



Profil Resiliensi Korban Bencana Alam Pada Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 12 Padang

Resilience Profile of Natural Disaster Victims among Grade X Students at SMA Negeri 12 Padang

Nofriyadi Rahmad Zon¹, Wira Solina², Joni Adison,³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora,
Universitas PGRI Sumatera Barat

Email Corresponden: nofriyadiarahmadzon@gmail.com

Abstrak: *Bencana banjir yang melanda Kota Padang pada akhir November 2025 dan berlanjut hingga awal Januari 2026 turut berdampak pada SMA Negeri 12 Padang, sehingga menimbulkan tekanan psikologis seperti kecemasan, ketakutan, dan kepanikan pada sebagian peserta didik, meskipun tidak semua peserta didik menunjukkan dampak negatif berkepanjangan karena sebagian mampu bertahan dan beradaptasi, kemampuan yang dikenal dengan istilah resiliensi. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan profil resiliensi korban bencana alam pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 12 Padang dilihat dari aspek emotion regulation, impulse control, optimism, causal analysis, dan empathy. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan populasi seluruh peserta didik kelas X yang terdampak bencana alam berjumlah 400 orang, sedangkan sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik purposive sampling sehingga diperoleh 80 peserta didik dari dua kelas. Instrumen penelitian berupa angket resiliensi model skala Likert sebanyak 51 item valid dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,902, yang dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi peserta didik secara umum berada pada kategori tinggi. Dilihat dari aspeknya, emotion regulation, impulse control, causal analysis, dan empathy berada pada kategori sedang, sedangkan optimism berada pada kategori sangat tinggi. Temuan ini merekomendasikan guru BK untuk memberikan layanan klasikal dengan tema regulasi emosi, pengendalian impuls, analisis penyebab masalah, dan empati bagi peserta didik korban bencana alam.*

Kata Kunci: *Bencana Alam; Peserta Didik; Profil; Resiliensi; SMA*

Abstract: *The flood disaster that struck Padang City in late November 2025 and continued into early January 2026 affected SMA Negeri 12 Padang, causing psychological distress such as anxiety, fear, and panic among some students, although not all students experienced prolonged negative effects since some were able to endure and adapt, a capacity known as resilience. This study aimed to describe the resilience profile of natural disaster victims among grade X students at SMA Negeri 12 Padang in terms of emotion regulation, impulse control, optimism, causal analysis, and empathy. This study employed a quantitative descriptive method with a population of 400 grade X students affected by the disaster, while the sample was determined using the Slovin formula and purposive sampling technique, resulting in 80 students from two classes. The research instrument was a Likert-scale resilience questionnaire consisting of 51 valid items with a Cronbach's Alpha reliability of 0.902, analyzed using*

descriptive statistical techniques. The results showed that students' overall resilience was in the high category. By aspect, emotion regulation, impulse control, causal analysis, and empathy were in the moderate category, while optimism was in the very high category. These findings recommend that school counselors provide classical guidance services on emotion regulation, impulse control, causal analysis, and empathy for student victims of natural disasters.
Keywords: Natural Disaster; Profile; Resilience; Secondary School Students

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang rawan terhadap berbagai jenis bencana alam seperti gempa bumi, banjir, tanah longsor, dan tsunami, dan Sumatera Barat termasuk wilayah dengan tingkat kerawanan bencana yang cukup tinggi akibat letak geografis dan geologisnya (Hardiyanto & Pulungan, 2019). Pada akhir November 2025 hingga beberapa kejadian susulan di awal Januari 2026, Kota Padang dilanda banjir bandang yang menimbulkan duka mendalam bagi berbagai pihak, salah satunya SMA Negeri 12 Padang yang terletak di Gurun Laweh, Kecamatan Nanggalo, sehingga mengakibatkan kerugian fisik, material, dan psikologis bagi peserta didik.

Peserta didik korban bencana alam sering mengalami tekanan psikologis berupa kecemasan, stres, trauma, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, namun tidak semua menunjukkan dampak negatif berkepanjangan karena sebagian mampu bangkit, beradaptasi, dan tetap menjalani aktivitas belajar dengan baik. Kemampuan bertahan dan bangkit kembali dari kondisi sulit inilah yang dikenal dengan istilah resiliensi. Reivich & Shatte (Septiani & Fitria, 2016) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian berat, serta bertahan dalam keadaan tertekan bahkan berhadapan dengan trauma. Charney (Azzahra, 2017) menyebutnya sebagai proses adaptasi yang baik dalam situasi trauma, sedangkan Siebert (dalam Salim & Fakhurrozi, 2020) memaknainya sebagai kemampuan mengatasi perubahan besar dengan tetap mempertahankan energi yang baik. Shafa & Pratiwi (2025) menambahkan bahwa resiliensi adalah cara seseorang bertumbuh dan tetap stabil ketika menghadapi kesulitan, sehingga mampu mengubah korban menjadi survivor (Sari, 2016).

Reivich & Shatte (Septiani & Fitria, 2016) memaparkan lima aspek resiliensi yang menjadi fokus penelitian ini, yaitu *emotion regulation* (kemampuan tetap tenang di bawah tekanan), *impulse control* (kemampuan mengendalikan dorongan dari dalam diri), *optimism* (keyakinan mampu mengatasi kemalangan di masa depan), *causal analysis* (kemampuan mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat), dan *empathy* (kemampuan membaca kondisi emosional orang lain). Resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal seperti regulasi emosi dan kepercayaan diri, maupun faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan lingkungan sekolah (Rohman dkk, 2025; Divariani dkk, 2023), dan menjadi bagian penting dalam program pemulihan pascabencana (Agus dkk, 2025; Tazkiyah, 2019).

Observasi dan wawancara peneliti pada Februari 2026 di SMA Negeri 12 Padang menemukan masih adanya puing-puing bekas banjir, peserta didik yang takut ketika hujan turun atau panik mendengar suara gemuruh, serta peserta didik yang bersikap acuh terhadap kondisi sekolah pascabencana. Guru BK juga menyampaikan bahwa sebagian peserta didik kesulitan menenangkan diri dan khawatir kondisi sulit akan berlangsung lama, sehingga diperlukan pemetaan profil resiliensi sebagai dasar merancang layanan Bimbingan dan Konseling yang lebih tepat sasaran.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan profil resiliensi korban bencana alam pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 12 Padang dilihat dari aspek *emotion regulation*, *impulse control*, *optimism*, *causal analysis*, dan *empathy*. Penelitian ini penting dilakukan karena kajian resiliensi pascabencana pada jenjang pendidikan menengah masih terbatas, sehingga hasil penelitian ini diharapkan memperkaya kajian Bimbingan dan Konseling dalam konteks kebencanaan di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan profil resiliensi korban bencana alam pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 12 Padang dilihat dari *aspek emotion regulation, impulse control, optimism, causal analysis, dan empathy*. Penelitian ini penting dilakukan karena kajian resiliensi pascabencana pada jenjang pendidikan menengah masih terbatas, sehingga hasil penelitian ini diharapkan memperkaya kajian Bimbingan dan Konseling dalam konteks kebencanaan di sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, yaitu prosedur penelitian yang pengumpulan dan pengolahan datanya menggunakan angka, tabel, dan analisis statistik untuk menggambarkan keadaan suatu variabel secara sistematis, terencana, dan terstruktur Sugiyono (Syahroni, 2022), serta bertujuan memberikan gambaran mendalam mengenai fenomena yang terjadi pada saat penelitian dilakukan tanpa bermaksud menguji hipotesis tertentu (Nugroho & Haritanto, dalam Ramadanis dkk, 2023). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di SMA Negeri 12 Padang.

Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X di SMA Negeri 12 Padang yang terdampak bencana alam banjir, berjumlah 400 orang yang tersebar pada 10 rombongan belajar (Amin dkk, 2023). Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (e) sebesar 10%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 80 peserta didik dari total populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pengambilan sampel secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian Sugiyono (Amin dkk, 2023). Berdasarkan pengundian kelas, terpilih dua kelas sebagai sampel penelitian, yaitu kelas X E.1 dan X E.6, dengan masing-masing 40 peserta didik.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket resiliensi model skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Cukup Sesuai, Kurang Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai (Pranatawijaya & Priskila, 2019). Angket disusun berdasarkan lima aspek resiliensi, yaitu *emotion regulation, impulse control, optimism, causal analysis, dan empathy*, yang dikembangkan menjadi 73 butir pernyataan. Instrumen tersebut telah divalidasi oleh tiga dosen ahli (expert judgement) Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat, kemudian diujicobakan kepada 39 responden di luar sampel penelitian.

Uji validitas menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment Sugiyono (Hakim dkk, 2021) menghasilkan 51 item valid dan 22 item tidak valid dari 73 item yang diujicobakan. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha Notoatmodjo (Janna, 2022) dengan bantuan IBM SPSS versi 26 menunjukkan koefisien sebesar 0,902 yang tergolong sangat reliabel, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	Jumlah Item	Kategori
0,902	51	Sangat Reliabel

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif persentase. Data yang terkumpul diverifikasi, diskor, kemudian dikategorikan menggunakan mean hipotetik ke dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi, sesuai dengan interval skor pada masing-masing aspek resiliensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 80 peserta didik kelas X E.1 dan X E.6 di SMA Negeri 12 Padang yang terdampak bencana alam, diperoleh gambaran bahwa resiliensi peserta didik secara umum berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 41 peserta didik (51%), diikuti kategori sangat tinggi sebanyak 20 peserta didik (25%) dan kategori sedang sebanyak 19 peserta didik (24%), tanpa ditemukan peserta didik pada kategori rendah maupun sangat rendah. Hasil ini sejalan dengan pendapat Reivich & Shatte (Septiani

& Fitria, 2016) bahwa resiliensi merupakan kemampuan bertahan dan beradaptasi terhadap kejadian berat dalam kehidupan. Meskipun demikian, masih terdapat peserta didik pada kategori sedang yang memerlukan perhatian, sehingga diperlukan kerja sama antara guru BK dan kepala sekolah untuk meningkatkan resiliensi peserta didik secara menyeluruh.

Tabel 2. Rekapitulasi Persentase Skor Resiliensi Secara Umum dan Berdasarkan Aspek

Aspek	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Resiliensi (Umum)	0%	0%	24%	51%	25%
Indikator					
Emotion Regulation	1%	9%	54%	30%	6%
Impulse Control	0%	3%	59%	35%	4%
Optimism	0%	4%	15%	21%	60%
Causal Analysis	0%	16%	45%	39%	0%
Empathy	8%	38%	55%	0%	0%

a. Profil Resiliensi Dilihat dari Aspek *Emotion Regulation*

Berdasarkan hasil penelitian baik analisis, penafsiran, temuan penelitian mengenai resiliensi peserta didik di kelas X. E1 dan X.E 6 maka dapat diketahui bahwa hasil penelitian dari aspek *emotion regulation* berada pada kategori sedang dengan persentase 54% (43 peserta didik), diikuti kategori tinggi 30% (24 peserta didik), sangat tinggi 6% (5 peserta didik), rendah 9% (7 peserta didik), dan sangat rendah 1% (1 peserta didik). Menurut Arnestiy & Pedhu (2023) regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola emosi yang mencakup kemampuan mengontrol diri, memiliki hubungan interpersonal yang baik, memiliki toleransi terhadap frustrasi, memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki kemampuan beradaptasi, dan memiliki sikap hati-hati. Sedangkan, goleman 2004 (Arnestiy & Pedhu, 2023) memaparkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengelola emosi. Selain itu, gross (Arnestiy & Pedhu, 2023) mengarah pada pembentukan emosi yang dimiliki individu, kapan individu merasakannya, dan bagaimana individu mengalami serta menampilkan ekspresi atas emosi tersebut. Regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perasaan yang muncul, tetapi juga mencakup proses mengelola intensitas, durasi, dan bentuk ekspresi emosi agar tetap sesuai dengan situasi yang dihadapi. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu mengenali emosi yang sedang dirasakan, memahami penyebab munculnya emosi tersebut, serta menentukan cara yang tepat untuk merespons tanpa harus bertindak secara impulsif. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola emosi pascabencana, tercermin dari kemampuan mereka menahan diri agar tidak larut dalam kecemasan berlebihan ketika mengingat kejadian banjir. Meskipun demikian, masih terdapat peserta didik pada kategori rendah dan sangat rendah yang memerlukan penguatan, sebab tanpa regulasi emosi yang baik, peserta didik berisiko mengalami gangguan konsentrasi belajar dan kesulitan menjalin hubungan sosial yang sehat di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, guru BK perlu memberikan layanan klasikal dengan tema mengelola emosi setelah mengalami bencana alam.

b. Profil Resiliensi Dilihat dari Aspek *Impulse Control*

Berdasarkan hasil penelitian baik analisis, penafsiran, temuan penelitian mengenai resiliensi peserta didik di kelas X. E1 dan X.E 6 maka dapat diketahui bahwa hasil penelitian dari aspek *impulse control* berada pada kategori sedang dengan persentase 59% (47 peserta didik), tinggi 35% (28 peserta didik), sangat tinggi 4% (3 peserta didik), dan rendah 3% (2 peserta didik). Khofifah (2022) menyatakan bahwa pengendalian impuls merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan impuls atau dorongan-dorongan, keinginan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dalam dirinya, kemudian akan membawanya kepada

kemampuan berpikir jernih dan akurat. Individu dengan kontrol terhadap impuls yang rendah pada umumnya percaya pada pemikiran impulsifnya yang mengenai situasi sebagai kenyataan dan bertindak sesuai dengan situasi tersebut. mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif dan berlaku agresif. Kondisi ini dapat membuat individu mudah marah, kehilangan kesabaran, bersikap impulsif, dan bahkan berlaku agresif terhadap orang lain maupun terhadap dirinya sendiri. Apabila hal tersebut terus berlangsung, maka individu akan lebih sulit menyesuaikan diri dengan tekanan, rentan melakukan kesalahan yang sama, dan kurang mampu menyelesaikan masalah secara efektif. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik cukup mampu mengendalikan dorongan emosional pascabencana, sehingga mampu berpikir sebelum bertindak ketika dihadapkan pada situasi yang mengingatkan mereka pada peristiwa banjir. Namun demikian, peserta didik pada kategori rendah perlu mendapat penguatan agar tidak mudah terpancing emosi negatif yang dapat mengganggu proses belajar maupun hubungan sosial di sekolah. Pengendalian impuls yang baik juga menjadi modal penting bagi peserta didik untuk mengambil keputusan secara rasional dalam situasi darurat maupun pascabencana, sehingga layanan klasikal dengan tema mengendalikan diri saat menghadapi tekanan pascabencana alam menjadi salah satu alternatif intervensi yang direkomendasikan bagi guru BK pada kategori tersebut.

c. Profil Resiliensi Dilihat dari Aspek *Optimism*

Berdasarkan hasil penelitian baik analisis, penafsiran, temuan penelitian mengenai resiliensi peserta didik di kelas X. E1 dan X.E 6 maka dapat diketahui bahwa hasil penelitian dari aspek *optimism* berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 60% (48 peserta didik), tinggi 21% (17 peserta didik), sedang 15% (12 peserta didik), dan rendah 4% (3 peserta didik). Musafiri & Umroh (2022) menjelaskan bahwa optimisme adalah pandangan yang menyeluruh, berpikir positif, dan mudah memberi makna bagi diri sendiri; individu yang optimis mampu bangkit kembali meskipun mengalami kegagalan atau kejadian buruk dalam hidupnya. Sedangkan, menurut sugestrom (Musafiri & Niajeng Ma'rifatul Umroh, 2022) optimisme adalah cara berpikir yang baik dan realistis tentang suatu masalah. Berpikir positif adalah upaya untuk membuat yang terbaik dari situasi yang buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik memiliki keyakinan yang kuat untuk bangkit dan menatap masa depan secara positif meskipun telah mengalami bencana alam, menjadikan optimisme sebagai aspek resiliensi paling menonjol pada peserta didik korban bencana di SMA Negeri 12 Padang. Kondisi ini menjadi modal psikologis yang berharga karena peserta didik yang optimis cenderung lebih mudah termotivasi untuk kembali fokus pada kegiatan belajar meskipun lingkungan sekolah masih dalam proses pemulihan pascabanjir. Guru BK diharapkan dapat memanfaatkan optimisme yang sudah tinggi ini sebagai sumber daya psikologis untuk mendukung peserta didik lain yang masih berada pada kategori sedang maupun rendah, misalnya melalui kegiatan berbagi pengalaman dan penguatan positif antarteman sebaya.

d. Profil Resiliensi Dilihat dari Aspek *Causal Analysis*

Berdasarkan hasil penelitian baik analisis, penafsiran, temuan penelitian mengenai resiliensi peserta didik di kelas X. E1 dan X.E 6 maka dapat diketahui bahwa hasil penelitian dari aspek *causal analysis* berada pada kategori sedang dengan persentase 45% (36 peserta didik), tinggi 39% (31 peserta didik), dan rendah 16% (13 peserta didik), tanpa peserta didik pada kategori sangat tinggi maupun sangat rendah. Sasmita & Afriyenti (2020) menjelaskan bahwa *causal analysis* adalah kemampuan seseorang dalam mengidentifikasi penyebab masalah yang akurat. Jika ia tidak dapat mengidentifikasi, ia cenderung mengulang kesalahan yang sama. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk memahami akar permasalahan yang sebenarnya, sehingga dapat menentukan langkah penyelesaian yang tepat dan efektif. Individu yang memiliki kemampuan analisis kausal yang baik tidak terburu-buru menyimpulkan penyebab suatu peristiwa atau hanya menyalahkan diri sendiri maupun orang lain, melainkan mampu mengevaluasi berbagai faktor yang berkontribusi terhadap munculnya masalah secara objektif. Sebaliknya, apabila seseorang tidak mampu

mengidentifikasi penyebab masalah dengan tepat, maka ia cenderung mengambil keputusan yang kurang sesuai dan berpotensi mengulangi kesalahan yang sama di kemudian hari. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik cukup mampu mengidentifikasi penyebab suatu permasalahan pascabencana, misalnya memahami keterkaitan antara curah hujan tinggi dan risiko banjir susulan, namun kemampuan ini masih perlu ditingkatkan agar peserta didik dapat mengambil keputusan yang lebih tepat dalam menghadapi situasi serupa di masa depan. Ketiadaan peserta didik pada kategori sangat tinggi mengindikasikan bahwa kemampuan analisis sebab-akibat ini belum menjadi kekuatan utama peserta didik, sehingga guru BK perlu memberikan layanan klasikal dengan tema bangkit dari kegagalan dan pengalaman sulit setelah bencana alam.

e. Profil Resiliensi Dilihat dari Aspek *Empathy*

Berdasarkan hasil penelitian baik analisis, penafsiran, temuan penelitian mengenai resiliensi peserta didik di kelas X. E1 dan X.E 6 maka dapat diketahui bahwa hasil penelitian dari aspek *empathy* berada pada kategori sedang dengan persentase 55% (44 peserta didik), rendah 38% (30 peserta didik), dan sangat rendah 8% (6 peserta didik), tanpa peserta didik pada kategori tinggi maupun sangat tinggi. Menurut Goleman 2025 (Afrilia & Muliati, 2026) menegaskan bahwa *empathy* merupakan salah satu keterampilan utama dalam resiliensi karena memungkinkan individu membangun hubungan interpersonal yang positif, memperoleh dukungan sosial, serta mengurangi perasaan terisolasi ketika menghadapi tekanan hidup. Dengan *empathy*, individu tidak hanya berfokus pada penderitaan pribadi, tetapi juga mampu membangun koneksi sosial yang menjadi sumber kekuatan psikologis Mayori, 2024 (Afrilia & Muliati, 2026). Ketika seseorang mampu merasakan dan memahami pengalaman orang lain, ia akan lebih terbuka dalam membangun relasi yang positif dan lebih siap memberikan maupun menerima dukungan emosional. Kondisi ini sangat penting dalam resiliensi karena dukungan sosial yang baik dapat membantu individu bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali setelah menghadapi tekanan atau peristiwa yang sulit. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan empati peserta didik masih perlu ditingkatkan dibandingkan aspek resiliensi lainnya, mengingat tidak ada peserta didik yang berada pada kategori tinggi maupun sangat tinggi pada aspek ini, sehingga empati menjadi aspek yang paling memerlukan perhatian dari guru BK. Rendahnya empati dapat menghambat peserta didik dalam saling memberikan dukungan emosional kepada teman yang sama-sama menjadi korban bencana, padahal dukungan sosial antarsesama penyintas merupakan salah satu faktor penting dalam proses pemulihan pascabencana. Oleh karena itu, guru BK perlu merancang layanan klasikal dengan tema menjadi pribadi yang peduli dan saling menguatkan setelah bencana alam.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa profil resiliensi peserta didik korban bencana alam di SMA Negeri 12 Padang berada pada kategori tinggi, dengan *optimism* sebagai aspek yang paling menonjol dan *empathy* sebagai aspek yang paling memerlukan penguatan. Temuan ini memperkaya kajian resiliensi pascabencana pada jenjang pendidikan menengah yang selama ini lebih banyak diteliti pada populasi dewasa atau masyarakat umum (Agus dkk, 2025; Razy dkk, 2022). Implikasi praktisnya, guru BK dapat merancang layanan klasikal dengan tema penguatan empati, pengendalian impuls, dan regulasi emosi, sementara aspek optimisme yang sudah tinggi dapat dipertahankan dan dijadikan sumber daya psikologis untuk mendukung pemulihan peserta didik lain pascabencana.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa profil resiliensi korban bencana alam pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 12 Padang secara umum berada pada kategori tinggi. Dilihat dari aspeknya, *emotion regulation*, *impulse control*, *causal analysis*, dan *empathy* berada pada kategori sedang, sedangkan *optimism* berada pada kategori sangat tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah mampu bertahan dan beradaptasi setelah mengalami bencana alam, meskipun aspek empati

dan pengendalian impuls masih perlu diperkuat. Penelitian ini merekomendasikan guru BK untuk memberikan layanan layanan klasikal dengan tema mengelola emosi setelah mengalami bencana alam, mengendalikan diri saat menghadapi tekanan pascabencana alam, bangkit dari kegagalan dan pengalaman sulit setelah bencana alam, menjadi pribadi yang peduli dan saling menguatkan setelah bencana alam. Kepala sekolah diharapkan turut mendukung melalui program kesiapsiagaan bencana dan lingkungan belajar yang aman, sementara penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih luas serta mengkaji efektivitas layanan BK dalam meningkatkan resiliensi peserta didik korban bencana alam.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, A., & Muliati, I. *Internalisasi Nilai Empati dalam Membangun Resiliensi Sosial Perspektif Islam*. Jurnal Pendidikan, 2, 24-32. Tahun 2026
- Agus, M., Ari, N., & Nurcahyo, F. A. *Gambaran Resiliensi Individu Penyintas Bencana Alam: Kajian Literatur*. Jurnal Ilmiah Magister Psikologi, 7(2), 106-116. Tahun 2025
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. *Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian*. Jurnal Pilar, 14(1), 15-31. Tahun 2023
- Arnestiy, A. E., & Pedhu, Y. *Analisis Korelasi antara Regulasi Emosi dan Perilaku Memafkan Remaja Panti Asuhan*. Jurnal Psiko Edukasi, 21(2), 141-150. Tahun 2023
- Azzahra, F. *Pengaruh Resiliensi terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa*. Ejournal, 05(01), 80-96. Tahun 2017
- Divariani, P., Ayu, I. G., & Wulan, P. *Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi Remaja Pasca Dating Violence: Sebuah Studi Literatur*. Jurnal Perkembangan dan Pendidikan Anak Usia Dini, 7(1), 113-124. Tahun 2023
- Hakim, R. Al, Mustika, I., & Yuliani, W. *Validitas dan Reliabilitas Angket Motivasi Berprestasi*. Jurnal Metodologi Penelitian, 4(4), 263-268. Tahun 2021
- Hardiyanto, S., & Pulungan, D. *Komunikasi Efektif Sebagai Upaya Penanggulangan Bencana Alam di Kota Padangsidimpuan*. Jurnal Ilmu Komunikasi, 4(2), 31. Tahun 2019
- Janna, N. M. *Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS*. Jurnal Metodologi Penelitian, 3(2), 6-7. Tahun 2022
- Khofifah, S. *Pengaruh Konseling Kelompok Realita terhadap Resiliensi Siswa dari Keluarga Broken Home pada Siswa Kelas XI SMA Institut Indonesia Semarang*. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4(5), 2321-2328. Tahun 2022
- Musafiri, M. R. Al, & Umroh, N. M. *Hubungan Optimism terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 11 (2), 70-84. Tahun 2022
- Pranatawijaya, V. H., & Priskila, R. *Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi pada Kuesioner Online*. Jurnal Sains dan Informatika, 5(2), 128-137. Tahun 2019
- Ramadanis, F., Solina, W., & Mulyani, R. R. *Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Pendidikan Karakter Peserta Didik di Kelas XI SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam*. Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan, 8(4), 2587-2593. Tahun 2023
- Razy, M. F., Suprayogi, Y., & Fedriansyah, M. *Resiliensi Masyarakat Penyintas Bencana Alam pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Palu Sulawesi Tengah*. Jurnal Sosiologi Andalas, 8(2), 176-191. Tahun 2022
- Rohman, A., dkk. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi pada Remaja di Pondok Pesantren: Scoping Review*. Journal Indonesian Health Science, 5(1), 76-88. Tahun 2025
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. *Academic Self-Efficacy and Resilience on Undergraduate Students*. Jurnal Psikologi, 16(2), 175-187. Tahun 2025
- Sari, P. K. P. *Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro*. Jurnal Empati, 5(4), 177-182. Tahun 2016

- Sasmita, N. O., & Afriyenti, L. U. *Resiliensi Pascabencana Tsunami*. Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 4(2), 94-101. Tahun 2020
- Septiani, T., & Fitria, N. *Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres*. Jurnal Penelitian Psikologi, 07(02), 59-76. Tahun 2016
- Shafa Khairunnisa Az Zahra, & Pratiwi, L. *Pengaruh Resiliensi Terhadap Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Fatherless*. Jurnal Penelitian Ilmu Sosial dan Keagamaan Islam, 22(1), 32-45. Tahun 2025
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahroni, M. I. (2022). *Prosedur Penelitian Kuantitatif*. Jurnal Al-Musthafa STIT Al-Aziziyah Lombok Barat, 2(3), 43-56. Tahun 2022
- Tazkiyah, A. Y. Resiliensi dan Post Traumatic Growth (PTG). *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 383-393. Tahun 2019
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana.