. Padahal, memberikan dukungan psikososial menjadi salah satu komponen penting dalam proses pemulihan pascabencana karena dapat mempercepat adaptasi masyarakat sekaligus meningkatkan resiliensi komunitas.

Meskipun berbagai bentuk dukungan psikososial telah banyak diterapkan pada situasi pascabencana, sebagian besar program masih berfokus pada pengurangan gejala psikologis, seperti kecemasan, stres, dan trauma melalui *psychological first aid*, *trauma healing*, atau konseling suportif (Inter-Agency Standing Committee [IASC], 2007; World Health Organization [WHO], War Trauma Foundation, & World Vision International, 2011). Pendekatan tersebut terbukti penting sebagai intervensi awal, namun umumnya lebih berorientasi pada pemulihan kondisi psikologis daripada pengembangan kapasitas positif individu dan komunitas dalam menghadapi tantangan jangka panjang. Di sisi lain, penelitian mengenai penerapan pendekatan berbasis *character strengths* pada layanan psikososial bagi masyarakat terdampak bencana, khususnya dalam konteks pengabdian masyarakat di Indonesia, masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian *character strengths* dilakukan pada konteks pendidikan, kesehatan mental, atau kesejahteraan psikologis, sedangkan implementasinya sebagai strategi pemberdayaan psikososial berbasis komunitas pada masyarakat terdampak bencana masih belum banyak dilaporkan (Niemic, 2019; Shoshani &

Slone, 2016). Pendekatan *character strengths* dipilih karena tidak hanya membantu individu mengurangi dampak psikologis akibat bencana, tetapi juga berfokus pada identifikasi dan pengembangan potensi yang telah dimiliki individu sebagai modal untuk bangkit kembali (*strengths-based approach*). Berbeda dengan pendekatan yang berorientasi pada defisit atau gejala psikologis, pendekatan ini menekankan penguatan kualitas positif seperti harapan, keberanian, *self-regulation*, *curiosity*, dan *teamwork* yang terbukti berkontribusi terhadap resiliensi, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan adaptasi individu setelah mengalami peristiwa traumatis (Peterson & Seligman, 2004; Niemiec, 2019). Dalam konteks masyarakat terdampak bencana, pendekatan ini dinilai lebih relevan karena tidak hanya mempercepat proses pemulihan psikologis, tetapi juga mendorong pemberdayaan masyarakat melalui penguatan sumber daya internal dan modal sosial yang telah dimiliki komunitas.

Salah satu model yang dapat digunakan untuk memberikan layanan dukungan psikososial adalah psikoedukasi. Psikoedukasi menurut Jones (1982) merupakan usaha membantu klien mengembangkan berbagai *life skills* atau keterampilan hidup melalui program-program terstruktur yang diselenggarakan dalam setting kelompok (Supratiknya, 2011). Psikoedukasi merupakan proses perubahan manusia yang berlangsung melalui mekanisme belajar sosial, pertukaran makna, dan internalisasi nilai-nilai dalam dinamika kelompok (Brown, 2018). Untuk mengoptimalkan manfaat psikoedukasi, program ini mengintegrasikan pendekatan kekuatan karakter (*character strengths*) sebagai sumber daya psikologis yang dimiliki setiap individu. Bukti empiris dari berbagai kajian internasional dan penelitian di bidang pendidikan menunjukkan bahwa kapasitas psikologis positif seperti *hope*, *self-regulation*, *bravery*, *curiosity*, dan *zest* berperan signifikan dalam membantu individu mengatasi tekanan dan stres berat secara adaptif (Shoshani & Slone, 2016). Lebih lanjut, ragam kekuatan karakter tersebut berkorelasi positif dengan peningkatan kondisi psikososial individu pada berbagai situasi penuh tekanan (Bacsá-Bán et al., 2025; Shoshani, 2018; Casali et al., 2021; Junaidin et al., 2025).

Penelitian lainnya seperti Morris et al. (2024) menunjukkan bahwa kekuatan karakter berkontribusi positif terhadap peningkatan resiliensi pada individu yang menghadapi situasi bencana. Selain itu, kekuatan karakter berfungsi sebagai faktor protektif terhadap gangguan mental pada pengungsi serta menjadi sumber daya penting dalam mengatasi trauma, stres, dan tantangan kehidupan pascabencana (Hendriks et al. 2025). Temuan-temuan tersebut konsisten dengan penelitian dan pengabdian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Arinata et al. (2023), yang menunjukkan bahwa program psikoedukasi efektif diterapkan pada penyintas bencana di Kota Semarang. Oleh karena itu, program pengabdian ini merupakan pengembangan dari

kegiatan sebelumnya yakni psikoedukasi dari lingkup sekolah (Arinata et al., 2025) menuju ke komunitas masyarakat. Melalui kegiatan pengabdian ini diharapkan meningkatnya ketahanan psikologis masyarakat Desa Padasari dalam menghadapi kondisi pascabencana maupun potensi bencana susulan. Program ini sekaligus mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs) tujuan ke-3 tentang kehidupan sehat dan sejahtera serta tujuan ke-13 mengenai aksi terhadap perubahan iklim dan pengurangan risiko bencana.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan masyarakat sebagai peserta aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Sasaran pengabdian adalah 60 warga Desa Padasari, Kecamatan Jatinegara, Kabupaten Tegal yang terdampak bencana tanah bergerak. Desa Padasari dipilih sebagai lokasi pengabdian karena merupakan wilayah yang mengalami dampak bencana cukup berat, baik secara fisik maupun psikososial, sehingga membutuhkan upaya pemulihan melalui pemberian dukungan psikososial berbasis komunitas.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama Pemerintah Desa Padasari dan Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kabupaten Tegal untuk mengidentifikasi kebutuhan masyarakat, menyusun jadwal kegiatan, serta menentukan bentuk pendampingan yang sesuai dengan kondisi masyarakat. Selanjutnya, tim pengabdi menyusun materi dan media psikoedukasi berbasis kekuatan karakter yang disesuaikan dengan hasil asesmen kebutuhan di lapangan.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan utama. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi koordinasi dengan mitra, penyusunan materi, dan penyiapan media pembelajaran. Tahap kedua adalah pelaksanaan psikoedukasi berbasis kekuatan karakter, yang dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, refleksi pengalaman, dan tanya jawab. Materi yang disampaikan mencakup dampak psikososial pascabencana, konsep *character strengths*, serta latihan mengidentifikasi kekuatan karakter yang dimiliki peserta berdasarkan pengalaman mereka menghadapi bencana. Peserta kemudian diajak berdiskusi dan merefleksikan pengalaman hidup selama tinggal di wilayah rawan bencana, termasuk strategi yang mereka lakukan untuk bertahan dan saling menguatkan di tengah ketidakpastian kondisi pascabencana. Tahap ketiga adalah refleksi dan tindak lanjut, yaitu diskusi bersama mengenai penerapan kekuatan karakter dalam kehidupan sehari-hari sebagai salah satu strategi menghadapi kondisi pascabencana. Alur pelaksanaan kegiatan disajikan pada Gambar 3..



Gambar 3. Prosedur Pelaksanaan Pengabdian.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara formatif melalui tanya jawab dan diskusi reflektif pada akhir sesi. Evaluasi difokuskan pada kemampuan peserta memahami materi serta mengidentifikasi kekuatan karakter yang dimiliki. Indikator keberhasilan program meliputi: (1) peserta mampu menyebutkan sedikitnya tiga kekuatan karakter yang dimiliki atau digunakan dalam menghadapi situasi pascabencana; (2) peserta berpartisipasi aktif dalam diskusi dengan membagikan pengalaman, tantangan, maupun strategi bertahan selama tinggal di wilayah terdampak bencana; serta (3) peserta mampu merefleksikan pentingnya saling menguatkan dalam keluarga maupun komunitas sebagai bagian dari proses pemulihan psikososial.

Hasil kegiatan dianalisis secara deskriptif berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan, respons peserta pada sesi tanya jawab, serta hasil diskusi kelompok dan refleksi bersama. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat keterlibatan peserta, pemahaman terhadap materi yang diberikan, serta perubahan kesadaran peserta mengenai pemanfaatan kekuatan karakter sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi kondisi pascabencana.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Padasari, Kecamatan Jatinegara, Kabupaten Tegal dengan sasaran warga yang terdampak bencana tanah bergerak. Program ini berfokus pada pemberian latihan psikoedukasi berbasis kekuatan karakter sebagai salah satu bentuk dukungan psikososial untuk membantu masyarakat mengenali potensi diri dan meningkatkan kemampuan beradaptasi setelah mengalami bencana. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama Pemerintah Desa Padasari dan Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kabupaten Tegal untuk menentukan waktu, tempat, serta teknis pelaksanaan kegiatan.



Gambar 4. Koordinasi bersama Pemerintah Desa Setempat.

Tahap inti kegiatan berupa pelaksanaan latihan psikoedukasi berbasis kekuatan karakter. Fasilitator memberikan materi mengenai dampak psikologis yang umum dialami penyintas bencana, kemudian memperkenalkan konsep kekuatan karakter sebagai sumber daya psikologis yang dapat dimanfaatkan dalam menghadapi berbagai tantangan. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui diskusi, tanya jawab, serta berbagi pengalaman sehingga peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Keterlibatan aktif peserta selama proses pembelajaran menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi tidak hanya berfungsi sebagai media transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai proses konstruksi makna melalui pengalaman bersama. Menurut Walsh (2010), psikoedukasi yang melibatkan partisipasi aktif peserta mampu meningkatkan pemahaman, keterampilan koping, serta kepercayaan diri individu dalam menghadapi permasalahan psikososial. Hal ini diperkuat oleh Brown (2018) yang menjelaskan bahwa dinamika kelompok dalam psikoedukasi memungkinkan terjadinya proses saling belajar (*peer learning*) sehingga peserta memperoleh dukungan emosional sekaligus solusi dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Temuan ini juga selaras dengan pedoman *Psychological First Aid* yang dikembangkan oleh World Health Organization, War Trauma Foundation, dan World Vision International (2011), yang menekankan bahwa rasa aman, keterhubungan sosial, dan dukungan dari lingkungan merupakan elemen penting dalam membantu penyintas menghadapi tekanan psikologis setelah bencana.



Gambar 5. Pelatihan Psikoedukasi Berbasis Kekuatan Karakter.

Selanjutnya, peserta mengikuti latihan mengenali kekuatan karakter yang dimiliki melalui refleksi pengalaman hidup, diskusi kelompok, dan berbagi cerita mengenai cara mereka menghadapi situasi pascabencana. Pada tahap ini peserta mulai menyadari bahwa mereka memiliki berbagai kekuatan positif, seperti harapan, ketangguhan, kepedulian terhadap sesama, kerja sama, dan rasa syukur. Proses refleksi juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk saling memberikan dukungan emosional sehingga tercipta suasana kelompok yang terbuka dan saling menguatkan. Proses ini merupakan implementasi pendekatan *strengths-based*, yaitu membantu individu mengenali sumber daya psikologis yang telah dimiliki sebelum berfokus pada kelemahan atau masalah yang dihadapi (Niemic, 2019). Peterson dan Seligman (2004) menjelaskan bahwa kekuatan karakter merupakan kapasitas positif yang dimiliki setiap individu dan dapat dikembangkan melalui pengalaman hidup sehingga menjadi landasan terbentuknya kesejahteraan psikologis serta kemampuan menghadapi situasi sulit.



Gambar 6. Tahap Refleksi.

Selama kegiatan berlangsung, dinamika kelompok berkembang secara positif. Pada awal sesi sebagian peserta masih menunjukkan sikap pasif, namun setelah memasuki sesi refleksi dan diskusi mereka mulai aktif menceritakan pengalaman, menyampaikan pendapat,

serta memberikan dukungan kepada peserta lain. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif mampu menciptakan ruang yang aman bagi masyarakat untuk mengekspresikan pengalaman psikologisnya setelah bencana. Temuan tersebut sejalan dengan konsep psikoedukasi yang dikemukakan oleh Brown (2018), bahwa proses belajar dalam kelompok tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat dukungan sosial melalui interaksi antarpeserta. Dalam kegiatan ini, perubahan perilaku peserta dari pasif menjadi aktif menunjukkan terbentuknya rasa aman psikologis yang memungkinkan peserta mengungkapkan pengalaman tanpa rasa takut dihakimi. Kesempatan berbagi pengalaman dengan individu yang mengalami kondisi serupa membantu peserta merasa dipahami dan mengurangi perasaan terisolasi. Temuan ini sejalan dengan Hobfoll et al. (2007) yang menyatakan bahwa keterhubungan sosial merupakan salah satu unsur utama dalam intervensi psikososial pascabencana karena mampu memperkuat proses pemulihan dan adaptasi individu. Pedoman *Inter-Agency Standing Committee* (IASC, 2007) juga menegaskan bahwa layanan dukungan psikososial akan lebih efektif apabila memanfaatkan jejaring sosial dan sumber daya komunitas yang telah dimiliki masyarakat.

Selain meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan psikologis pascabencana, kegiatan ini juga mendorong munculnya kesadaran baru bahwa setiap individu memiliki kekuatan karakter yang dapat dimanfaatkan sebagai modal untuk menghadapi berbagai kesulitan. Pergeseran perspektif ini menunjukkan bahwa peserta tidak lagi hanya memandang diri sebagai korban bencana, tetapi mulai melihat dirinya sebagai individu yang memiliki potensi untuk bangkit dan beradaptasi. Temuan tersebut mendukung teori psikologi positif yang dikemukakan Peterson dan Seligman (2004), bahwa pengembangan kekuatan karakter merupakan fondasi penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan resiliensi individu. Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan penelitian Shoshani dan Slone (2016), yang menunjukkan bahwa *hope*, *self-regulation*, dan *bravery* berfungsi sebagai faktor protektif bagi individu yang hidup dalam situasi konflik berkepanjangan. Penelitian Casali et al. (2021) juga menemukan bahwa individu dengan kekuatan karakter yang lebih tinggi memiliki tingkat *psychological distress* yang lebih rendah dan efikasi diri yang lebih baik ketika menghadapi situasi krisis. Demikian pula, Lapierre et al. (2023) melaporkan bahwa pengembangan kekuatan karakter berhubungan dengan meningkatnya resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada kelompok rentan yang menghadapi tekanan berkepanjangan.

Perubahan yang tampak selama kegiatan tidak hanya terjadi pada tingkat individu, tetapi juga pada tingkat komunitas. Diskusi kelompok mendorong peserta untuk saling mengenal, saling mendukung, dan membangun komitmen untuk tetap menjaga komunikasi

setelah kegiatan selesai. Interaksi tersebut memperkuat modal sosial masyarakat yang sebelumnya cenderung berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik pascabencana. Kesadaran bahwa pemulihan psikologis sama pentingnya dengan pemulihan fisik menjadi salah satu bentuk transformasi sosial yang mulai berkembang di lingkungan masyarakat. Menurut Norris et al. (2008), modal sosial merupakan salah satu komponen utama dalam pembentukan *community resilience* karena memperkuat kemampuan masyarakat untuk beradaptasi, bekerja sama, dan pulih setelah mengalami bencana. Oleh karena itu, kegiatan ini tidak hanya menghasilkan peningkatan pengetahuan peserta, tetapi juga memperkuat jejaring sosial yang menjadi modal penting dalam proses pemulihan komunitas.

Pendekatan berbasis kekuatan karakter juga memberikan perspektif baru bagi peserta bahwa pengalaman bencana tidak selalu dipandang sebagai sumber kelemahan, tetapi dapat menjadi pengalaman yang mendorong tumbuhnya kemampuan bertahan, kepedulian sosial, dan optimisme. Temuan ini sesuai dengan pendekatan psikologi positif yang menekankan pentingnya mengidentifikasi dan mengembangkan potensi individu sebagai dasar pembentukan resiliensi (Peterson & Seligman, 2004; Morris et al., 2024). Berbeda dengan sebagian besar program dukungan psikososial pascabencana yang lebih berorientasi pada pengurangan gejala psikologis, kegiatan ini menempatkan *character strengths* sebagai titik awal proses pemberdayaan masyarakat. Pendekatan tersebut memungkinkan peserta tidak hanya memahami reaksi psikologis yang dialami, tetapi juga mengenali sumber daya internal yang dapat dimanfaatkan dalam proses adaptasi jangka panjang.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian berhasil memberikan ruang belajar yang partisipatif bagi masyarakat untuk memahami kondisi psikologis pascabencana sekaligus mengembangkan kekuatan karakter yang dimiliki. Melalui proses refleksi, diskusi, dan berbagi pengalaman, peserta memperoleh pemahaman baru mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta memperkuat dukungan sosial sebagai bagian dari proses pemulihan pascabencana. Keberlanjutan program menjadi aspek penting dalam penguatan dukungan psikososial masyarakat pascabencana. Oleh karena itu, kegiatan ini melibatkan Pemerintah Desa Padasari dan BPBD Kabupaten Tegal sebagai mitra pelaksana. Ke depan, program ini diharapkan dapat dikembangkan melalui pemberdayaan kader desa, relawan, serta kolaborasi dengan tenaga kesehatan untuk membangun sistem dukungan psikososial berbasis komunitas. Pendekatan ini sejalan dengan pedoman *Inter-Agency Standing Committee* (IASC, 2007) dan World Health Organization (2021) yang menekankan pentingnya keterlibatan berbagai pemangku kepentingan agar layanan kesehatan mental dan dukungan psikososial dapat berlangsung secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat berupa latihan psikoedukasi berbasis kekuatan karakter telah terlaksana sesuai dengan tahapan yang direncanakan melalui koordinasi dengan mitra, pelaksanaan psikoedukasi, serta refleksi bersama peserta. Kegiatan ini memberikan ruang bagi masyarakat terdampak bencana untuk memahami dampak psikososial pascabencana, mengenali kekuatan karakter yang dimiliki, serta mendiskusikan cara memanfaatkan potensi tersebut sebagai strategi adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan setelah bencana. Pelaksanaan psikoedukasi menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kekuatan karakter tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta mengenai kesehatan psikologis, tetapi juga mendorong terbentuknya kesadaran baru akan pentingnya mengenali dan mengembangkan potensi diri sebagai modal dalam proses pemulihan. Selain itu, dinamika diskusi kelompok memperkuat interaksi sosial antarpeserta sehingga tercipta dukungan sosial yang menjadi salah satu faktor penting dalam membangun ketahanan psikologis masyarakat pascabencana. Temuan ini memperkuat perspektif psikologi positif bahwa pengembangan *character strengths* dapat menjadi sumber daya psikologis yang mendukung resiliensi individu maupun komunitas dalam menghadapi situasi krisis.

Kegiatan ini memiliki keterbatasan karena dilaksanakan dalam satu kali pertemuan pada satu komunitas terdampak bencana sehingga belum dapat menggambarkan dampak jangka panjang terhadap ketahanan psikologis masyarakat. Meskipun demikian, pendekatan psikoedukasi berbasis kekuatan karakter memiliki potensi untuk diterapkan pada komunitas terdampak berbagai jenis bencana di wilayah lain dengan menyesuaikan karakteristik dan kebutuhan masyarakat setempat. Oleh karena itu, program serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara pemerintah daerah, BPBD, perguruan tinggi, dan masyarakat. Integrasi psikoedukasi berbasis kekuatan karakter ke dalam program Desa Tangguh Bencana atau kegiatan pendampingan psikososial berbasis komunitas diharapkan dapat memperkuat kesiapsiagaan masyarakat, meningkatkan kapasitas adaptasi psikologis, serta membangun komunitas yang lebih tangguh dalam menghadapi potensi bencana di masa mendatang.

PENAKUAN

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Negeri Semarang (UNNES) atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) dan Pemerintah Desa Padasari, Kecamatan Jatinegara, Kabupaten Tegal atas kerja

sama, pendampingan, serta dukungan teknis selama proses perencanaan dan pelaksanaan kegiatan. Tim peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh warga Desa Padasari yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan latihan psikoedukasi berbasis kekuatan karakter sehingga program dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Arinata, F. S., Nusantara, E., Mulawarman, & Antika, E. R. (2023). Program peningkatan pengetahuan dan kesiapsiagaan bencana longsor pada siswa sekolah dasar. *Ganesha: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 90–96.
- Arinata, F. S., Wijayanto, P. A., Putra, G. M. C., Munawaroh, E., Kesuma, R. G., Mubarak, M. A., ... & lainnya. (2025). Kemitraan strategis UNNES–BPBD: Psikoedukasi wujudkan sekolah tangguh bencana (SEKTANA) di Kabupaten Tegal. *Jurnal Abdidas*, 6(4), 404–411. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i4.1178>
- Bacsa-Bán, A., Cserné Adermann, G., & Bošnjaković, M. (2025). Strengths-based approach in vocational instructor education: Exploring character strengths of trainees. *Education Sciences*, 15(10), 1–15. <https://doi.org/10.3390/educsci15101343>
- Brown, N. W. (2018). *Psychoeducational groups: Process and practice* (3rd ed.). Routledge.
- Casali, N., Feraco, T., Ghisi, M., & Meneghetti, C. (2021). "Andrà tutto bene": Associations between character strengths, psychological distress and self-efficacy during COVID-19 lockdown. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2255–2274. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00321-w>
- Hendriks, T., van Treeck, J., Chaya, R., de Jong, J. T. V. M., & van Woerkom, M. (2025). Character strengths as coping strategies for daily challenges: A qualitative study among adult refugees. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 10(1), 1–23. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00211-z>
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283–315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
- Inter-Agency Standing Committee. (2007). *IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. Author.
- Jones, R. N. (1982). *The theory and practice of counseling* (2nd ed.). Holt, Rinehart and Winston.
- Junaidin, Lara, P. L., Qorianti, A., Rizkillah, M., Atmasari, A., & Erliana, Y. D. (2025). Peran character strengths terhadap resiliensi remaja: Implementasi konsep psikologi positif dalam dunia pendidikan. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 696–706. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.6097>
- Lapierre, S., Chauvette, S., Bolduc, L., Adams-Lemieux, M., Boller, B., & Desjardins, S. (2023). Character strengths and resilience in older adults during the COVID-19 pandemic. *Canadian Journal on Aging*, 42(3), 455–465. <https://doi.org/10.1017/S0714980823000089>

- Lucksted, A., Drapalski, A. L., Brown, C. H., Wilson, C., Charlotte, M., Mullane, A., ... & lainnya. (2017). Outcomes of a psychoeducational intervention to reduce internalized stigma among psychosocial rehabilitation clients. *Psychiatric Services*, 68(4), 360–367. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201600037>
- Mawaddah, Sari, P. I., Fatmawati, A., Suhartanti, ... & Puspitarini, A. D. (2021). Psikoedukasi ketangguhan keluarga mengatasi masalah psikososial di masa pandemi COVID-19. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 998–1003. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i3.2882>
- Morris, A. S., Watrous, J. N. H., & Hays-Grudo, J. (2024). Character strengths and resilience in adolescence: A developmental perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 19(5), 892–899. <https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2362430>
- Niemiec, R. M. (2019). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Hogrefe Publishing.
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Pusat Data, Informasi, dan Komunikasi Kebencanaan BNPB. (2025). *Data dan informasi kebencanaan bulanan teraktual* (Vol. 6, No. 12). Badan Nasional Penanggulangan Bencana. <https://www.bnpb.go.id/buku/buletin-info-bencana-desember-2025>
- Republik Indonesia. (2007). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana*. Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Shoshani, A. (2018). From character strengths to children's well-being: Development and validation of the Character Strengths Inventory for elementary school children. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2123. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02123>
- Shoshani, A., & Slone, M. (2016). The resilience function of character strengths in the face of war and protracted conflict. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 2006. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02006>
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang program dan modul psikoedukasi*. Universitas Sanata Dharma.
- Walsh, J. (2010). *Psychoeducation in mental health*. Lyceum Books.
- World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International. (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Guidance on community mental health services: Promoting person-centred and rights-based approaches*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025707>