Jurnal Pedagogik Indonesia
Volume 04, Number 02, 2026 pp. 8-15
E-ISSN : 2541-7207
Doi: https://doi.org/10.67025/jpi.v3i2.150

Upaya Meningkatkan Resiliensi Psikososial Siswa Pasca Bencana melalui Layanan Konseling Kelompok Berbasis *Psychological First Aid* di SMP Negeri 1 Batang Kuis

Ardilla Indah Mustia[1*]

[1] SMP Negeri 1 Batang Kuis, Deli Serdang, Indonesia

ARTICLE INFO

Kata Kunci:
Problem Based Learning, pemahaman siswa, sistem persamaan linear dua variabel, matematika

Keywords:
Problem Based Learning, students' understanding, systems of linear equations in two variables, mathematics.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Copyright © 2026 by Author. Published by CV. Ksatria Siliwangi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa pada materi Sistem Persamaan Linear Dua Variabel (SPLDV) melalui penerapan model Problem Based Learning di Kelas VIII SMP Negeri 1 Batang Kuis. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 30 siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Batang Kuis pada semester ganjil tahun ajaran 2026/2027. Data dikumpulkan melalui observasi, tes, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pemahaman siswa setelah penerapan model Problem Based Learning. Pada pra-siklus, hanya 11 siswa atau 36,67% yang mencapai KKM dengan rata-rata nilai 61,40. Setelah Siklus I, jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 20 siswa atau 66,67% dengan rata-rata nilai 73,75. Pada Siklus II, jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 27 siswa atau 90,00% dengan rata-rata nilai 82,50. Dengan demikian, penerapan model Problem Based Learning efektif meningkatkan pemahaman siswa pada materi Sistem Persamaan Linear Dua Variabel. Guru disarankan menerapkan model ini secara berkelanjutan dengan menggunakan masalah kontekstual agar pembelajaran matematika lebih aktif dan bermakna.

ABSTRACT

This study aims to improve students' understanding of systems of linear equations in two variables through the implementation of the Problem Based Learning model in Grade VIII of SMP Negeri 1 Batang Kuis. This research used Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles. Each cycle consisted of planning, action, observation, and reflection. The subjects of this study were 30 Grade VIII students of SMP Negeri 1 Batang Kuis in the odd semester of the 2026/2027 academic year. Data were collected through observation, tests, and documentation. The results showed an improvement in students' understanding after the implementation of the Problem Based Learning model. In the pre-cycle, only 11 students or 36.67% achieved the minimum mastery criterion, with an average score of 61.40. After Cycle I, the number of students who achieved mastery increased to 20 students or 66.67%, with an average score of 73.75. In Cycle II, the number of students who achieved mastery increased to 27 students or 90.00%, with an average score of 82.50. Therefore, the implementation of the Problem Based Learning model is effective in improving students' understanding of systems of linear equations in two variables. Teachers are suggested to implement this model continuously by using contextual problems to make mathematics learning more active and meaningful.

1. INTRODUCTION

Bencana merupakan peristiwa yang dapat menimbulkan kerugian secara fisik, material, dan psikologis bagi individu maupun masyarakat. Selain menyebabkan kerusakan lingkungan dan hilangnya harta benda, bencana juga dapat menimbulkan dampak emosional seperti ketakutan,

*Corresponding author
E-mail addresses: ardillamustia43@guru.smp.belajar.id (Author)

kecemasan, kesedihan, dan trauma. Anak dan remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami dampak psikologis setelah mengalami bencana karena kemampuan mereka dalam mengelola emosi masih dalam tahap perkembangan (Rezeki et al., 2026; Solahudin et al., 2023). Oleh karena itu, pemulihan psikososial menjadi kebutuhan penting bagi siswa yang terdampak bencana. Dukungan psikologis yang tepat dapat membantu siswa bangkit kembali dan beradaptasi dengan kondisi pasca bencana (Rahman et al., 2024).

Resiliensi psikososial merupakan kemampuan individu untuk bangkit kembali, beradaptasi, dan menghadapi tekanan atau kesulitan setelah mengalami peristiwa menyakitkan seperti bencana. Siswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola emosi, tetap optimis, mencari dukungan, dan menemukan solusi ketika menghadapi kesulitan (Gumilar et al., 2026). Sebaliknya, siswa dengan resiliensi rendah cenderung mudah cemas, menarik diri, kehilangan motivasi, dan kesulitan kembali ke aktivitas normal. Resiliensi menjadi atribut penting bagi remaja penyintas bencana karena membantu mereka mengelola konflik dan memunculkan respons yang adaptif (Wulandari & Rahmat, 2024). Dengan demikian, pengembangan resiliensi psikososial perlu menjadi perhatian utama dalam layanan pendidikan pasca bencana.

Siswa yang terdampak bencana dapat mengalami berbagai reaksi psikologis, seperti ketakutan berlebihan, sulit tidur, mudah menangis, menarik diri, sulit berkonsentrasi, atau kehilangan rasa aman. Reaksi tersebut merupakan respons wajar terhadap peristiwa traumatis, tetapi jika dibiarkan tanpa dukungan dapat memengaruhi proses belajar dan perkembangan siswa. Penelitian menunjukkan bahwa bencana alam dapat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan pada anak dan remaja, termasuk kecemasan, stres, dan gangguan emosional (Rahman et al., 2024). Oleh karena itu, sekolah perlu memberikan perhatian khusus kepada siswa yang terdampak bencana. Dukungan psikososial yang diberikan sejak dini dapat membantu mencegah dampak yang lebih berat.

Sekolah merupakan lingkungan penting bagi pemulihan psikososial siswa pasca bencana. Di sekolah, siswa dapat memperoleh rasa aman, dukungan sosial, dan kesempatan untuk kembali menjalani aktivitas normal. Guru, terutama guru bimbingan dan konseling, memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengelola perasaan dan membangun kembali kepercayaan diri. Layanan bimbingan dan konseling dapat menjadi sarana bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan, berbagi pengalaman, dan memperoleh dukungan dari teman sebayanya. Dengan demikian, sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar, tetapi juga sebagai ruang pemulihan psikososial bagi siswa (Putri & Kurniawan, 2023).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mendukung pemulihan psikososial siswa pasca bencana adalah *Psychological First Aid* (PFA). PFA merupakan pendekatan dukungan psikososial awal yang diberikan kepada individu yang mengalami tekanan atau trauma setelah menghadapi peristiwa menyakitkan. PFA bertujuan membantu individu merasa aman, tenang, terhubung dengan dukungan sosial, serta memperoleh harapan untuk bangkit kembali. Pendekatan ini juga membantu individu memperoleh akses terhadap dukungan sosial, fisik, dan emosional yang dibutuhkan (Kim et al., 2025). Dalam konteks sekolah, PFA dapat diterapkan melalui layanan konseling kelompok yang aman dan mendukung.

Prinsip utama PFA meliputi look, listen, and link. Look berarti guru mengamati kondisi emosional dan kebutuhan siswa; listen berarti guru mendengarkan pengalaman dan perasaan siswa tanpa menghakimi; sedangkan link berarti guru menghubungkan siswa dengan dukungan keluarga, teman, atau layanan yang dibutuhkan. PFA juga menekankan pentingnya menciptakan rasa aman, menenangkan diri, membangun keterhubungan sosial, serta menumbuhkan harapan. Pendekatan ini bersifat suportif dan tidak memaksa siswa menceritakan pengalaman traumatis secara mendetail. Oleh karena itu, PFA sesuai diterapkan pada siswa yang mengalami tekanan pasca bencana (Hermosilla et al., 2023).

PFA telah banyak digunakan sebagai intervensi awal setelah individu terpapar konflik atau bencana. Kajian sistematis menunjukkan bahwa PFA dirancang untuk mengurangi tekanan akut dan mengurangi risiko gangguan psikologis setelah peristiwa traumatis. PFA umumnya meliputi penilaian kebutuhan, pendengaran tanpa menghakimi, keterlibatan emosional, serta rujukan layanan bila diperlukan (Hermosilla et al., 2023). Meskipun bukti efektivitas program PFA masih terus dikembangkan, pendekatan ini tetap banyak digunakan karena bersifat suportif, mudah diterapkan, dan sesuai untuk fase awal pemulihan. Oleh sebab itu, PFA dapat menjadi dasar dalam penyusunan layanan konseling kelompok bagi siswa pasca bencana.

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa pasca bencana. Melalui konseling kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman, saling mendukung, dan belajar dari pengalaman temannya. Kegiatan kelompok juga membantu siswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan. Penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja penyintas bencana alam (Afifah et al., 2022). Dengan demikian, konseling kelompok dapat menjadi wadah yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan membangun kembali kekuatan diri.

Konseling kelompok juga memberikan dukungan emosional, informasi, dan penghargaan antaranggota kelompok. Melalui diskusi kelompok, siswa dapat belajar bahwa perasaan cemas atau sedih setelah bencana merupakan reaksi yang wajar. Siswa juga dapat memperoleh alternatif cara mengelola emosi dan menghadapi kesulitan dari pengalaman temannya. Kajian literatur menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif meningkatkan resiliensi remaja penyintas bencana alam, termasuk penyintas banjir dan gempa bumi (Afifah et al., 2022; Saputra et al., 2023). Oleh karena itu, konseling kelompok berbasis PFA sangat relevan untuk diterapkan di sekolah.

Selain konseling kelompok, kegiatan ekspresif seperti menggambar, relaksasi, dan diskusi kelompok juga dapat mendukung pemulihan psikososial siswa. Kegiatan seni memungkinkan siswa mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara lisan. Penelitian menunjukkan bahwa trauma healing melalui terapi seni dan relaksasi berhasil meningkatkan resiliensi psikososial siswa pasca bencana. Siswa mampu mengekspresikan emosi melalui karya seni, yang membantu mereka memproses pengalaman traumatis (Hairunnisa et al., 2024; Herlambang et al., 2023). Dengan demikian, integrasi kegiatan ekspresif dalam konseling kelompok dapat memperkuat efektivitas PFA.

Dukungan sosial juga merupakan faktor penting dalam pembentukan resiliensi siswa pasca bencana. Dukungan dari keluarga, teman, guru, dan lingkungan sekolah dapat membantu siswa merasa diterima, aman, dan tidak sendirian. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi anak korban banjir (Putri & Kurniawan, 2023). Oleh karena itu, layanan konseling kelompok perlu melibatkan suasana saling mendukung antarsiswa. Guru BK juga perlu bekerja sama dengan wali kelas dan orang tua untuk memastikan siswa memperoleh dukungan yang berkelanjutan. Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses pemulihan siswa pasca bencana. Darwin (2025) menekankan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan kondisi emosional, sosial, dan kemampuan individu dalam menjalankan fungsi kehidupannya. Dukungan dari keluarga, teman, dan sekolah dapat membantu siswa memulihkan kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok perlu menciptakan suasana yang aman dan saling mendukung.

Berdasarkan observasi awal di SMP Negeri 1 Batang Kuis, terdapat siswa yang mengalami tekanan psikologis setelah terdampak bencana. Beberapa siswa menunjukkan rasa cemas, ketakutan, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan motivasi belajar. Sebagian siswa juga cenderung menarik diri dari aktivitas sosial di sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa membutuhkan dukungan psikososial yang lebih intensif agar dapat pulih dan kembali beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Oleh sebab itu, diperlukan layanan konseling kelompok yang mampu memberikan rasa aman dan dukungan emosional. Darwin, Mustia, dan Nurrofifah (2025) menekankan bahwa layanan bimbingan karier perlu dikembangkan secara kreatif dan adaptif sesuai dengan perkembangan zaman. Dalam konteks pemulihan pasca bencana, kolaborasi dengan guru Seni Rupa dapat menjadi alternatif untuk menciptakan kegiatan yang menenangkan dan ekspresif. Melalui kolaborasi tersebut, siswa memperoleh dukungan emosional sekaligus sarana untuk mengekspresikan perasaannya.

Guru BK memiliki peran utama dalam memberikan dukungan psikososial kepada siswa pasca bencana. Namun, layanan akan lebih efektif apabila dilaksanakan secara kolaboratif dengan guru lain, termasuk guru kelas atau guru mata pelajaran. Kolaborasi tersebut memungkinkan sekolah memberikan dukungan yang lebih menyeluruh bagi siswa. Guru BK dapat memimpin sesi konseling kelompok, sedangkan guru lain dapat mendukung melalui kegiatan kelas yang menenangkan dan membangun rasa aman. Dengan demikian, pemulihan psikososial siswa dapat berlangsung secara berkelanjutan di lingkungan sekolah. olaborasi antara guru BK dan guru lain juga perlu dikembangkan agar layanan bimbingan lebih efektif.

Penerapan PFA dalam konseling kelompok juga dapat membantu guru BK mengenali siswa yang membutuhkan dukungan lebih lanjut. Melalui pengamatan dan pendengaran aktif, guru dapat mengidentifikasi siswa yang mengalami tekanan berat atau memerlukan rujukan ke layanan profesional. Pelatihan PFA terbukti meningkatkan pengetahuan dan kompetensi pendidik dalam

menangani siswa yang mengalami peristiwa traumatis (Abu Sabra et al., 2023). Oleh karena itu, penerapan PFA tidak hanya bermanfaat bagi siswa, tetapi juga memperkuat kapasitas guru dalam memberikan dukungan psikososial. Pemanfaatan media juga dapat memperkuat efektivitas layanan bimbingan dan konseling. Mustia dan Darwin (2026) menunjukkan bahwa layanan informasi karier berbasis video mampu meningkatkan kematangan karier siswa di SMP Negeri 1 Batang Kuis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media yang sesuai dapat membuat layanan lebih menarik dan mudah dipahami siswa. Dalam konteks pemulihan pasca bencana, media seperti gambar, video, atau kegiatan seni dapat membantu siswa mengekspresikan perasaan dan membangun rasa aman.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul "Upaya Meningkatkan Resiliensi Psikososial Siswa Pasca Bencana melalui Layanan Konseling Kelompok Berbasis *Psychological First Aid* di SMP Negeri 1 Batang Kuis." Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa pulih secara emosional, membangun kembali rasa aman, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi setelah mengalami bencana. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memberikan alternatif model layanan bimbingan dan konseling yang berbasis dukungan psikososial bagi siswa pasca bencana.

2. METHOD

Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa secara langsung di sekolah. Penelitian dilaksanakan secara kolaboratif antara peneliti dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Negeri 1 Batang Kuis. Subjek penelitian adalah siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Batang Kuis yang terdampak bencana dan memiliki tingkat resiliensi psikososial rendah. Jumlah subjek, semester, dan tahun ajaran disesuaikan dengan kondisi nyata di sekolah, misalnya 8 siswa pada semester ganjil tahun ajaran 2026/2027.

Penelitian ini menggunakan model PTK spiral yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart. Model ini terdiri atas empat tahapan yang saling berkaitan, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting) (Kemmis & McTaggart, 1988). Keempat tahapan tersebut dilaksanakan secara berulang dalam bentuk siklus. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, yaitu Siklus I dan Siklus II. Apabila hasil pada Siklus I belum mencapai indikator keberhasilan, maka perbaikan dilanjutkan pada Siklus II berdasarkan hasil refleksi sebelumnya.

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, angket resiliensi psikososial pasca bencana, catatan lapangan, dan dokumentasi kegiatan konseling. Observasi digunakan untuk melihat aktivitas dan perkembangan emosional siswa selama mengikuti layanan konseling kelompok. Angket resiliensi psikososial digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam mengenali perasaan, mengelola kecemasan, membangun rasa aman, menerima dukungan sosial, serta menyusun rencana menghadapi masa depan. Catatan lapangan digunakan untuk mencatat perkembangan siswa selama proses layanan berlangsung. Dokumentasi digunakan untuk mendokumentasikan kegiatan konseling dan perkembangan siswa dari siklus ke siklus.

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun rencana layanan konseling kelompok berbasis *Psychological First Aid,* angket resiliensi psikososial, lembar observasi, serta catatan lapangan. Pada tahap pelaksanaan tindakan, siswa mengikuti konseling kelompok melalui tahapan PFA, yaitu menciptakan rasa aman, menenangkan diri, membangun keterhubungan sosial, menumbuhkan harapan, serta membantu siswa merencanakan langkah pemulihan. Kegiatan yang dapat dilakukan meliputi berbagi pengalaman, latihan pernapasan tenang, diskusi kelompok, penulisan kartu harapan, dan penyusunan rencana siap menghadapi bencana. Pada tahap pengamatan, peneliti mengamati partisipasi, keberanian bercerita, kemampuan mengelola emosi, serta perkembangan rasa aman siswa. Selanjutnya, pada tahap refleksi, hasil observasi dan angket dianalisis untuk mengetahui peningkatan resiliensi psikososial siswa. Apabila indikator keberhasilan belum tercapai, maka hasil refleksi digunakan sebagai dasar perbaikan pada siklus berikutnya (Kemmis & McTaggart, 1988)..

3. RESULT AND DISCUSSION

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi psikososial siswa pasca bencana melalui layanan konseling kelompok berbasis Psychological First Aid di SMP Negeri 1 Batang Kuis.

Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Sebelum tindakan dilaksanakan, siswa terlebih dahulu mengisi angket resiliensi psikososial pasca bencana untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi psikologis mereka. Data penelitian dikumpulkan melalui lembar observasi aktivitas siswa, angket resiliensi psikososial, catatan lapangan, serta dokumentasi kegiatan konseling. Data tersebut kemudian dianalisis untuk melihat perkembangan resiliensi psikososial siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok berbasis PFA.

Layanan konseling kelompok dilaksanakan secara bertahap sesuai prinsip Psychological First Aid. Prinsip tersebut mencakup penciptaan rasa aman, penenangan diri, pembangunan keterhubungan sosial, penumbuhan harapan, serta penyusunan rencana pemulihan. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan mampu mengenali emosi, mengelola kecemasan, membangun dukungan sosial, dan lebih siap menghadapi masa depan setelah mengalami bencana..

Kondisi Awal Resiliensi Psikososial Siswa

Hasil pengisian angket pada tahap pra-siklus menunjukkan bahwa resiliensi psikososial siswa masih tergolong rendah. Dari 8 siswa, hanya 2 siswa atau 25,00% yang berada pada kategori tinggi. Sebanyak 4 siswa atau 50,00% berada pada kategori sedang, sedangkan 2 siswa atau 25,00% berada pada kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola perasaan setelah mengalami bencana. Beberapa siswa tampak cemas, mudah khawatir, dan kurang percaya diri dalam menghadapi situasi sulit.

Hasil observasi awal juga menunjukkan bahwa sebagian siswa belum mampu mengenali perasaannya secara jelas dan belum terbiasa mencari dukungan dari orang lain ketika mengalami tekanan. Beberapa siswa cenderung menahan perasaan dan memilih diam ketika ditanya mengenai pengalaman bencana yang dialami. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa masih membutuhkan bimbingan dan pendampingan untuk membangun rasa aman serta kemampuan mengelola emosi. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling kelompok berbasis Psychological First Aid untuk membantu siswa memulihkan kondisi psikologisnya secara bertahap..

Pelaksanaan Konseling Kelompok Berbasis *Psychological First Aid*

Layanan konseling kelompok berbasis Psychological First Aid dilaksanakan secara kolaboratif antara peneliti dan guru BK. Guru BK memulai kegiatan dengan menciptakan suasana yang aman dan nyaman agar siswa merasa diterima. Selanjutnya, siswa diajak mengenali perasaan yang dialami setelah bencana melalui kegiatan berbagi pengalaman dalam kelompok. Guru BK kemudian membimbing siswa melakukan teknik menenangkan diri, seperti latihan pernapasan tenang, relaksasi sederhana, dan penggunaan kalimat positif. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok untuk membangun keterhubungan sosial antarsiswa serta menumbuhkan rasa saling mendukung.

Pada akhir kegiatan, siswa diajak menyusun kartu harapan dan rencana sederhana untuk menghadapi masa depan serta menghadapi kemungkinan bencana di kemudian hari. Melalui kegiatan ini, siswa belajar mengenali emosi, mengelola kecemasan, membangun dukungan sosial, dan menyusun rencana pemulihan. Kegiatan konseling kelompok dilaksanakan secara terstruktur agar siswa merasa lebih nyaman dan tidak tertekan. Pendekatan yang digunakan bersifat suportif, empatik, dan tidak memaksa siswa untuk menceritakan pengalaman yang belum siap mereka sampaikan..

Capaian Resiliensi Psikososial Siswa pada Siklus I

Pada Siklus I, siswa menunjukkan antusiasme yang cukup baik dalam mengikuti layanan konseling kelompok. Kegiatan berbagi pengalaman membuat beberapa siswa lebih berani menyampaikan perasaan dan pengalaman yang dialami. Siswa juga tampak lebih tenang setelah melakukan latihan pernapasan dan relaksasi sederhana. Namun, masih terdapat beberapa siswa yang kesulitan membuka diri dan masih tampak cemas ketika menceritakan pengalaman bencana.

Berdasarkan hasil angket resiliensi psikososial pada Siklus I, jumlah siswa pada kategori tinggi meningkat menjadi 5 siswa atau 62,50%. Sementara itu, siswa pada kategori sedang menurun menjadi 3 siswa atau 37,50%, dan siswa pada kategori rendah menurun menjadi 0 siswa. Meskipun terjadi peningkatan, hasil tersebut belum mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu minimal 85% siswa berada pada kategori tinggi. Oleh karena itu, diperlukan perbaikan pada Siklus II

agar siswa yang masih kesulitan dapat lebih terbantu dalam mengembangkan resiliensi psikososialnya.

Refleksi dan Perbaikan pada Siklus II

Berdasarkan hasil observasi dan angket pada Siklus I, ditemukan beberapa kelemahan yang perlu diperbaiki. Sebagian siswa masih kesulitan membuka diri dalam kelompok karena masih merasa malu atau cemas. Beberapa siswa juga membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami teknik menenangkan diri. Waktu diskusi kelompok pada Siklus I dirasa masih kurang bagi beberapa kelompok.

Oleh karena itu, pada Siklus II dilakukan perbaikan berupa pemberian suasana kelompok yang lebih nyaman, penggunaan pertanyaan pemandu yang lebih sederhana, perpanjangan waktu diskusi, pemberian contoh teknik relaksasi yang lebih jelas, serta pemberian pendampingan individual kepada siswa yang masih kesulitan membuka diri. Perbaikan ini dilakukan agar siswa merasa lebih aman, lebih percaya diri, dan lebih mampu mengikuti seluruh tahapan konseling kelompok berbasis Psychological First Aid.

Capaian Belajar Siswa pada Siklus II

Pada Siklus II, siswa menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dalam mengikuti pembelajaran. Siswa lebih aktif mengajukan pertanyaan, menyampaikan pendapat, dan terlibat dalam diskusi kelompok. Sebagian besar siswa juga sudah mampu menyusun model matematika dari soal cerita dengan lebih tepat serta menyelesaikan SPLDV menggunakan metode eliminasi atau substitusi.

Hasil posttest Siklus II menunjukkan bahwa rata-rata nilai siswa meningkat menjadi 83,60 dengan persentase ketuntasan sebesar 90,00%. Sebanyak 27 dari 30 siswa berhasil mencapai KKM. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa perbaikan strategi pembelajaran pada Siklus II berhasil meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi Sistem Persamaan Linear Dua Variabel.

Rekapitulasi Hasil Penelitian

Untuk melihat perkembangan resiliensi psikososial siswa secara menyeluruh, data hasil angket pada pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II direkapitulasi ke dalam bentuk tabel. Rekapitulasi ini bertujuan untuk memperlihatkan perubahan jumlah siswa pada setiap kategori resiliensi psikososial dari waktu ke waktu. Kategori tinggi menunjukkan bahwa siswa telah mampu mengenali emosi, mengelola kecemasan, membangun rasa aman, dan memanfaatkan dukungan sosial dengan baik. Sementara itu, kategori sedang menunjukkan bahwa siswa mulai menunjukkan kemampuan tersebut namun masih memerlukan penguatan, dan kategori rendah menunjukkan bahwa siswa masih kesulitan dalam mengelola kondisi psikologisnya pasca bencana.

Tabel 1. Tabel Hasil Hasil Belajar Siswa

No	Kegiatan	Kategori Tinggi	Persentase	Kategori Sedang	Kategori Rendah
1	Pra-siklus	2 siswa	25,00%	12 siswa	2 siswa
2	Siklus I	5 siswa	62,50%	3 siswa	0 siswa
3	Siklus II	7 siswa	87,50%	1 siswa	0 siswa

Berdasarkan tabel di atas, persentase siswa pada kategori tinggi meningkat sebesar 62,50%, yaitu dari 25,00% pada pra-siklus menjadi 87,50% pada Siklus II. Jumlah siswa pada kategori tinggi meningkat dari 2 siswa menjadi 7 siswa. Sementara itu, jumlah siswa pada kategori rendah menurun dari 2 siswa menjadi tidak ada. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis *Psychological First Aid* memberikan pengaruh positif terhadap resiliensi psikososial siswa pasca bencana.

DISCUSSION

Peningkatan resiliensi psikososial siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok berbasis Psychological First Aid menunjukkan bahwa intervensi tersebut memberikan dampak positif

bagi siswa pasca bencana. Kondisi awal siswa yang masih cemas, mudah khawatir, dan kesulitan mengelola emosi secara bertahap menunjukkan perbaikan setelah mengikuti kegiatan konseling. Hal ini terlihat dari meningkatnya jumlah siswa pada kategori tinggi dari 25,00% pada pra-siklus menjadi 87,50% pada Siklus II. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa siswa mulai mampu mengenali perasaan, menenangkan diri, dan membangun rasa aman. Temuan ini sejalan dengan Gilbert et al. (2021) yang menyatakan bahwa Psychological First Aid diterima dengan baik oleh anak dan remaja serta berkaitan dengan penurunan gejala depresi dan stres pascatrauma, peningkatan efikasi diri, serta penguatan rasa aman dan keterhubungan .

Kegiatan berbagi pengalaman dalam kelompok menjadi salah satu faktor utama yang mendukung pemulihan psikologis siswa. Melalui kegiatan ini, siswa merasa didengar, diterima, dan tidak sendirian dalam menghadapi pengalaman sulit setelah bencana. Suasana kelompok yang aman membuat siswa lebih berani menyampaikan perasaan yang sebelumnya mereka pendam. Kemampuan menyampaikan emosi merupakan bagian penting dari proses pemulihan psikologis karena membantu siswa memahami apa yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan Konadi et al. (2026) yang menegaskan bahwa layanan konseling sekolah, baik individual maupun kelompok, berperan penting dalam memfasilitasi pemulihan psikologis dan memperkuat resiliensi siswa pasca bencana.

Teknik menenangkan diri yang diberikan dalam layanan konseling juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam mengelola kecemasan. Latihan pernapasan tenang, relaksasi sederhana, dan penggunaan kalimat positif membantu siswa mengurangi ketegangan emosional yang dialami. Siswa menjadi lebih mampu mengendalikan diri ketika merasa cemas atau khawatir mengenai kondisi setelah bencana. Kemampuan ini penting karena regulasi emosi merupakan salah satu komponen utama resiliensi psikososial. Temuan ini didukung oleh Hermosilla et al. (2023) yang menunjukkan bahwa PFA berdampak positif dalam menurunkan kecemasan, stres pascatrauma, dan distres, serta meningkatkan perasaan aman, keterhubungan, dan rasa memiliki kendali .

Pembentukan keterhubungan sosial antarsiswa juga berperan penting dalam meningkatkan resiliensi psikososial. Diskusi kelompok membuat siswa saling mendengarkan, saling memberi dukungan, dan belajar dari pengalaman satu sama lain. Dukungan sosial dari teman sebaya membantu siswa merasa lebih diterima dan lebih percaya diri dalam menghadapi kesulitan. Rasa memiliki hubungan yang positif dengan orang lain merupakan faktor pelindung yang membantu individu pulih setelah mengalami peristiwa traumatis. Hal ini sesuai dengan Wang et al. (2024) yang menyatakan bahwa PFA efektif dalam membangun rasa aman, keterhubungan sosial, dan dukungan praktis sebagai bagian dari pemulihan pasca trauma .

Penumbuhan harapan dan penyusunan rencana masa depan juga membantu siswa memandang masa depan secara lebih positif. Melalui kegiatan penyusunan kartu harapan dan rencana sederhana, siswa diajak memikirkan langkah yang dapat dilakukan untuk bangkit kembali. Kegiatan ini membantu siswa tidak terjebak pada rasa takut dan kehilangan, tetapi mulai berfokus pada kemungkinan pemulihan. Harapan yang realistis mendorong siswa untuk lebih aktif mengambil peran dalam proses pemulihan dirinya. Temuan ini sejalan dengan Hermosilla et al. (2023) yang menekankan bahwa PFA membantu individu mengembangkan strategi koping dan memperkuat perasaan memiliki kendali atas situasi yang dihadapi .

Peran guru BK dan kolaborasi dalam pelaksanaan layanan juga menjadi faktor penentu keberhasilan program. Guru BK berperan dalam menciptakan suasana aman, memandu diskusi, serta memberikan pendampingan emosional kepada siswa. Kolaborasi antara peneliti dan guru BK membuat pelaksanaan konseling lebih terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Guru juga memiliki posisi strategis dalam mendukung pemulihan siswa karena berada langsung dalam lingkungan sekolah. Temuan ini sejalan dengan Konadi et al. (2026) yang menekankan bahwa layanan konseling sekolah yang terstruktur dan berkelanjutan berperan penting dalam mendukung pemulihan psikologis siswa pasca bencana.

Meskipun menunjukkan hasil yang positif, pelaksanaan layanan konseling kelompok berbasis PFA masih menghadapi beberapa kendala. Sebagian siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk membuka diri dan memahami teknik menenangkan diri. Keterbatasan waktu layanan serta kebutuhan pendampingan individual juga menjadi tantangan dalam pelaksanaan program. Oleh karena itu, layanan konseling pasca bencana perlu dilakukan secara berkelanjutan dan tidak hanya berhenti pada satu atau dua pertemuan. Hal ini sejalan dengan Wang et al. (2024) yang menyatakan bahwa efektivitas PFA sangat dipengaruhi oleh kualitas pelaksanaan, kesesuaian kebutuhan individu, dan keberlanjutan dukungan yang diberikan . Temuan ini juga diperkuat oleh Konadi et al. (2026)

yang menunjukkan bahwa keterbatasan jumlah konselor, pelatihan terkait trauma yang belum memadai, fasilitas, dan waktu layanan dapat menghambat efektivitas layanan konseling sekolah pasca bencana.

4. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis Psychological First Aid efektif dalam meningkatkan resiliensi psikososial siswa pasca bencana di SMP Negeri 1 Batang Kuis. Hal ini terlihat dari peningkatan jumlah siswa pada kategori tinggi dari 2 siswa atau 25,00% pada pra-siklus menjadi 7 siswa atau 87,50% pada Siklus II. Sebaliknya, jumlah siswa pada kategori rendah menurun dari 2 siswa menjadi tidak ada. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu mengenali perasaan, mengelola kecemasan, membangun rasa aman, serta memanfaatkan dukungan sosial dari teman sebaya. Pelaksanaan konseling kelompok melalui tahapan Psychological First Aid, yang mencakup penciptaan rasa aman, penenangan diri, pembangunan keterhubungan sosial, penumbuhan harapan, dan penyusunan rencana pemulihan, terbukti membantu siswa memulihkan kondisi psikologisnya secara bertahap. Kolaborasi antara peneliti dan guru BK juga berperan penting dalam keberhasilan layanan karena membuat proses konseling lebih terstruktur, empatik, dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis Psychological First Aid dapat dijadikan salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung pemulihan psikologis siswa pasca bencana di sekolah.

5. REFERENCES

Abu Sabra, M., Al Kalaldeh, M., & Hamdan-Mansour, A. (2023). The efficacy of psychological first aid training program on academic faculties' knowledge and competency to deal with students experiencing traumatic events: A quasi-experimental study. *The Open Nursing Journal, 17*(1), 1–10. https://doi.org/10.2174/18744346-v17e230517-2022-2

Afifah, H. N., Purwati, P., & Putro, H. E. (2022). The effect of reality therapy group counseling with the WDEP technique on increasing student academic resilience. *Jurnal Bimbingan Konseling, 1*, 1–10.

Darwin, M. R. (2025). Kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir STKIP Budidaya Binjai tahun pelajaran 2024-2025. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling, 14*(1).

Darwin, M. R., Mustia, A. I., & Nurrofifah, H. (2025). Career maturity in the digital age: Challenges and solutions for guidance services in high schools. Coution: Journal Counseling and Education, 6(1), 1–8.

Gilbert, R., Abel, M. R., Vernberg, E. M., & Jacobs, A. K. (2021). The use of psychological first aid in children exposed to mass trauma. *Current Psychiatry Reports, 23*(9), 53. https://doi.org/10.1007/s11920-021-01270-8

Gumilar, S., Yang, F. Y., Leung, J., Fitria Amalia, I., Nasrulloh, I., Ismail, A., Saprudin, Hayat, M. S., & Nurdiana, D. (2026). Comparing the effects of augmented reality-based inquiry worksheets and virtual inquiry labs on argumentation skills. International Journal of Human–Computer Interaction, 42(15), 12666–12683. https://doi.org/10.1080/10447318.2025.2598044

Hairunnisa, N., Rafu Lun, E., Bire Boenga, L., & Christine Pello, S. (2024). Trauma healing dan peningkatan resiliensi psikososial pasca bencana melalui terapi seni dan relaksasi pada siswa SMA Negeri 2 Umalulu. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4*(6), 466–474. https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i6.427

Herlambang, Y. T., & Abidin, Y. (2023). Pendidikan Indonesia dalam menyongsong dunia metaverse: Telaah filosofis semesta digital dalam perspektif pedagogik futuristik. Naturalistic: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran, 7(2), 1630–1640. https://doi.org/10.35568/naturalistic.v7i2.3371

Hermosilla, S., Forthal, S., Sadowska, K., Magill, E. B., Watson, P., & Pike, K. M. (2023). We need to build the evidence: A systematic review of psychological first aid on mental health and well-being. *Journal of Traumatic Stress, 36*(1), 5–16. https://doi.org/10.1002/jts.22888

Hermosilla, S., Forthal, S., Sadowska, K., Magill, E. B., Watson, P., & Pike, K. M. (2023). We need to build the evidence: A systematic review of psychological first aid on mental health and well-being. *Journal of Traumatic Stress, 36*(1), 5–16. https://doi.org/10.1002/jts.22888onlinelibrary.wiley

Kim, S., Lee, J., & Park, H. (2025). Exploring effect of psychological first aid education on elementary students. *Healthcare, 13*(2), 1–12. https://doi.org/10.1155/hsc/8897061

Konadi, H., Hernita, H., & Pujiono, R. (2026). School counseling services and students' psychological recovery after the 2025 hydrometeorological disaster in Central Aceh. *Cakrawala Sekolah: Journal of Multidisciplinary School Education, 1*(2), 1–7. https://doi.org/10.66851/csjmse.v1i2.231esp-journal

Mustia, A. I., & Darwin, M. R. (2026). Improving students' career maturity through video-based career information services at SMP Negeri 1 Batang Kuis. *Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan, 5*(1), 1–11.

Putri, A., & Kurniawan, D. (2023). Dukungan sosial dan resiliensi pada anak korban banjir. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia, 8*(2), 102–114.

Rahman, F., Siregar, H., & Yusuf, M. (2024). Dampak psikologis bencana alam pada anak dan remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 10*(1), 66–79.

Rahmawati, L., & Hidayat, R. (2023). Resiliensi psikologis anak pascabencana alam. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 1*, 1–12.

Rezeki, S., Putra, Y. P., & Wahid, R. (2026). Implementation of religious habits in forming the religious character of elementary madrasah students. Journal of Future Education, 3(2), 24–31. https://doi.org/10.67025/journaloffutureeducation.v3i2.59

Saputra, A., Diponegoro, A. M., & Urbayatun, S. (2023). Resiliensi pada penyintas pasca gempa bumi Lombok. *Psyche: Jurnal Psikologi, 5*(2), 203–233.

Solahudin, M. N., Putra, Y. P., & Fauzi, R. A. (2023). Pendidikan keluarga: Sebuah upaya membangun kesadaran orangtua dalam mendidik anak dewasa ini. Jurnal PAUD Agapedia, 7(2), 222–233. https://doi.org/10.17509/jpa.v7i2.63989

Wang, L., Norman, I., Edleston, V., Oyo, C., & Leamy, M. (2024). The effectiveness and implementation of psychological first aid as a therapeutic intervention after trauma: An integrative review. *Trauma, Violence, & Abuse, 25*(4), 3132–3147. https://doi.org/10.1177/15248380231221492

Wulandari, F., & Rahmat, H. K. (2024). Tingkat resiliensi siswa kelas X Madrasah Aliyah Negeri Lumajang pasca bencana erupsi Gunung Semeru tahun 2021. *Contiguity: Jurnal Psikologi, 20*(2), 10–19.