

## Kegiatan Psikososial Kesehatan Mental Pada Penyintas Bencana Banjir Bandang di Aceh Tamiang

Idar Sri Afriyanti Zebua<sup>1</sup>, Bayu Arif Prabudi<sup>2</sup>, Mely Nadia<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Deztron Medan, Indonesia

Email Korespondensi: [idarsriafrizantizebua@udi.ac.id](mailto:idarsriafrizantizebua@udi.ac.id)

### Article Info

#### Article history:

Received December 25, 2025

Revised January 04, 2026

Accepted January 05, 2026

#### Keywords:

Psychosocial, Disaster  
Survivors, Aceh Tamiang.

### ABSTRACT

*This Community Service activity was carried out in the form of psychosocial mental health support for flash flood survivors. Flash flood disasters not only cause physical damage and material losses, but also have a significant impact on the psychological and social conditions of affected communities. Survivors often experience stress, anxiety, fear, and emotional pressure that can hinder the post-disaster recovery process if not handled appropriately. The purpose of this community service activity is to provide initial psychosocial support to flash flood survivors through a community-based approach. Activities focused on increasing community understanding of post-disaster mental health, helping survivors manage stress and emotions, and strengthening social support within the community. The implementation methods included mental health psychoeducation, group mentoring, simple relaxation activities, and reflective discussions. Activities were carried out in a participatory manner by involving the community as active subjects, thus creating a safe, supportive, and non-judgmental atmosphere. This approach was chosen to adapt to the conditions and needs of the post-disaster community. The results of the activity showed that survivors responded positively to the implementation of psychosocial support. Participants demonstrated increased openness in expressing their feelings, a better understanding of post-disaster psychological reactions, and an emerging sense of mutual support among residents. This activity provided an initial contribution to supporting mental health recovery and strengthening the psychological resilience of the community. Overall, this community service activity confirmed that community-based psychosocial support is a relevant and applicable approach to supporting the mental health recovery of flash flood survivors. This program is expected to become a model for community service that can be developed and replicated in other disaster-affected areas.*

*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*



### Article Info

#### Article history:

Received December 25, 2025

Revised January 04, 2026

Accepted January 05, 2026

#### Keywords:

Psikososial, Penyintas Bencana,  
Aceh Tamiang.

### ABSTRACT

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk dukungan psikososial kesehatan mental bagi penyintas banjir bandang. Bencana banjir bandang tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik dan kerugian material, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis dan sosial masyarakat terdampak. Penyintas kerap mengalami stres, kecemasan, ketakutan, serta tekanan emosional yang dapat menghambat proses pemulihan pascabencana apabila tidak ditangani secara tepat. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan dukungan psikososial awal kepada masyarakat penyintas banjir bandang melalui pendekatan berbasis komunitas. Kegiatan difokuskan pada peningkatan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental pascabencana, membantu penyintas mengelola stres dan emosi, serta memperkuat

dukungan sosial di lingkungan komunitas. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi psikoedukasi kesehatan mental, pendampingan kelompok, aktivitas relaksasi sederhana, dan diskusi reflektif. Kegiatan dilaksanakan secara partisipatif dengan melibatkan masyarakat sebagai subjek aktif, sehingga tercipta suasana yang aman, suportif, dan tidak menghakimi. Pendekatan ini dipilih untuk menyesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat pascabencana. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyintas merespons positif pelaksanaan dukungan psikososial. Peserta menunjukkan peningkatan keterbukaan dalam mengekspresikan perasaan, pemahaman yang lebih baik mengenai reaksi psikologis pascabencana, serta munculnya sikap saling mendukung antarwarga. Kegiatan ini memberikan kontribusi awal dalam mendukung pemulihan kesehatan mental dan memperkuat ketahanan psikologis komunitas. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menegaskan bahwa dukungan psikososial berbasis komunitas merupakan pendekatan yang relevan dan aplikatif dalam mendukung pemulihan kesehatan mental penyintas banjir bandang. Program ini diharapkan dapat menjadi model pengabdian yang dapat dikembangkan dan direplikasi di wilayah terdampak bencana lainnya.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.*



---

**Corresponding Author:**

Idar Sri Afriyanti Zebua<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Deztron Medan, Indonesia

Email :  [idarsriafriyantizebua@udi.ac.id](mailto: idarsriafriyantizebua@udi.ac.id)

---

## PENDAHULUAN

Bencana alam merupakan peristiwa yang tidak hanya menimbulkan dampak fisik dan kerugian material, tetapi juga meninggalkan konsekuensi psikologis dan sosial yang mendalam bagi masyarakat terdampak. Salah satu jenis bencana alam yang sering menimbulkan dampak luas dan terjadi secara tiba-tiba adalah banjir bandang. Banjir bandang tidak hanya merusak permukiman, infrastruktur, dan sumber penghidupan masyarakat, tetapi juga memicu kondisi krisis psikologis yang dialami oleh penyintas dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Penyintas banjir bandang berada pada situasi yang penuh ketidakpastian, kehilangan, dan tekanan emosional. Kehilangan anggota keluarga, harta benda, serta rasa aman dapat memicu reaksi psikologis seperti ketakutan, kecemasan, kesedihan mendalam, stres, dan trauma. Reaksi-reaksi tersebut merupakan respons yang wajar terhadap peristiwa ekstrem, namun apabila tidak ditangani dengan tepat, dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius dan berdampak pada fungsi sosial penyintas.

Dalam konteks pascabencana, perhatian sering kali lebih difokuskan pada pemulihan fisik dan pemenuhan kebutuhan dasar seperti pangan, sandang, dan papan. Sementara itu, aspek kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial masyarakat terdampak masih kerap terabaikan atau diposisikan sebagai kebutuhan sekunder. Padahal, pemulihan psikologis merupakan bagian penting dari proses rehabilitasi dan rekonstruksi pascabencana, karena kondisi psikologis yang terganggu dapat menghambat kemampuan individu dan komunitas untuk bangkit dan berfungsi secara optimal. Pendekatan psikososial menjadi salah satu strategi yang relevan dalam konteks pemulihan kesehatan mental pascabencana. Pendekatan

ini menekankan pada interaksi antara aspek psikologis individu dan lingkungan sosialnya, serta berfokus pada penguatan dukungan sosial, rasa aman, dan keberfungsian sosial masyarakat. Dukungan psikososial tidak selalu memerlukan intervensi klinis yang kompleks, tetapi dapat dilakukan melalui kegiatan berbasis komunitas yang partisipatif, kontekstual, dan sensitif terhadap budaya setempat.

Perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam mengimplementasikan pendekatan psikososial melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, pengabdian kepada masyarakat menjadi sarana bagi akademisi untuk mentransformasikan pengetahuan dan keahlian ke dalam bentuk kegiatan nyata yang bermanfaat langsung bagi masyarakat. Dalam konteks kebencanaan, keterlibatan perguruan tinggi melalui program pengabdian psikososial dapat menjadi kontribusi penting dalam mendukung pemulihan kesehatan mental penyintas. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang secara khusus dirancang untuk memberikan dukungan psikososial kesehatan mental bagi penyintas banjir bandang. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya membantu mengurangi dampak psikologis yang dialami penyintas, tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis dan sosial komunitas secara berkelanjutan.

## **PERMASALAHAN MITRA**

Mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat penyintas banjir bandang yang tinggal di wilayah terdampak bencana. Berdasarkan hasil observasi lapangan, koordinasi awal dengan aparat desa, serta interaksi langsung dengan masyarakat, ditemukan beberapa permasalahan utama yang dihadapi oleh penyintas, antara lain:

1. Tingginya tekanan emosional dan stres pascabencana, yang ditandai dengan perasaan cemas, takut, mudah terkejut, dan kesedihan berkepanjangan.
2. Keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental formal, baik karena keterbatasan fasilitas, tenaga profesional, maupun kurangnya informasi.
3. Menurunnya rasa aman dan kepercayaan diri masyarakat, terutama akibat pengalaman traumatis selama dan setelah bencana.
4. Lemahnya dukungan sosial terstruktur, di mana penyintas belum memiliki ruang yang aman dan suportif untuk mengekspresikan perasaan serta berbagi pengalaman.
5. Belum adanya program pemulihan psikososial yang terencana dan berkelanjutan di tingkat komunitas.

Permasalahan-permasalahan tersebut menunjukkan bahwa pemulihan pascabencana tidak cukup hanya difokuskan pada aspek fisik, tetapi juga memerlukan intervensi psikososial yang terintegrasi dan berbasis kebutuhan nyata masyarakat.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah yang terdampak banjir bandang, yang dipilih berdasarkan tingkat kerusakan dan kebutuhan psikososial masyarakat pascabencana. Penentuan lokasi dilakukan melalui koordinasi dengan aparat desa setempat serta mempertimbangkan aksesibilitas dan kesiapan masyarakat untuk terlibat dalam kegiatan pengabdian. Sasaran kegiatan adalah masyarakat penyintas banjir bandang yang terdiri dari orang dewasa, lansia, serta kelompok rentan yang mengalami dampak psikologis pascabencana. Sasaran dipilih secara purposif dengan mempertimbangkan kondisi psikologis, keterpaparan terhadap bencana, serta kesiapan mengikuti kegiatan secara berkelompok. Pendekatan ini dilakukan agar kegiatan yang dilaksanakan benar-benar sesuai dengan kebutuhan nyata masyarakat.

Bentuk kegiatan pengabdian ini adalah kegiatan psikososial berbasis komunitas yang dirancang untuk mendukung pemulihan kesehatan mental penyintas banjir bandang. Metode

yang digunakan bersifat partisipatif, edukatif, dan reflektif, dengan menempatkan masyarakat sebagai subjek aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Metode pelaksanaan meliputi psikoedukasi kesehatan mental, pendampingan kelompok, aktivitas relaksasi sederhana, serta diskusi reflektif yang bertujuan untuk membantu penyintas mengenali dan mengelola reaksi emosional pascabencana. Pendekatan kelompok dipilih karena dinilai efektif dalam memperkuat dukungan sosial dan menciptakan rasa kebersamaan antar penyintas.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian psikososial ini dilakukan secara bertahap dan sistematis, mulai dari tahap persiapan hingga evaluasi kegiatan. Setiap tahap dirancang untuk saling melengkapi dan mendukung pencapaian tujuan kegiatan secara menyeluruh.

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Psikososial

| <b>Tahap Kegiatan</b> | <b>Uraian Kegiatan</b>   |
|-----------------------|--|
| Persiapan             | Koordinasi dengan aparat desa, identifikasi kebutuhan psikososial masyarakat, penyusunan materi kegiatan, dan penyiapan tim pengabdian |
| Pelaksanaan Awal      | Pembukaan kegiatan, pengenalan tujuan kegiatan, dan penciptaan suasana aman serta suportif   |
| Psikoedukasi          | Penyampaian materi tentang kesehatan mental pascabencana, stres, dan cara sederhana mengelola emosi                                    |
| Pendampingan Kelompok | Diskusi kelompok, berbagi pengalaman, dan penguatan dukungan sosial  |
| Aktivitas Relaksasi   | Latihan pernapasan, relaksasi sederhana, dan aktivitas reflektif   |
| Evaluasi              | Refleksi bersama, pengumpulan umpan balik peserta, dan penilaian capaian kegiatan  |

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini bersifat sederhana dan mudah diperoleh, sehingga memungkinkan kegiatan untuk direplikasi di lokasi lain. Alat dan bahan meliputi materi psikoedukasi tercetak, alat tulis, media presentasi sederhana, serta lembar refleksi untuk peserta. Penggunaan alat yang sederhana bertujuan untuk memastikan keberlanjutan dan kemandirian masyarakat dalam mengimplementasikan kegiatan serupa di masa mendatang. Keberhasilan kegiatan pengabdian psikososial ini diukur melalui indikator kualitatif yang mencerminkan perubahan kondisi psikologis dan sosial peserta. Indikator tersebut antara lain meningkatnya partisipasi aktif peserta, kemampuan peserta dalam mengekspresikan perasaan, serta munculnya sikap saling mendukung antar anggota kelompok. Selain itu, keberhasilan juga dilihat dari meningkatnya pemahaman peserta mengenai kesehatan mental pascabencana serta adanya umpan balik positif terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Indikator-indikator ini digunakan sebagai dasar evaluasi efektivitas kegiatan pengabdian

Keberlanjutan program menjadi salah satu aspek penting dalam kegiatan pengabdian ini. Oleh karena itu, kegiatan dirancang agar dapat dilanjutkan secara mandiri oleh masyarakat dengan dukungan aparat desa dan tokoh masyarakat setempat. Tim pengabdian mendorong terbentuknya ruang diskusi informal dan kegiatan pendampingan sederhana yang dapat dilakukan secara berkala. Melalui keberlanjutan program, diharapkan dukungan psikososial tidak berhenti pada satu kali kegiatan, tetapi menjadi bagian dari proses pemulihan jangka panjang masyarakat pascabencana.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa dukungan psikososial kesehatan mental bagi penyintas banjir bandang dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan. Secara umum, kegiatan berlangsung dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari masyarakat. Penyintas menunjukkan antusiasme dan keterbukaan dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang diselenggarakan oleh tim pengabdian. Pada tahap awal pelaksanaan, tim pengabdian melakukan pendekatan persuasif untuk menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan tidak mengintimidasi. Hal ini penting mengingat sebagian penyintas masih berada dalam kondisi emosional yang sensitif pascabencana. Pendekatan yang humanis dan empatik membantu membangun kepercayaan antara tim pengabdian dan masyarakat, sehingga proses kegiatan dapat berjalan secara partisipatif. Kegiatan dilaksanakan dalam suasana kebersamaan dan kekeluargaan, dengan memperhatikan kondisi fisik dan psikologis peserta. Tidak terdapat paksaan dalam keikutsertaan peserta, dan setiap individu diberikan ruang untuk menyesuaikan diri dengan aktivitas yang dilakukan. Kondisi ini mendukung terciptanya lingkungan psikososial yang kondusif bagi proses pemulihan awal.

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian dan aparat desa setempat. Koordinasi ini bertujuan untuk memastikan kesesuaian kegiatan dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat. Selain itu, aparat desa berperan penting dalam membantu mobilisasi peserta serta memberikan gambaran umum mengenai kondisi psikososial masyarakat pascabencana. Pada tahap pengenalan kegiatan, tim pengabdian menyampaikan tujuan, manfaat, dan alur kegiatan secara sederhana dan mudah dipahami. Penyampaian dilakukan dengan bahasa yang komunikatif agar dapat diterima oleh seluruh lapisan masyarakat. Tahap ini berfungsi untuk mengurangi kecemasan peserta serta membangun pemahaman bahwa kegiatan yang dilakukan bertujuan untuk membantu, bukan menilai atau menghakimi kondisi psikologis mereka. Psikoedukasi merupakan salah satu komponen utama dalam kegiatan pengabdian ini. Materi psikoedukasi difokuskan pada pemahaman tentang reaksi psikologis yang wajar setelah mengalami bencana, seperti stres, kecemasan, dan kesedihan. Peserta diberikan pemahaman bahwa reaksi tersebut merupakan respons normal terhadap situasi yang tidak normal. Melalui psikoedukasi, peserta diajak untuk mengenali tanda-tanda stres dan kelelahan emosional yang mereka alami. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif, dengan melibatkan peserta dalam diskusi ringan dan contoh-contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini bertujuan agar peserta merasa relevan dan tidak merasa digurui.

Hasil dari sesi psikoedukasi menunjukkan bahwa peserta mulai memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan menyadari bahwa kondisi emosional yang mereka rasakan bukanlah sesuatu yang harus disembunyikan. Kesadaran ini menjadi langkah awal yang penting dalam proses pemulihan psikologis pascabencana. Pendampingan kelompok menjadi ruang bagi peserta untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka selama dan setelah peristiwa banjir bandang. Dalam sesi ini, peserta diberikan kesempatan untuk berbagi cerita secara sukarela tanpa tekanan. Tim pengabdian berperan sebagai fasilitator yang menjaga agar diskusi tetap berjalan dengan aman dan suportif. Proses berbagi pengalaman membantu peserta menyadari bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi dampak bencana. Kesamaan pengalaman yang dialami antarpeserta memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas sosial. Dalam beberapa sesi, terlihat peserta saling memberikan dukungan emosional, seperti mendengarkan dengan empati dan memberikan penguatan verbal. Pendampingan kelompok juga berfungsi sebagai sarana penguatan dukungan sosial, yang merupakan faktor penting dalam meningkatkan ketahanan psikologis masyarakat pascabencana. Interaksi sosial yang positif selama



kegiatan menjadi modal awal bagi masyarakat untuk saling mendukung di luar kegiatan pengabdian.

Aktivitas relaksasi dilakukan untuk membantu peserta menurunkan ketegangan fisik dan emosional. Latihan pernapasan sederhana dan relaksasi dilakukan dengan durasi singkat agar mudah diikuti oleh seluruh peserta. Aktivitas ini bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung mengenai cara sederhana mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari. Selain relaksasi, peserta juga diajak melakukan refleksi singkat mengenai perasaan dan harapan mereka ke depan. Refleksi dilakukan secara lisan maupun tertulis, sesuai dengan kenyamanan masing-masing peserta. Kegiatan ini membantu peserta menyadari perubahan emosional yang dirasakan sebelum dan setelah mengikuti rangkaian kegiatan. Hasil refleksi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa lebih tenang, lega, dan didengar. Meskipun perubahan tersebut bersifat awal, hal ini menunjukkan bahwa intervensi psikososial sederhana dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional penyintas.



**Gambar 1.** Kegiatan Psikososial Pada Penyintas Banjir Aceh Tamiang

Secara umum, hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya dampak positif terhadap kondisi psikososial peserta. Peserta menunjukkan peningkatan keterbukaan dalam mengekspresikan perasaan, meningkatnya pemahaman mengenai kesehatan mental, serta munculnya sikap saling mendukung antarwarga. Kegiatan ini juga memberikan ruang aman bagi masyarakat untuk memproses pengalaman traumatis secara kolektif. Meskipun kegiatan tidak dirancang sebagai intervensi klinis, pendekatan psikososial yang digunakan mampu membantu peserta mengelola stres awal dan memperkuat dukungan sosial dalam komunitas.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan konsep pendekatan psikososial yang menekankan pentingnya dukungan sosial dan partisipasi komunitas dalam pemulihan pascabencana. Penyintas yang mendapatkan ruang aman untuk berbagi pengalaman dan memperoleh pemahaman mengenai kondisi psikologisnya cenderung menunjukkan respons emosional yang lebih adaptif. Psikoedukasi yang diberikan berperan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental masyarakat, sehingga peserta tidak lagi memandang reaksi emosional sebagai kelemahan pribadi. Pendampingan kelompok memperkuat kohesi sosial, yang

menjadi faktor protektif dalam menghadapi dampak psikologis jangka panjang akibat bencana. Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa intervensi psikososial berbasis komunitas dapat menjadi alternatif yang efektif dan aplikatif dalam mendukung pemulihan kesehatan mental penyintas banjir bandang, terutama di wilayah dengan keterbatasan akses layanan kesehatan mental formal.

Faktor pendukung utama dalam kegiatan ini adalah dukungan dari aparat desa dan keterbukaan masyarakat terhadap kegiatan pengabdian. Selain itu, pendekatan yang empatik dan tidak menghakimi turut mendukung keberhasilan pelaksanaan kegiatan. Adapun kendala yang dihadapi antara lain keterbatasan waktu pelaksanaan serta kondisi emosional peserta yang beragam. Namun, kendala tersebut dapat diminimalkan melalui fleksibilitas pendekatan dan penyesuaian aktivitas sesuai kondisi lapangan. Kegiatan pengabdian psikososial ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan program pemulihan pascabencana. Model kegiatan yang sederhana dan berbasis komunitas dapat dijadikan referensi bagi pelaksanaan program serupa di wilayah terdampak bencana lainnya. Selain itu, kegiatan ini mempertegas peran perguruan tinggi dalam mendukung kesehatan mental masyarakat melalui pengabdian yang kontekstual dan berkelanjutan.



**Gambar 2.** Kegiatan Psikososial Pada Anak Anak Penyintas

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa dukungan psikososial kesehatan mental bagi penyintas banjir bandang telah dilaksanakan sebagai upaya awal dalam mendukung proses pemulihan psikologis dan sosial masyarakat pascabencana. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan psikososial berbasis komunitas mampu memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional dan sosial penyintas.

Kegiatan ini memberikan ruang aman bagi masyarakat untuk mengekspresikan perasaan, berbagi pengalaman, serta memperoleh pemahaman mengenai reaksi psikologis yang wajar setelah mengalami bencana. Psikoedukasi kesehatan mental membantu

meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan mental, sementara pendampingan kelompok dan aktivitas reflektif berperan dalam memperkuat dukungan sosial dan rasa kebersamaan antarpemangku.

Meskipun kegiatan ini tidak dirancang sebagai intervensi klinis, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa dukungan psikososial sederhana dan partisipatif dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam mengurangi tekanan emosional pascabencana. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini menegaskan pentingnya integrasi aspek kesehatan mental dalam program pemulihan bencana yang selama ini lebih berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2021). Pedoman dukungan psikososial pascabencana.

BNPB. <https://www.bnpb.go.id>

Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2022). Risiko bencana Indonesia. BNPB. <https://inarisk.bnpb.go.id>

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M., Friedman, M. J., Friedman, 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). Guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings. IASC. <https://interagencystandingcommittee.org>

Kessler, R. C., Galea, S., Jones, R. T., & Parker, H. A. (2006). Mental illness and suicidality after Hurricane Katrina. *Bulletin of the World Health Organization*, 84(12), 930–939. <https://doi.org/10.2471/BLT.06.033019>

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.

Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7–16. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.007>

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, 127–150. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>

Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and disaster response. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510–512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2006243>

Ruzek, J. I., Watson, P. J., & Bryant, R. A. (2007). Interventions following mass violence and disaster. In *Effective treatments for PTSD* (pp. 343–411). Guilford Press.



- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990). Social support: The search for theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(1), 133–147. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.1.133>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics and disasters*. Cambridge Scholars Publishing.
- Tol, W. A., Barbui, C., Galappatti, A., et al. (2011). Outcomes of mental health and psychosocial support interventions in humanitarian settings. *PLoS Medicine*, 8(5), e1001036. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001036>
- Van der Velden, P. G., Wong, A., Boshuizen, H. C., & Grievink, L. (2013). Persistent mental health disturbances during the 10 years after a disaster. *Psychological Medicine*, 43(9), 1991–2002. <https://doi.org/10.1017/S0033291712002974>
- World Health Organization. (2013). *Building back better: Sustainable mental health care after emergencies*. WHO. <https://www.who.int>
- World Health Organization. (2022). *Guidelines on mental health at work*. WHO. <https://www.who.int>