PUSAKO : Jurnal Pengabdian Psikologi
Vol. 5 No. 2 (2026) hal. 41-52
e-ISSN: 2830-3520

Program Penguatan Ketahanan Psikologis Siswa Terdampak Bencana Melalui Pendekatan *Post-Traumatic Growth* di MAN 1 Agam

[1]*Niken Hartati,* [2]*Farah Aulia,* [3]*Tuti Rahmi,* [4]*Mardianto,* [5]*Herman Nirwana,* [6]*Rindang Ayu, Adinda Salsabila Rosandi, Andam Subrianti, Hafizhatul 'Afifah, Muhammad Habib Alwi, Syalsa* [7]*Maulina Sitompul,* [8]*Uswah Hasanati,* [9]*Yovani Sri Watipah,*
[123456789]*Program Magister Psikologi Universitas Negeri Padang*

Abstract
Post-disaster psychoeducation can help adolescents learn about emotional responses and strategies for managing them. This program delivered psychoeducation informed by Post-Traumatic Growth (PTG) to 127 students at MAN 1 Agam affected by flash floods and landslides. The evaluation used a one-group pretest–posttest design. Complete paired knowledge scores were available for 123 students. Mean scores increased from 52.52 at pretest to 62.85 at immediate posttest. The Wilcoxon signed-rank test showed a significant difference ($p < 0.001$), with a large reported effect size ($|r| = 0.668$). Students scored higher on their knowledge of emotional literacy and emotion regulation after the program. This knowledge may provide a basis for supporting post-disaster psychological recovery. Emotion regulation skills and PTG were not directly assessed.
Keywords: *Post-Traumatic Growth, Emotional Literacy, Emotion Regulation, Psychoeducation.*

Abstrak
Psikoedukasi pascabencana dapat membantu remaja mengenali respons emosional dan mempelajari cara mengelolanya. Program psikoedukasi berbasis Post-Traumatic Growth (PTG) ini diikuti oleh 127 siswa MAN 1 Agam yang terdampak banjir bandang dan tanah longsor. Evaluasi menggunakan desain satu kelompok dengan pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan. Sebanyak 123 siswa memiliki data pretest dan posttest lengkap. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 52,52 pada pretest menjadi 62,85 pada posttest segera setelah kegiatan. Uji Wilcoxon signed-rank menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,001$), dengan ukuran efek yang dilaporkan tergolong besar ($|r| = 0,668$). Skor yang lebih tinggi setelah kegiatan mencerminkan peningkatan pengetahuan siswa mengenai literasi emosi dan regulasi emosi. Pengetahuan ini dapat menjadi bekal awal untuk mendukung pemulihan psikologis pascabencana. Keterampilan regulasi emosi dan pertumbuhan pascatrauma tidak diukur secara langsung.
Kata Kunci: Post-Traumatic Growth, Literasi Emosi, Regulasi Emosi, Psikoedukasi.

1. Pendahuluan

Bencana alam merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi Indonesia sebagai negara yang berada pada kawasan *Ring of Fire* dan memiliki tingkat kerentanan geologis serta hidrometeorologis yang tinggi. Sumatera Barat termasuk salah satu provinsi dengan tingkat risiko bencana tertinggi di Indonesia, dengan kejadian bencana yang didominasi oleh gempa bumi, erupsi gunung api, banjir bandang, dan tanah longsor (BNPB, 2025; Cahyati, 2025; Madinah, 2025; Yanidar, 2023). Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai bencana besar telah

melanda provinsi ini, mulai dari gempa bumi Padang tahun 2009 (World Bank, 2017), erupsi Gunung Marapi tahun 2023 (BBC, 2023), hingga banjir bandang dan tanah longsor yang terjadi di sejumlah wilayah Kabupaten Agam pada tahun 2024–2025 (Yanuarto, 2024). Peristiwa tersebut kembali menegaskan bahwa masyarakat Sumatera Barat hidup dalam kondisi yang terus dihadapkan pada ancaman bencana, sehingga upaya penanganan pascabencana tidak hanya perlu berfokus pada pemulihan fisik, tetapi juga pada pemulihan psikologis penyintas.

Bencana tidak hanya menimbulkan kerusakan infrastruktur dan kerugian ekonomi, tetapi juga berdampak serius terhadap kesehatan fisik dan mental masyarakat. Banjir bandang dan tanah longsor yang melanda Sumatera Barat menempatkan Kabupaten Agam sebagai wilayah dengan jumlah korban terdampak tertinggi (Ridwan, 2025). Pada masa tanggap darurat, sekitar 13.600 penduduk tinggal di pengungsian, dan hingga Maret 2026 masih terdapat 704 kepala keluarga yang belum dapat kembali ke tempat tinggalnya akibat kerusakan permukiman (A. Maulana, 2026). Selain kerugian material yang diperkirakan mencapai Rp10,49 triliun (Sari, 2026) para penyintas juga menghadapi berbagai konsekuensi kesehatan, mulai dari cedera fisik, disabilitas, hingga peningkatan risiko penyakit kronis akibat kondisi hidup pascabencana (Fong et al., 2022; Lee et al., 2024; Sands et al., 2022). Lebih dari itu, pengalaman kehilangan, ketidakpastian, dan ancaman keselamatan yang dialami selama bencana sering kali memunculkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan *post-traumatic stress disorder (PTSD)*, yang dapat bertahan dalam jangka panjang apabila tidak ditangani secara tepat (Amna et al., 2025; Arifah et al., 2024; Choi et al., 2025).

Kelompok remaja merupakan salah satu populasi yang rentan mengalami dampak psikologis pascabencana. Masa remaja ditandai oleh proses perkembangan emosional,

sosial, dan kognitif yang masih berlangsung sehingga pengalaman traumatis berpotensi mengganggu proses perkembangan tersebut. Trauma yang tidak tertangani dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam mengelola emosi, berinteraksi sosial, serta menjalankan aktivitas akademik secara optimal (Hartati et al., 2026). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa paparan bencana pada usia

sekolah berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, gangguan konsentrasi, penurunan motivasi belajar, hingga munculnya gejala PTSD yang berdampak pada kesejahteraan psikologis maupun prestasi akademik peserta didik (Hartati et al., 2026; I. Maulana et al., 2023; D. Wati et al., 2020; D. F. Wati & Wulan, 2018). Oleh karena itu, sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat berlangsungnya proses pembelajaran, tetapi juga menjadi lingkungan strategis untuk mendukung pemulihan psikologis remaja pascabencana.

Kondisi tersebut juga ditemukan pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Agam yang terdampak banjir bandang dan tanah longsor. Berdasarkan hasil *focus group discussion (FGD)* dengan Wali Nagari Maninjau dan Kepala MAN 1 Agam, diketahui bahwa sebagian siswa masih tinggal di pengungsian atau menumpang di rumah kerabat karena kehilangan tempat tinggal. Selain itu, baik siswa maupun orang tua masih menunjukkan kecemasan yang tinggi terhadap kemungkinan terjadinya bencana susulan. Respons tersebut tampak melalui kewaspadaan yang berlebihan ketika hujan turun, meskipun dengan intensitas ringan, sehingga orang tua memilih segera menjemput anak mereka dari sekolah karena khawatir bencana akan kembali terjadi. Kondisi ini berdampak terhadap rasa aman siswa serta mengganggu keberlangsungan proses pembelajaran di sekolah. Temuan lapangan tersebut menunjukkan bahwa dampak psikologis bencana masih dirasakan oleh siswa meskipun fase tanggap darurat telah berakhir.

Selama fase tanggap darurat, penyintas umumnya telah memperoleh pendampingan melalui *Psychological First Aid (PFA)*. Intervensi ini bertujuan memberikan rasa aman, menenangkan kondisi emosional korban, memperkuat dukungan sosial, serta membantu pemenuhan kebutuhan dasar pada fase awal setelah bencana (Leslie et al., 2011). Berbagai organisasi kemanusiaan dan relawan psikososial telah menerapkan PFA sebagai bentuk pertolongan pertama psikologis bagi penyintas bencana (Kanwil Kemenag Sumbar, 2025; Burhanuddin, 2025). Meskipun demikian, PFA dirancang sebagai intervensi jangka pendek yang berfokus pada stabilisasi kondisi psikologis segera setelah kejadian bencana. Intervensi ini belum secara khusus ditujukan untuk membantu penyintas mengolah pengalaman traumatis secara lebih mendalam maupun membangun kemampuan

adaptasi psikologis dalam jangka panjang. Akibatnya, sebagian penyintas masih berisiko mengalami gangguan psikologis yang menetap, termasuk PTSD, gangguan tidur, kesedihan berkepanjangan, dan penurunan fungsi sosial apabila tidak memperoleh intervensi lanjutan (I.Maulana et al., 2023; D. Wati et al., 2020; D. F. Wati & Wulan, 2018).

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan intervensi pada fase pemulihan pasca bencana. Setelah kebutuhan dasar dan stabilisasi psikologis awal terpenuhi melalui PFA, masih diperlukan pendekatan yang mampu membantu penyintas membangun kembali makna hidup, mengembangkan kemampuan adaptif, dan memperoleh perubahan psikologis positif setelah mengalami pengalaman traumatis. Salah satu pendekatan yang dinilai memiliki potensi untuk mengisi kesenjangan tersebut adalah *Post-Traumatic Growth (PTG)*. Berbeda dengan pendekatan yang hanya berorientasi pada reduksi gejala psikologis, PTG menekankan proses perubahan positif yang muncul sebagai hasil perjuangan individu dalam menghadapi pengalaman traumatis (Dell'Osso, 2023; Taylor, 2022). Individu yang mengalami PTG dapat mengembangkan apresiasi hidup yang lebih tinggi, hubungan interpersonal yang lebih bermakna, kekuatan personal yang lebih baik, serta memiliki tujuan hidup baru setelah menghadapi peristiwa traumatis (Dell'Osso, 2023; Henson et al., 2021; Taylor, 2022).

Efektivitas pendekatan PTG telah mulai dilaporkan pada berbagai kelompok penyintas trauma. Intervensi berbasis PTG diketahui mampu meningkatkan resiliensi, harapan terhadap masa depan, kepuasan hidup, serta membantu individu menemukan makna positif dari pengalaman traumatis yang dialaminya (Dell'Osso, 2023; Taylor, 2022; Villazor et al., 2025). Meskipun demikian, implementasi intervensi PTG pada remaja penyintas bencana di lingkungan sekolah, khususnya di Indonesia dan wilayah Sumatera Barat, masih relatif terbatas. Sebagian besar layanan psikososial pascabencana masih berfokus pada penanganan krisis jangka pendek, sementara intervensi yang diarahkan untuk mendorong pertumbuhan psikologis positif pada fase pemulihan belum banyak dikembangkan maupun dievaluasi. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pengembangan intervensi psikologis berbasis PTG yang sesuai dengan karakteristik remaja dan konteks

sekolah sebagai bagian dari proses rehabilitasi psikososial pascabencana.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan serta mengevaluasi implementasi intervensi berbasis *Post-Traumatic Growth* pada siswa MAN 1 Agam yang terdampak banjir bandang dan tanah longsor. Intervensi ini diharapkan dapat menjadi alternatif pendampingan psikologis pada fase pemulihan dengan tidak hanya membantu mengurangi dampak psikologis negatif akibat trauma, tetapi juga memfasilitasi berkembangnya kapasitas adaptif, resiliensi, dan pertumbuhan psikologis positif pada remaja penyintas bencana.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi berbasis *Post-Traumatic Growth* (PTG) yang ditujukan kepada siswa MAN 1 Agam yang terdampak bencana. Psikoedukasi diberikan untuk memperkuat ketahanan psikologis siswa melalui peningkatan pengetahuan mengenai respons psikologis setelah mengalami peristiwa sulit, cara memaknai pengalaman secara lebih konstruktif, serta upaya mengenali kekuatan diri, dukungan sosial, harapan, dan tujuan hidup. Materi kegiatan mengacu pada lima domain PTG, yaitu *personal strength, relating to others, new possibilities, appreciation of life*, serta *meaning and purpose*.

Teknik sampling yang digunakan dalam program ini adalah *random sampling*. Dimana tim pengabdian masyarakat telah berkoordinasi dengan pihak sekolah MAN 1 Agam untuk mengacak siswa yang memenuhi kriteria sebagai peserta kegiatan, kemudian menyerahkan daftar siswa terpilih kepada tim pengabdian. Melalui pengacakan tersebut dilakukan pada 127 orang siswa yang dibagi dalam enam kelompok besar. Tiap kelompok akan menerima perlakukan yang sama berupa psikoedukasi *post-traumatic growth* yang akan diukur kondisi siswa sebelum dan sesudah di diberikan psikoedukasi.

Evaluasi kegiatan menggunakan desain satu kelompok dengan pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan (one-group pretest–posttest design). Pretest diberikan sebelum psikoedukasi dan posttest diberikan segera setelah kegiatan. Dari 127 peserta, 123 siswa memiliki skor pretest dan posttest lengkap. Analisis dilakukan pada 123 pasangan skor tersebut. Angket evaluasi mengukur pengetahuan siswa mengenai respons psikologis, pemaknaan pengalaman sulit, serta pengenalan

kekuatan diri dan pengembangan harapan setelah bencana. Skor pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan diringkas menggunakan statistik deskriptif. Normalitas selisih skor pretest dan posttest diperiksa dengan uji Shapiro–Wilk. Karena selisih skor tidak berdistribusi normal, perbedaan skor berpasangan diuji menggunakan uji Wilcoxon signed-rank dengan bantuan JASP versi 0.95.4.0.

3. Hasil dan Pembahasan

Psikoedukasi dilaksanakan pada 27 Juli 2026 pukul 09.00–12.00 WIB di MAN 1 Agam, Kecamatan Tanjung Raya, Kabupaten Agam. Kegiatan diikuti oleh 127 siswa. Empat siswa tidak memiliki pasangan skor pretest dan posttest yang lengkap, sehingga 123 siswa masuk dalam analisis. Kegiatan mencakup pengenalan emosi, latihan regulasi emosi, serta refleksi mengenai pengalaman, kekuatan diri, dan harapan setelah bencana.

Kegiatan dilakukan dalam enam kelas yang setiap kelasnya terdiri dari 19-23 siswa. Setiap kelas didampingi oleh fasilitator dan co-fasilitator. Kegiatan diawali dengan perkenalan dari fasilitator dan co-fasilitator dengan para siswa, lalu dilanjutkan dengan penjelasan rangkaian acara secara singkat, kemudian para siswa diminta mengisi lembar pre-test.

Gambar 1.
Foto Pembukaan Kegiatan



Pembukaan kegiatan dilakukan di kelas masing-masing di MAN 1 Agam, Maninjau, Kec. Tanjung Raya, Kabupaten Agam Sumatera Barat. Pembukaan dilakukan dengan perkenalan singkat oleh fasilitator dan dilanjutkan dengan *ice breaking*. Kegiatan dilanjutkan dengan materi pertama, yaitu literasi emosi yang dibuka dengan studi kasus, sebagaimana yang terlihat pada gambar 2. Adapun isi materi yang disampaikan adalah pengenalan mengenai apa itu emosi, bagaimana terbentuknya emosi dari mekanisme otak, jenis-jenis emosi, dan bentuk respon emosi

yang muncul melalui mekanisme respon cepat (melalui amigdala) dan respon lambat (Prefrontal korteks). Sesi literasi emosi ditutup dengan analisis kasus kembali oleh para siswa dengan pemahaman dan informasi baru yang sudah didapatkan.

Gambar 2.
Pemaparan Materi Literasi Emosi



Kegiatan selanjutnya dilakukan praktik regulasi emosi dengan menggunakan teknik pernafasan dan *safe place*. Di awal kegiatan siswa disajikan tontonan yang menimbulkan emosi takut serta terkejut. kemudian para siswa diminta menenangkan diri kembali dengan praktek pernafasan 4-4-4. Teknik ini dipraktekkan agar siswa dapat menenangkan diri melalui proses bernafas dengan sadar. Praktek regulasi emosi dilanjutkan dengan metode *safe place,* dimana pada metode ini siswa diminta membayangkan tempat aman yang ada dalam pikirannya.

Gambar 3.
Pemaparan Materi Refleksi Diri *(River of Life)*



Kegiatan pada sesi berikutnya dilanjutkan dengan refleksi diri dengan mengadaptasi teknik *River of Life* (Sungai Kehidupan). Pada sesi ini siswa merefleksikan kehidupannya secara visual menggunakan metafora sungai untuk membantu siswa menggambarkan perjalanan hidupnya, termasuk pengalaman penting, tantangan, sumber dukungan, kekuatan diri, dan harapan masa depan. Kegiatan dilanjutkan dengan *games Post Traumatic growth*. Pada games ini siswa

diminta berkelompok sebanyak 4-5 orang dan menyusun menara dengan cup plastik. Di tengah permainan, menara diberi hambatan dengan badai yang mengguncang menara. Pada *games* ini, siswa mempraktikkan domain pertumbuhan diri, yaitu para siswa menyadari kekuatan dirinya, menghargai relasi dan kerjasama tim, mampu menyadari peluang baru dan mau bangkit kembali.

Gambar 4.
Penulisan Harapan




Kegiatan ditutup dengan praktik menulis harapan untuk masa depan melalui "Pohon Harapan". Siswa diminta menulis satu harapannya untuk masa depan dan menempelkan di pohon harapan. Pada akhir kegiatan, siswa mengisi lembar *post-test* dan evaluasi terhadap materi yang disampaikan, manfaat yang diperoleh, hingga saran terhadap kegiatan.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi

Variabel	N	Mean	SD	Minimum	Maximum
Pre-test	123	52,52	13,59	10	80
Post-test	123	62,85	17,67	20	100

Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 123 dari 127 siswa mengikuti pengukuran sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi secara lengkap. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk melihat gambaran umum skor pengetahuan peserta, kemudian dilanjutkan dengan uji normalitas dan uji perbedaan antara skor pre-test dan post-test. rata-rata skor pengetahuan siswa sebelum mengikuti psikoedukasi adalah 52,52 (SD = 13,59). Setelah mengikuti psikoedukasi, rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 62,85 (SD = 17,67). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 10,33 poin, yang mengindikasikan bahwa siswa memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai

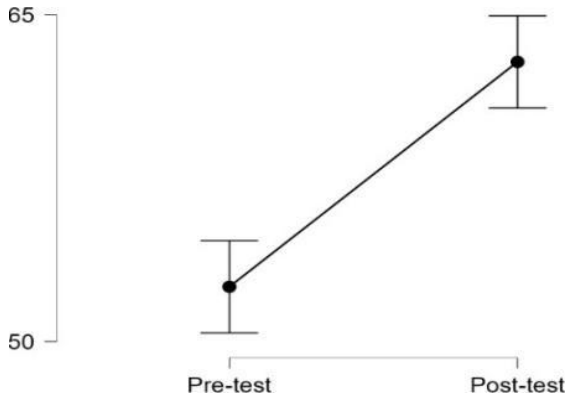
literasi emosi dan teknik regulasi emosi setelah memperoleh materi psikoedukasi.

Sebelum dilakukan uji perbedaan, dilakukan uji normalitas terhadap selisih skor pre-test dan post-test menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal (W = 0,963; *p* = 0,002), sehingga analisis perbedaan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* sebagai uji nonparametrik.

Tabel 2. Hasil Uji *Wilcoxon Signed-Rank* terhadap Skor Pengetahuan Siswa

Statistik	Nilai
Wilcoxon (W)	804,5
z	-5,744
p	<0,001
Effect Size (r)	-0,668

Uji Wilcoxon signed-rank menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah psikoedukasi (W = 804,5, z = −5,744, p < 0,001). Besaran ukuran efek yang dilaporkan pada Tabel 2 adalah |r| = 0,668. Skor pengetahuan peserta lebih tinggi setelah kegiatan. Dengan desain satu kelompok, perubahan ini menggambarkan perbedaan skor dalam kelompok dan belum dapat diatribusikan secara pasti pada psikoedukasi. Gambar 5 memperlihatkan kenaikan rata-rata skor pengetahuan siswa dari 52,52 sebelum kegiatan menjadi 62,85 sesudah kegiatan, atau sebesar 10,33 poin.



Gambar 5. Perbandingan Rata-rata Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi

Evaluasi menunjukkan bahwa skor pengetahuan siswa MAN 1 Agam mengenai literasi emosi dan strategi regulasi emosi lebih tinggi segera setelah psikoedukasi. Pengetahuan tentang respons emosional dan cara mengelolanya dapat menjadi bekal awal dalam pemulihan pascabencana (Orejuela-Dávila et al., 2019; Thomas et al., 2020). Individu yang mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosinya cenderung lebih mudah melakukan refleksi terhadap pengalaman traumatis, membangun makna baru, serta mengembangkan cara pandang yang lebih adaptif setelah menghadapi peristiwa yang penuh tekanan (Dell'Osso, 2023; Taylor, 2022). Dengan demikian, peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui psikoedukasi menjadi langkah awal yang mendukung terbentuknya pertumbuhan psikologis positif pada siswa penyintas bencana.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis PTG tidak hanya berorientasi pada penurunan gejala trauma (Tedeschi & Moore, 2021), tetapi juga pada penguatan kapasitas psikologis individu melalui peningkatan resiliensi, perubahan positif, harapan terhadap masa depan, dan kemampuan memaknai pengalaman traumatis secara lebih positif(Henson et al., 2021; Taylor, 2022; Villazor et al., 2025). Dalam konteks siswa MAN 1 Agam yang masih mengalami kecemasan pascabencana, peningkatan pengetahuan mengenai literasi emosi dan teknik regulasi emosi menjadi modal penting sebelum individu mampu mencapai pertumbuhan psikologis yang lebih optimal. Oleh karena itu, psikoedukasi yang diberikan dalam program ini tidak hanya berfungsi sebagai media transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai bagian dari proses penguatan ketahanan psikologis yang mendukung berkembangnya *Post-Traumatic Growth* pada remaja penyintas bencana.

4. Kesimpulan

Psikoedukasi berbasis Post-Traumatic Growth (PTG) di MAN 1 Agam mencakup literasi emosi, regulasi emosi, refleksi diri, pengenalan kekuatan personal, dan pengembangan harapan masa depan. Pada 123 siswa dengan data lengkap, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 52,52 pada pretest menjadi 62,85 pada posttest. Uji Wilcoxon signed-rank menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,001$), dengan ukuran efek yang dilaporkan tergolong besar ($|r| = 0,668$). Temuan

ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswa mengenai literasi emosi dan regulasi emosi lebih tinggi setelah kegiatan. Pengetahuan tersebut dapat menjadi bekal awal dalam mendukung pemulihan psikologis pascabencana.

Evaluasi terbatas pada perubahan skor pengetahuan segera setelah kegiatan dalam satu kelompok. Keterampilan regulasi emosi dan pertumbuhan pascatrauma tidak diukur secara langsung. Kegiatan berikutnya dapat dilengkapi dengan pendampingan berkelanjutan dan pengukuran tindak lanjut untuk menilai apakah siswa menerapkan keterampilan yang dipelajari dan bagaimana kondisi psikologis mereka berkembang.

Ucapan Termakasih

Program penguatan ketahanan psikologis siswa terdampak bencana melalui pendekatan *post-traumatic growth* ini didanai oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas *Negeri* Padang, dengan nomor kontrak 2445/UN35.15/PM/2025. Tim pengabdi berterima kasih, karena berkat pendanaan tersebut kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancer, dan memberikan dampak bagi Masyarakat. Ucapan terima kasih secara khusus juga ditujukan kepada jajaran pimpinan, guru, serta seluruh siswa MAN 1 Agam atas kesediaan, semangat dan partisipasinya dalam program ini. Tim Pengabdi juga berterima kasih pada Wali Nagari Maninjau atas kesediaannya untuk berkoordinasi, dan mengdampingi Tim Pengabdi untuk mewujudkan jalannya program ini. Tidak lupa, penghargaan dan terima kasih kami tujukan pada Program Studi Magister Psikologi, seluruh jajaran dosen yang turut terlibat, serta Seluruh Mahasiswa Magister Psikologi yang turut berkontribusi secara aktif mulai dari perancangan hingga kegiatan ini berhasil terlaksana. Semoga melalui program ini siswa MAN 1Agam mampu bangkit dari pengalaman traumatis pasca bencana, tumbuh lebih tangguh, dan mengalami peningkatan ketahanan psikologis.

Daftar Pustaka

Amna, Z., Santy, D. H., Nurhasanah, D., Aristo, N., & Datachi, S. T. (2025). Two Decades After Traumatic Events: Prevalence of Mental Health in Aceh Tsunami Survivors. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, *40*(2), E02.

https://doi.org/10.24123/aipj.v40i2.6784

Arifah, N., Ismunandar, I., Gustini, Sukmawati, Yuwono, D. K., Galenso, N., & Pangaribuan, H. (2024). The psychological impact of survivors of the earthquake, tsunami, and liquefaction: A qualitative study. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, *6*(2), 53–61. https://doi.org/10.20473/pnj.v6i2.48029

Bank, W. (2017). *Building Indonesia's Resilience to Disaster*.

BBC. (2023). Gunung Marapi erupsi: Jumlah korban meninggal 23 jiwa, pencarian dihentikan. BBC INDONESIA. https://www.bbc.com/indonesia/articles/cq5p15qxlpyo

Bencana, B. N. P. (2025). *Indeks Risiko Bencana Indonesia Tahun 2024*.

Burhanuddin. (2025). *Psikologi Peduli Sumatera Barat Berikan Pendampingan Psikologis bagi Korban Bencana Galodo di Nagari Malalo*.

Cahyati, W. (2025). *Pemanfaatan Data Global Gravity Model (GGM)plus untuk Identifikasi Aktivitas Vulkanik dan Tektonik Wilayah Sumatera Barat, Indonesia*.

Choi, Y.-J., Song, H., Namgung, H.-I., & Lee, N. rae. (2025). Mental Health Status and Related Factors of Citizens 6 Months after Mass Death and Injury Due to Crowd Crush Incident: Focused on the Itaewon Disaster in 2022. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, *19*, e11. https://doi.org/10.1017/dmp.2024.342

Dell'Osso, L. (2023). *Biological Correlates of Post-Traumatic Growth (PTG): A Literature Review*.

Fong, K. N. K., et al. (2022). Post-traumatic stress disorder (PTSD) after an earthquake experience: A cross-sectional survey of Wenchuan earthquake victims with physical disabilities 10 years later. International Journal of Disaster Risk Reduction, 80, 103225. https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2022.103225

Hartati, N., Ariati, J., Eva, N., Kusmawan, U., Budiarto, Y., Mardianto, & Aulia, F. (2026). Adverse childhood experiences and student engagement in higher education: evidence from Indonesian university students. Vulnerable Children and Youth Studies, 1–18. https://doi.org/10.1080/17450128.2026.2632583

Henson, C., Truchot, D., & Canevello, A. (2021). What promotes post traumatic growth? A systematic review. *European Journal of Trauma & Dissociation*, *5*(4), 100195. https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2020.100195

Lee, S., Kim, S., & Lee, D. (2024). Impact of the Sewol Ferry Disaster on Physical Changes: Focused on BMI. *Journal of the Korean Society of Hazard Mitigation*, *24*(3), 73–81. https://doi.org/10.9798/KOSHAM.2023.24.3.73

Leslie, S., Van Ommeren, M., & Schafer, A. (2011). *Psychological First Aid: Guide for Field Workers*.

Madinah, N. (2025). *Analisis Kondisi Atmosfer Saat Kejadian Hujan Ekstrem di Sumatera Barat*.

Maulana, A. (2026). *704 KK terdampak bencana di Agam bersedia direlokasi kolektif*.

Maulana, I., Febrianti, S., & Nugraha, B. A. (2023). Intervensi Terapi Dukungan Psikologis pada Korban Terdampak Bencana yang Mengalami PTSD (Literature Review). *Malahayati Nursing Journal*, *5*(3), 647–659. https://doi.org/10.33024/mnj.v5i3.8019

Orejuela-Dávila, A. I., Levens, S. M., Sagui-Henson, S. J., Tedeschi, R. G., & Sheppes, G. (2019). The relation between emotion regulation choice and posttraumatic growth. *Cognition and Emotion*, *33*(8), 1709–1717. https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1592117

Ridwan, A. (2025). *13.6 Thousand West Sumatra Residents Still Displaced Due to Disaster*.

Sands, L. P., Do, Q., Du, P., & Pruchno, R. (2022). Peritraumatic Stress From a Disaster Increases Risk for Onset of Chronic Diseases Among Older Adults. *Innovation in Aging*, *6*(1). https://doi.org/10.1093/geroni/igab052

Sari, L. D. (2026). *Dampak Bencana Sumbar Rp33,5 Triliun, Agam Daerah Terparah*.

Sumbar, K. K. A. (2025). *Lewat Materi PFA*.

Taylor, E. (2022). *Post-Traumatic Growth: A Paradigm for Psychological Change*.

Tedeschi, R. G., & Moore, B. A. (2021). Posttraumatic growth as an integrative therapeutic philosophy. *Journal of Psychotherapy Integration*, *31*(2), 180–194. https://doi.org/10.1037/int0000250

Thomas, E. A., Hamrick, L. A., Owens, G. P., & Tekie, Y. T. (2020). Posttraumatic growth among undergraduates: Contributions from adaptive cognitive emotion regulation and emotional intelligence. *Traumatology*, *26*(1), 68–73. https://doi.org/10.1037/trm0000203

Villazor, J., Ama, K. A., Holgado, M., Casiple, G. G., Pangilinan Jr., J., Mustar, Jaeo, J., Turla, V. H., Sanchez, B. R., Apostol, L. L., & Calinisan, J. C. M. (2025). Development of IPAGTAGUMPAY Posttraumatic Growth Support Program Among Trauma Survivor in Bataan, Philippines. *American Journal of Human Psychology*, *3*(1), 43–50. https://doi.org/10.54536/ajhp.v3i1.3954

Wati, D. F., & Wulan, W. R. (2018). Gambaran Efektivitas Penerapan Cognitive Behavior Therapy pada Korban Bencana dengan PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder). *REAL in Nursing Journal*, *1*(3), 95. https://doi.org/10.32883/rnj.v1i3.473

Wati, D., Mustikasari, M., & Panjaitan, R. (2020). Post-Traumatic Stress Disorder Description in Victims of Natural Post Eruption of Merapi One Decade. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, *3*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.32584/JIKJ.V3I2.522

Yanidar, R. (2023). *Analisis Cluster Curah Hujan Tahunan di Indonesia*. Yanuarto, T. (2024). *Fenomena Banjir Lahar Dingin Pascaerupsi Marapi*.