

PENINGKATAN EFIKASI DIRI MENGHADAPI BENCANA MELALUI  
MINDFULNESS SPIRITUAL ISLAM PADA MASYARAKAT DI DAERAH  
RAWAN BANJIR

Fariza Yulia Kartika Sari <sup>a\*</sup>, Septiani<sup>b</sup>, Ashri Maulida Rahmawati<sup>c</sup>,

<sup>a,b,c,d,e</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus

Jl. Ganesha Raya No. 1, Purwosari, Kec. Kota Kudus, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

\*Corresponding author: [farizayulia@umkudusa.ac.id](mailto:farizayulia@umkudusa.ac.id)

Info Artikel	Abstrak
<b>DOI :</b> <a href="https://doi.org/10.26751/jai.v7i2.2922">https://doi.org/10.26751/jai.v7i2.2922</a>	<p>Kesehatan mental masyarakat terdampak banjir perlu mendapatkan perhatian yang lebih. Masyarakat mengeluhkan merasa cemas saat musim penghujan karena bencana banjir yang terus berulang dari tahun ke tahun. Salah satu upaya untuk mengatasi dampak psikologis pada korban bencana adalah pemberian terapi <i>mindfulness</i> spiritual yang bisa membantu meningkatkan efikasi diri sehingga individu memiliki keyakinan lebih akan kemampuannya untuk dapat mengatasi dan menghadapi situasi bencana. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini untuk meningkatkan efikasi diri dalam menghadapi bencana pada masyarakat yang tinggal di daerah rawan banjir. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 23 Februari 2025 pada mitra PRNA Dorang. Sasaran kegiatan yaitu Perempuan muda usia <b>20–40 tahun, ibu rumah tangga</b>, lulusan <b>SMA</b>, aktif dalam kegiatan <b>keagamaan, sosial, dan kemasyarakatan</b>, dengan fokus pada <b>pembinaan dan pemberdayaan perempuan muda</b>. Model pendekatan kegiatan ini menggunakan <i>Trauma-Informed Community Development</i>. Indikator yang diukur dalam pemberian terapi <i>mindfulness</i> spiritual pada mitra adalah peningkatan efikasi diri dalam menghadapi bencana banjir menggunakan metode <i>pre-post test</i>. Instrumen penelitian menggunakan <i>General Self-Efficacy Scale (GSES) With Disasters</i>. Analisis data yang digunakan menggunakan SPSS 25 dengan uji statistik yaitu uji <i>paired t-test</i>. Berdasarkan hasil evaluasi setelah diberikan terapi <i>mindfulness</i> dapat ditemukan adanya peningkatan efikasi diri dalam menghadapi bencana pada peserta sebesar 2,61, namun peningkatan ini dinilai belum signifikan. Terapi <i>mindfulness</i> dapat diberikan selama 4 sesi dalam kurun waktu 2 minggu untuk mendapatkan hasil peningkatan efikasi diri yang signifikan. Oleh karena itu, dilihat dari besarnya manfaat yang diberikan, kader siaga bencana perlu menindaklanjuti pemberian <i>mindfulness</i> spiritual islam agar dapat menghasilkan peningkatan efikasi diri yang signifikan.</p> <p><b>Abstract</b></p> <p><i>The mental health of flood-affected communities requires greater attention, as recurring disasters during the rainy season often trigger anxiety among residents. Spiritual mindfulness therapy has been identified as a promising intervention to mitigate the psychological impact of disasters by enhancing self-efficacy and strengthening individuals' confidence in their ability to cope with crisis situations. This community service activity, conducted on February 23, 2025, in collaboration with PRNA Dorang, aimed to improve self-efficacy among people living in flood-prone areas. The target participants were young women aged 20–40 years, mostly housewives with high school education, who were actively engaged in religious, social, and</i></p>
<b>Article history:</b> Received 2025-06-03 Revised 2025-07-24 Accepted 2025-09-06	
<b>Kata kunci :</b> Banjir, Bencana, Efikasi diri, Islam, <i>Mindfulness</i> , Spiritual  <b>Keywords :</b> <i>Floods, Disasters, Self-Efficacy, Islam, Mindfulness, Spiritual</i>	

community activities, with a focus on women's development and empowerment. Using a Trauma-Informed Community Development approach, the program measured improvements in self-efficacy through pre- and post-tests, with the General Self-Efficacy Scale (GSES) With Disasters as the primary instrument. Data were analyzed using SPSS 25 with paired t-tests. Results demonstrated an increase of 2.61 points in participants' self-efficacy after the intervention, although this improvement was not statistically significant. These findings indicate that while spiritual mindfulness therapy shows potential, its impact may require more sustained implementation to yield significant outcomes. A recommended strategy is to conduct four sessions over a two-week period to optimize its effectiveness. Given the valuable benefits observed, disaster preparedness cadres are encouraged to continue and expand the application of Islamic spiritual mindfulness practices to strengthen resilience, enhance psychological readiness, and empower vulnerable communities in facing the recurring challenges of flood disasters.

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

## I. PENDAHULUAN

Bencana merupakan suatu keadaan yang menyebabkan terjadinya kerusakan pada fungsi masyarakat yaitu kerusakan sarana dan prasarana sehingga menyebabkan terganggunya perekonomian masyarakat serta berdampak pada kesehatan fisik dan pengalaman traumatis (Clissold et al., 2021). Berdasarkan data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mencatat sepanjang 2024, Indonesia mengalami 2107 bencana dan sebagian besar merupakan banjir bandang dan tanah longsor. Bencana ini menyebabkan kematian terbanyak.

Desa Dorang merupakan salah satu desa dari Kecamatan Nalumsari, Kabupaten Jepara yang rawan banjir. Berdasarkan data BPBD Kabupaten Jepara, salam sepuluh tahun terakhir Desa Dorang dilanda banjir selama lima kali yaitu tahun 2014, 2016, 2021, 2023 dan 2024. Penyebab banjir yang terjadi pada Desa Dorang karena air luapan Sungai SWD 1, dimana seharusnya dialirkan ke Sungai SWD 2 namun pintu pembuangan kurang optimal sehingga meluap ke pemukiman. Banjir yang terjadi Desa Dorang ketinggiannya bisa mencapai 2 meter dan rata-rata surut dalam waktu lebih dari satu minggu. Banjir ini membuat ribuan rumah yang dihuni 3.134 jiwa terdampak bencana ini. Berbagai permasalahan dirasakan oleh masyarakat yang terdampak banjir adalah

kerugian financial, ketersediaan makanan yang terbatas hingga berdampak dari segi kesehatan fisik dan mental (Sari et al., 2024).

Hasil penelitian meta analisis sebelumnya menyatakan bahwa responden yang mengalami banjir signifikan menderita depresi  $OR = 2,73$ ; 95% CI: 1,61-4,62) dan kecemasan ( $OR = 2,87$ ; 95% CI: 1,65-5,01) dibandingkan dengan mereka yang tidak terkena dampak (Handayani et al., 2024). Kesehatan mental masyarakat yang terdampak banjir perlu mendapatkan perhatian yang lebih. Beberapa warga desa Dorang mengeluhkan merasa cemas setiap kali memasuki musim penghujan karena bencana banjir yang terus berulang dari tahun ke tahun. Kecemasan merupakan respon alami dari individu berupa rasa takut tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakamanan, ketidakpastian, dan ketidakberdayaan terhadap stres akibat bencana sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari (Salawali et al., 2020).

Hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan dampak bencana banjir terhadap kesehatan mental dapat terjadi baik dalam fase jangka pendek maupun jangka menengah yang merupakan reaksi stres akut dan sebagai konsekuensi jangka panjang yang sering dikaitkan dengan pemicu stres sekunder (Daniel & Michaela, 2021). Masyarakat korban banjir cenderung menderita dampak psikososial jangka

panjang seperti kesusahan, kecemasan, rasa sakit, ketidakberdayaan, disfungsi sosial yang pada akhirnya menyebabkan depresi (Dwidiyanti, Rahmawati, et al., 2021). Intervensi yang umum diberikan kepada korban banjir biasanya berupa bantuan fisik dan psikososial seperti penyediaan tempat tinggal sementara, kebutuhan pokok, serta layanan konseling trauma. Pendekatan ini umumnya berfokus pada pemenuhan kebutuhan dasar dan pemulihan kondisi mental secara umum melalui dukungan emosional atau psikologis. Namun, kelemahannya terletak pada belum optimalnya pemulihan batin dan makna hidup yang mendalam bagi para penyintas, terutama yang mengalami kehilangan besar atau dampak emosional berkepanjangan.

Salah satu upaya untuk mengatasi dampak psikologis pada korban bencana adalah pemberian terapi *mindfulness* spiritual yang bisa membantu meningkatkan efikasi diri sehingga individu memiliki keyakinan lebih akan kemampuannya untuk dapat mengatasi dan menghadapi situasi bencana (Dwidiyanti, Rahmawati, et al., 2021; Panting et al., 2020). Efikasi diri penting dalam situasi bencana karena memengaruhi bagaimana seseorang merespons, mengatasi, dan pulih dari kejadian tersebut. Melalui efikasi diri yang baik individu menjadi lebih yakin, lebih mampu mengelola emosi, dan mengatasi beban mental yang dihadapi (Rahmawati et al., 2020, 2022).

*Mindfulness* diasosiasikan dengan kemampuan untuk lebih fokus pada saat ini, daripada merenungkan kejadian di masa lalu atau mengkhawatirkan kemungkinan di masa depan (Ede et al., 2022). Terapi *Mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, meningkatkan kepercayaan diri, efikasi diri dan dapat mengatasi masalah kesehatan mental (Dwidiyanti, Rahmawati, et al., 2021; Rahmawati, Jauhar, et al., 2024). Penelitian sebelumnya mengungkapkan terapi *mindfulness* pada korban pascabencana menunjukkan potensi penggunaannya di kawasan Asia Tenggara. *Mindfulness* spiritual disarankan untuk korban bencana sebagai pendekatan inklusif yang familiar dan dapat diterima (Rahmawati et al., 2021).

Organisasi Nasyiatul Aisyah merupakan salah satu organisasi perempuan Muhammadiyah yang beranggotakan wanita usia 15-40 tahun dan salah satunya berperan dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Kelompok ini ikut berperan aktif dalam kegiatan pra maupun pasca bencana serta terlibat di Muhammadiyah Disaster Management Center (MDMC) dan Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD). Organisasi Nasyiatul Aisyah Desa Dorang memiliki potensi yang besar dalam membantu masyarakat yang terkena dampak banjir dalam mengelola kesehatannya. Melalui adanya pemberian terapi *mindfulness* spiritual yang bertujuan untuk *healing proses* pada keadaan bencana diharapkan dapat membantu anggota PRNA dalam mengatasi masalah kesehatan mental ketika bencana.

*Mindfulness* spiritual memberikan keyakinan bahwa hanya Tuhan yang berkuasa untuk mengatasi segala permasalahan manusia. *Mindfulness* spiritual dalam Islam mengajarkan individu untuk meyakini bahwa doa, usaha, dan pasrah kepada Tuhan adalah salah satu bentuk *healing process* (Dwidiyanti, Munif, et al., 2021). Implikasi dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya kesiapsiagaan dan ketangguhan psikologis masyarakat yang tinggal di daerah rawan banjir dalam menghadapi dan mengelola situasi bencana. Dengan meningkatnya efikasi diri, masyarakat diharapkan mampu mengambil keputusan secara lebih tenang dan efektif, memobilisasi sumber daya yang tersedia, serta meminimalkan risiko trauma psikologis akibat bencana. Selain itu, masyarakat yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih aktif dalam upaya mitigasi dan pemulihan, sehingga membentuk komunitas yang lebih adaptif, mandiri, dan tangguh terhadap ancaman banjir di masa depan. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini untuk meningkatkan efikasi diri dalam menghadapi bencana pada masyarakat yang tinggal di daerah rawan banjir.

## II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kegiatan pemberian terapi *mindfulness* spiritual pada anggota PRNA Desa Dorang. Media yang digunakan pada terapi ini adalah media audio visual dengan bantuan power point. Pemberian intervensi diberikan satu sesi dengan durasi selama 45 menit.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Minggu, 23 Februari 2025 di Aula Muhammadiyah, Desa Dorang, Kecamatan Nalumsari, Kabupaten Jepara. Mitra pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah anggota Pimpinan Ranting Nasyiatul Aisyiyah Desa Dorang. Jumlah mitra yang hadir pada kegiatan ini sebanyak 30 orang. Anggota PRNA Dorang didominasi perempuan muda usia 20-40 tahun dengan latar belakang ibu rumah tangga, berpendidikan lulusan SMA. Aktif dan bergerak di bidang keagamaan, sosial, dan kemasyarakatan dengan fokus pada pembinaan dan pemberdayaan perempuan muda.

Pengabdian kepada masyarakat melibatkan tiga dosen pengabdian dari keilmuan yang berbeda yaitu keperawatan dan gizi serta tiga mahasiswa gizi dengan menggunakan pendekatan *Trauma-Informed Community Development* (TICD) yang berfokus pada membangun ketahanan masyarakat yang mengalami trauma dengan pendekatan berbasis dukungan sosial dan terapi pemulihan *mindfulness* spiritual islam (Siantz et al., 2024). Indikator yang diukur dalam pemberian terapi *mindfulness* spiritual pada mitra adalah peningkatan efikasi diri dalam menghadapi bencana banjir. Proses pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahap yaitu :

### 1. Tahapan pra-kegiatan

Pada tahapan ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah dengan mitra. Tim pengabdian berdiskusi dan koordinasi dengan mitra terkait permasalahan mitra dan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

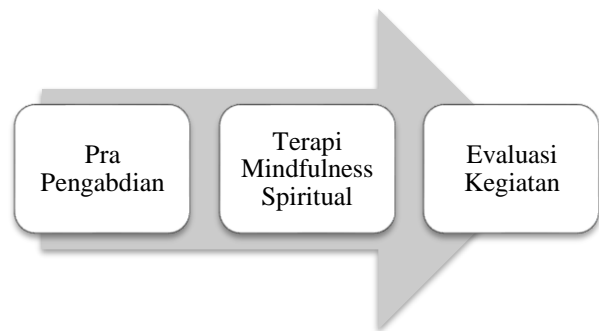
### 2. Tahapan terapi *mindfulness* spiritual

Terapi *mindfulness* spiritual merupakan suatu strategi coping yang

adaptif untuk memitigasi berbagai reaksi psikologis yang negatif (Suwandi et al., 2024). Tujuan dari terapi ini untuk membantu individu secara sadar memahami kondisi atau pengalaman yang dihadapi. Mitra diberikan terapi *mindfulness* spiritual selama 1 jam.

### 3. Tahapan evaluasi kegiatan

Evaluasi kegiatan bertujuan untuk mengetahui ada perubahan efikasi diri pada mitra sebelum dan setelah diberikannya terapi. Evaluasi ini diberikan dalam bentuk pengisian kuesioner pre-post test dengan jumlah pertanyaan sebanyak sepuluh. Selain itu, evaluasi diberikan dalam bentuk kegiatan diskusi tanya jawab dengan mitra.



**Gambar 1.** Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat

Indikator kegiatan pengabdian masyarakat ini diperoleh menggunakan metode *pre-post test*. Kuesioner yang digunakan adalah *General Self-Efficacy Scale* (GSES) *With Disasters*. Kuesioner ini terdiri dari 10 item pertanyaan dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju dan sangat setuju (skala likert) untuk mengidentifikasi efikasi diri pada keadaan bencana alam. Skor efikasi diri berada dalam rentang 10-40, semakin tinggi skor yang didapat menunjukkan efikasi diri yang semakin tinggi. Instrumen GSES with Disaster ini telah teruji valid dengan nilai *r* hitung 0.528 sampai 0.707 dan reliabel dengan nilai Cronbach's alpha 0.847 (Zahro et al., 2022).

Analisis data yang digunakan menggunakan program SPSS 25. Uji statistik yang digunakan adalah uji beda *paired t-test*. Uji ini digunakan untuk mengetahui

intervensi yang digunakan memiliki pengaruh nyata atau tidak.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan Trauma-Informed Community Development (TICD) yang berfokus pada membangun ketahanan masyarakat yang mengalami trauma dengan pendekatan berbasis dukungan sosial dan terapi pemulihan *mindfulness* spiritual islam. Tim pengabdian berkolaborasi dengan Pimpinan Cabang Nasyiatul Aisyiyah Desa Dorang dalam pelaksanaan kegiatan ini. Pada tahap persiapan tim pengabdian bersama dengan PCNA Desa Dorang melakukan Focus Group Discussion (FGD) untuk mengidentifikasi masalah dan kekuatan yang dimiliki, mensosialisasikan kegiatan yang akan dilaksanakan.



Gambar 2. Pelaksanaan Terapi *Mindfulness*

Pada Tahap pelaksanaan Tim pengabdian bekerjasama dengan PCNA Desa Dorang edukasi terkait pentingnya ketahanan psikologis dan efikasi diri dalam menghadapi situasi bencana dan pemberian terapi *mindfulness* spiritual islam, diikuti dengan pembentukan kader siap siaga bencana. Pada Tahap evaluasi dilakukan pengukuran efikasi diri sebelum dan sesudah diberikan intervensi *mindfulness* spiritual islam dan pendampingan kader kader siap siaga bencana yang telah dibentuk untuk mensosialisasikan dan memberikan terapi

kombinasi *mindfulness* spiritual islam dan dengan video interaktif yang telah disediakan.

Kegiatan pemberian terapi *mindfulness* spiritual islam berjalan dengan baik dan lancar diikuti sejumlah 18 peserta. Terapi *mindfulness* diberikan melalui beberapa tahapan diantaranya niat, momen kesadaran, muhasabbah, taubat dan doa, diikuti dengan relaksasi. Pemberian terapi berlangsung kurang lebih selama 45 menit. Sebelum dan sesudah diberikan terapi *mindfulness* spiritual islam seluruh peserta diminta untuk mengisi instrumen *GSES with disaster* untuk mengetahui adanya peningkatan efikasi diri dalam menghadapi situasi bencana sebelum dan sesudah intervensi sehingga ditemukan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Sig.	$\alpha=5\%$	Distribusi
Pre Test	0.472	$> \alpha$	Normal
Post Test	0.075	$> \alpha$	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data didapatkan pada kelompok pre test dan post test ditemukan nilai signifikansi masing masing 0,472 dan 0,075 ( $P>0.05$ ) sehingga data berdistribusi normal dan selanjutnya dapat dilakukan analisis bivariate dengan menggunakan uji statistic *paired t test* dan ditemukan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Beda Berpasangan

Kelompok	Mean $\pm$ SD	Min-	Mean	P
		Max	Difference	
Pre test	29.11 $\pm$ 3.74	23-35	-2.61	0,186
Post test	31.72 $\pm$ 5.676	16-40		

Berdasarkan analisis statistic menggunakan uji *paired t test* ditemukan sebelum diberikan intervensi *mindfulness* rerata efikasi diri menghadapi bencana berada pada nilai 29.11 $\pm$ 3.74 dimana mengalami kenaikan pada hasil post test dengan nilai rerata 31.72 $\pm$ 5.676 dan selisih rerata -2.61. Meskipun ditemukan kenaikan pada hasil pre test dan post test, belum ditemukan adanya perubahan yang signifikan

pada efikasi diri menghadapi bencana pada peserta dengan nilai  $p$  0,186.

### Pembahasan Pengabdian

Berdasarkan Tabel 2. Dapat dilihat bahwa setelah diberikan terapi *mindfulness* dapat ditemukan adanya peningkatan efikasi diri dalam menghadapi bencana pada peserta sebesar 2,61, namun peningkatan ini dinilai belum signifikan. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang berkaitan dengan teori durasi, intensitas, dan kedalaman intervensi psikologis. Menurut teori dose-response dalam intervensi psikologi, efek perubahan psikologis yang signifikan biasanya memerlukan paparan yang memadai dalam hal durasi dan frekuensi. Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat ini, intervensi *mindfulness* yang diberikan kemungkinan belum mencapai dosis minimal yang diperlukan untuk menghasilkan perubahan signifikan karena dilaksanakan dalam waktu singkat atau jumlah sesi yang terbatas. Berdasarkan penelitian sebelumnya, terapi *mindfulness* dapat diberikan selama 4 sesi dalam kurun waktu 2 minggu untuk mendapatkan hasil peningkatan efikasi diri yang signifikan (Dwidiyanti, Rahmawati, et al., 2021). Oleh karena itu, dilihat dari besarnya manfaat yang diberikan, perlu adanya tindak lanjut pemberian *mindfulness* spiritual islam agar dapat menghasilkan peningkatan efikasi diri yang signifikan.

Bencana sering kali menyebabkan tekanan psikologis dan ketidakmampuan fungsional yang parah bagi para korban. Efikasi diri merupakan salah satu komponen yang penting dalam kesiapsiagaan menghadapi bencana banjir. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa efikasi diri secara signifikan terkait dengan kesiapsiagaan dalam hal kesiapan kumulatif dan memadai. Efikasi diri merupakan optimisme seseorang terhadap keterampilan yang dimilikinya sehingga berbanding lurus dengan kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya dalam menghadapi tantangan dan hambatan seperti bencana (Astawa et al., 2022).

Efikasi diri dapat tumbuh dan dipelajari melalui empat hal, yaitu melalui pengalaman

menguasai sesuatu (*mastery experience*), pemodelan sosial, persuasi sosial, kondisi fisik dan emosional (Mariam et al., 2021; Rahmawati, Iza, et al., 2024). Salah satu intervensi yang bisa digunakan untuk meningkatkan efikasi diri melalui modifikasi kondisi emosional adalah dengan *mindfulness* spiritual islam (Dwidiyanti, Rahmawati, et al., 2021). Tidak signifikannya peningkatan efikasi diri dalam pengabdian kepada masyarakat ini dapat dijelaskan dari keterbatasan frekuensi intervensi yang diberikan, yaitu hanya satu kali sesi *mindfulness* spiritual Islam. Efek psikologis yang bermakna umumnya memerlukan intensitas dan durasi intervensi yang memadai agar terjadi perubahan perilaku atau pola pikir yang signifikan. Sehingga kedepannya setelah dilakukannya demonstrasi *mindfulness* dalam kegiatan ini, kedepannya peserta dapat melakukan *mindfulness* secara mandiri untuk hasil yang lebih besar. *Mindfulness* dan efikasi diri sering kali dipelajari secara mendalam dan sebagai bagian dari berbagai bidang. Penelitian telah menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki dampak yang signifikan terhadap intensitas efikasi diri di berbagai kelompok (Chandna et al., 2022).

*Mindfulness* mencakup kesadaran penuh akan pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh kita mengenai segala sesuatu di dunia sekitar kita. Praktik *mindfulness* dapat membantu individu menjadi lebih sadar akan pikiran dan emosi mereka. Melalui *mindfulness* individu dapat mengelola emosi negatif dengan lebih baik dan menumbuhkan rasa keseimbangan. Aktivitas membangun efikasi diri dapat menanamkan keyakinan pada kemampuan mereka untuk berhasil mengatasi suatu masalah (Fan & Cui, 2024).

*Mindfulness* dalam spiritualitas Islam adalah praktik kesadaran penuh yang berlandaskan pada ajaran dan nilai-nilai Islam. Dalam praktiknya, *mindfulness* ini mengajarkan individu untuk meyakini bahwa berdoa, berusaha, dan menyerahkan diri kepada Tuhan merupakan bagian dari proses penyembuhan. Seseorang yang memiliki hubungan baik dengan Tuhan dapat dikenali melalui kebiasaannya dalam berdoa,

bersyukur, melakukan introspeksi diri, serta berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan. Ketika hubungan harmonis antara manusia dan Tuhan terbentuk, akan muncul pola pikir yang lebih positif, kesehatan mental yang lebih baik, serta hubungan yang lebih harmonis dengan sesama manusia dan lingkungannya (Dwidiyanti, Rahmawati, et al., 2021).

*Mindfulness* telah mendapatkan apresiasi dari sejumlah besar peneliti. Berbagai penelitian terdahulu telah menyebutkan banyak efek positif dari *mindfulness* karena meningkatkan kondisi emosional positif dengan menumbuhkan kesadaran akan momen saat ini, yang terbebas dari penilaian. *Mindfulness* menciptakan kondisi kedamaian batin yang membuat individu lebih menyadari dirinya sendiri dan mampu berinteraksi lebih dalam dengan orang lain, karena dapat dikatakan bahwa *mindfulness* mengubah hubungan individu dengan pikirannya. Dalam pandangan lain, akar dari *mindfulness* dapat ditelusuri kembali ke beberapa ritual keagamaan (Aldbyani, 2024). Kegiatan pengabdian ini memiliki keterbatasan pada durasi intervensi yang hanya dilakukan satu kali, sehingga belum memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan efikasi diri peserta dalam menghadapi bencana. Selain itu, belum adanya evaluasi lanjutan dan keterbatasan dalam pemantauan praktik pasca-intervensi menjadi faktor lain yang memengaruhi hasil. Oleh karena itu, direkomendasikan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkelanjutan dengan sesi intervensi yang lebih intensif dan terstruktur. Peserta juga diharapkan dapat menerapkan latihan *mindfulness* spiritual Islam secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari untuk memperkuat kesiapan mental dan meningkatkan efikasi diri secara optimal dalam menghadapi situasi bencana di masa depan.

#### IV. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan hasil analisis pada 18 peserta sebelum diberikan intervensi *mindfulness*

rerata efikasi diri menghadapi bencana berada pada nilai  $29.11 \pm 3.74$  dimana mengalami kenaikan pada hasil post test dengan nilai rerata  $31.72 \pm 5.676$  dan selisih rerata  $-2.61$ . Meskipun ditemukan kenaikan pada hasil pre test dan post test, belum ditemukan adanya perubahan yang signifikan pada efikasi diri menghadapi bencana pada peserta. Kader siaga bencana PCNA Dorang diharapkan dapat terus mensosialisasikan upaya promosi kesehatan mental dan kesiapsiagaan menghadapi bencana banjir melalui pendekatan spiritual seperti *mindfulness* spiritual islam dan relaksasi spiritual yang terintegrasi dalam program pengajian rutin agar meningkatkan kesejahteraan psikologis dan efikasi diri anggota khususnya dalam situasi bencana. Kegiatan dapat diintegrasikan pada saat dilakukan pengajian atau pertemuan rutin, PCNA dorang diharapkan dapat menayangkan video tutorial terapi *mindfulness* dan relaksasi spiritual yang telah disediakan. Selain itu, pelaksanaan terapi *mindfulness* spiritual islam dan relaksasi spiritual dapat dilaksanakan secara mandiri di rumah dengan video tutorial yang dibagikan pada setiap anggota.

#### V. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada Masyarakat menghaturkan terima kasih kepada Majelis Diklitbang PP Muhammadiyah yang telah memberikan dukungan berupa dana hibah sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Kudus atas dukungan sarana dan prasarana, termasuk penyediaan peralatan presentasi dan dokumentasi yang sangat menunjang kelancaran kegiatan. Tak lupa, apresiasi setinggi-tingginya disampaikan kepada Pimpinan Cabang Nasyiatul 'Aisyiyah (PCNA) Desa Dorang yang telah mendukung kegiatan ini melalui penyediaan ruangan dan konsumsi bagi peserta dan tim pelaksana. Segala bentuk dukungan tersebut sangat berarti bagi kelancaran dan kesuksesan program Pengabdian kepada Masyarakat ini.

**VI. DAFTAR PUSTAKA**

- Aldbyani, A. (2024). Exploring Islamic *Mindfulness*: Cultural Practices and Their Impact on Public Health Outcomes. *Mindfulness*, December 2024. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02485-5>
- Astawa, I. B. M., Citrawathi, D. M., Sudiana, I. K., & Wulandari, I. G. A. A. M. (2022). the Effect of Flipped Classroom Based on Disaster Map Visualization in Disaster Mitigation Learning on Students' Self-Efficacy and Critical Thinking Skills. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 11(2), 303–313. <https://doi.org/10.15294/jpii.v11i2.35308>
- Chandna, S., Sharma, P., & Moosath, H. (2022). The Mindful Self: Exploring *Mindfulness* in Relation with Self-esteem and Self-efficacy in Indian Population. *Psychological Studies*, 67(2), 261–272. <https://doi.org/10.1007/s12646-021-00636-5>
- Clissold, R., Mcnamara, K. E., Westoby, R., Raynes, E., Obed, V. L., & Clissold, R. (2021). “We were all heartbroken”: Emotional wellbeing and healing after the 2017/2018 Manaro Voui eruptions in Ambae, Vanuatu. 25(2), 37–44.
- Daniel, A., & Michaela, C. (2021). Mental health and health-related quality of life in victims of the 2013 flood disaster in Germany – A longitudinal study of health-related flood consequences and evaluation of institutionalized low-threshold psycho-social support. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 58, 102179. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2021.102179>
- Dwidiyanti, M., Munif, B., Santoso, A., Rahmawati, A. M., & Prasetya, R. L. (2021). DAHAGA: An Islamic spiritual mindfulness-based application to reduce depression among nursing students during the COVID-19 pandemic. 7(3), 219–226. <https://doi.org/https://doi.org/10.33546/bnj.1494>
- Dwidiyanti, M., Rahmawati, A. M., & Sawitri, D. R. (2021). The Effect of Islamic Spiritual *Mindfulness* on Self-Efficacy in Anger Management among Schizophrenic Patients. *Nurse Media Journal of Nursing*, 11(3), 404–412. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v11i3.37401>
- Ede, M. O., Adene, F. M., Okeke, C. I., Mezieobi, D. I., Isiwu, E. N., & Abdullahi, Y. (2022). The Effect of Rational Emotive Behaviour Therapy on Post-Traumatic Depression in Flood Victims. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 124–143. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00401-7>
- Fan, L., & Cui, F. (2024). *Mindfulness*, self-efficacy, and self-regulation as predictors of psychological well-being in EFL learners. *Frontiers in Psychology*, 15(March), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332002>
- Mariam, I., Budhiana, J., Permana, I., Dewi, R., Rahmanishati, W., Noviyanti, L., Utami, R. N., Sanjaya, W., La Ede, A. R., & Unmehopa, Y. F. (2021). Knowledge, Attitudes, Disaster Training and Self Efficacy on Disaster Preparedness. *Research Horizon*, 1(5), 179–188. <https://doi.org/10.54518/rh.1.5.2021.179-188>
- Panting, A., Heise, A. G., Hechanova, M. R. M., & Waelde, L. C. (2020). *Mindfulness Interventions for Disaster Resilience in Southeast Asia* (pp. 95–108). <https://doi.org/10.1108/S2040-726220200000021006>
- Rahmawati, A. M., Iza, I. N., Khairunnisa, Z., & Istriawan, B. (2024). TRANSFORMATIONAL LEADERSHIP MENINGKATKAN EFIKASI DIRI PADA PASIEN SKIZOFRENIA: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW. *Jurnal*

- Medika Indonesia*, 5(2), 61–73.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.26751/jmi.v5i2.22567>
- Rahmawati, A. M., Jauhar, M., Masithoh, A. R., & Pusparatri, E. (2024). The Role of Spiritual Mindfulness Therapy in Increasing Self-Confidence Among Adolescent. *Indonesian Journal of Health Research and Development*, 2(3), 100–106.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.58723/ijhrd.v2i3.253>
- Rahmawati, A. M., Jauhar, M., & Pusparatri, E. (2022). Uji Coba Regulatori Emotional Self-Efficacy (RESE) Untuk Mengukur Efikasi Diri Dalam Manajemen Marah Pasien Skizofrenia Versi Bahasa Indonesia. *Indonesia Jurnal Perawat*, 7(1), 44–50.  
<https://doi.org/10.26751/ijp.v7i1.1468>
- Rahmawati, A. M., Jauhar, M., & Suwandi, E. W. (2021). INTERVENSI MINDFULNESS MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DI KRISIS PANDEMI COVID-19: LITERATUR REVIEW. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(2), 30.  
<https://doi.org/10.26751/ijp.v6i2.1314>
- Rahmawati, A. M., Sawitri, D. R., Dwidiyanti, M., & Rahman, A. N. F. (2020). Concept analysis of self-efficacy among schizophrenia. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 107–113.  
<https://doi.org/10.30604/jika.v5i2.298>
- Salawali, S. H., Susanti, H., Daulima, N. H. C., & Putri, A. F. (2020). Posttraumatic growth in adolescent survivors of earthquake, tsunami, and liquefaction in Palu Indonesia: A phenomenological study. *Pediatric Reports*, 12.  
<https://doi.org/10.4081/pr.2020.8699>
- Sari, F. Y. K., Septiani, & Suwanto, T. (2024). Socialization and Training in the Production of Emergency Food Cookies Mocaf in PRNA. *Jurnal Abdi Insani*, 11(4), 2409–2418.
- Siantz, E., Lansing, A. E., Center, K., & Gilmer, T. P. (2024). The Development of Trauma-Informed Community Partnerships: A Mixed Method Social Network Study. *Human Service Organizations Management, Leadership and Governance*, 48(1), 1–18.  
<https://doi.org/10.1080/23303131.2023.2260432>
- Suwandi, E. W., Rahmawati, A. M., Himawan, R., & Jauhar, M. (2024). Kombinasi Mindfulness Spiritual Islam dan Relaksasi Spiritual Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia. 4(2), 299–309.
- Zahro, A. L. A., Widiyanto, A., & Isnani, N. (2022). VALIDITY AND RELIABILITY OF THE INDONESIAN VERSION OF GENERAL SELF-EFFICACY SCALE (GSES) WITH DISASTERS. *Journal of Language and Health*, 3(2), 71–78.