

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Hayatunnisa
NIM. P17320319064

Penerapan *Mindfulness* Terhadap Resiliensi Penyintas Bencana Di Desa Harkatjaya Kecamatan Sukajaya

i – xiv + 98 halaman, V BAB, 11 Tabel, 1 skema, 9 lampiran

ABSTRAK

Latar belakang: Bencana adalah suatu insiden atau rangkaian insiden yang mengancam dan mengganggu kehidupan serta penghidupan masyarakat yang ditimbulkan oleh faktor alam dan faktor non alam juga faktor manusia. Bencana memberikan dampak terhadap ekonomi, fisik, kesehatan, sosial lingkungan dan psikologis. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk melakukan respon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan penderitaan (*adversity*) atau trauma. Resiliensi dapat dibentuk dan diperkuat melalui penerapan kebiasaan positif, diantaranya mempraktikan *mindfulness*. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk melakukan “Penerapan *Mindfulness* Terhadap Resiliensi Penyintas Bencana di Desa Harkatjaya Kecamatan Sukajaya” **Metode:** Penerapan ini menggunakan penelitian studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. Pengambilan sample menggunakan lembar skala resiliensi (ketahanan) Connor-Davidson (CD-RISC-10), dengan jumlah 4 responden. **Hasil:** Hasil didapatkan kemampuan individu dalam melakukan *mindfulness* mengalami peningkatan sebanyak 100% dan tingkat resiliensi mengalami peningkatan sebanyak 90%. **Kesimpulan:** Penerapan *mindfulness* terhadap resiliensi penyintas bencana meningkatkan resiliensi pada penyintas bencana.

Kata kunci : Bencana, Resiliensi, *Mindfulness*

Pustaka : 35 sumber

*Health Polytechnic Ministry of Health Bandung
Bogor Nursing DIII Study Program*

Hayatunnisa
NIM. P17320319064

Application Of Mindfulness To Resilience Of Disaster Survivors In Harkatjaya Village, Sukajaya District

i – xiv + 98 pages, V CHAPTER, 11 Tables, 1 schema, 9 attachment

ABSTRACT

Background: Disaster is an incident or series of incidents that threaten and disrupt people's lives and livelihoods caused by natural and non-natural factors as well as human factors. Disasters have an impact on the economy, physical, health, social environment and psychological. Resilience is an individual's ability to respond in a healthy and productive way when dealing with adversity or mental stress. Resilience can be formed and strengthened through the application of positive habits, including practicing mindfulness. **Purposes:** This research was conducted to conduct "Application Of Mindfulness On Resilience Of Disaster Survivors In Harkatjaya Village, Sukajaya District". **Methode:** This application uses case study research with a descriptive research design. Sampling used the Connor-Davidson resilience scale sheet (CD-RISC-10), with a total of 4 respondents. **Result:** The results showed that the individual's ability to do mindfulness increased by 100% and the level of resilience increased by 90%. **Conclusion:** The application of mindfulness of the resilience of disaster survivors increases the resilience of disaster survivors.

Keywords : Disaster, Resilience, Mindfulness

library : 35 sources