

Pendampingan Psikososial Berbasis Rational Emotive Behavior Therapy untuk Penguatan Kemandirian Remaja Pascabencana di Nagari Salareh Aia

Lisa Putriani^{1*)}, Indah Sukmawati¹, Frischa Meivilona Yendi¹, Triave Nuzila Zahri¹, Adnan Arafani¹, Verlanda Yuca¹, Ade Herdian Putra¹

¹Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Corresponding author, e-mail: lisaputriani@fip.unp.ac.id

Abstract

Post-disaster recovery requires attention to the psychological condition of affected communities, particularly adolescents, whose ways of interpreting loss shape how they rebuild daily life. This community engagement program aimed to strengthen the independence of disaster-affected adolescents in Nagari Salareh Aia, Agam Regency, West Sumatra, through psychosocial support based on Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). The program was conducted on 9 September 2026 at the Salareh Aia village office and SMA Negeri 2 Palembayan in collaboration with the village government and the school. Activities consisted of psychoeducation on adolescent independence and on rational and irrational beliefs, followed by REBT group counseling that guided participants to identify, dispute, and restructure disaster-related irrational beliefs. Outcomes were described against five characteristics of independence: understanding oneself and the environment, accepting oneself and the environment positively and dynamically, making decisions, self-direction, and self-actualization. Participants began to recognize irrational beliefs and redirect them toward more rational thinking, and approximately 70% reached the indicator of independence in decision-making. The other four characteristics had not yet developed evenly, indicating the need for continued support. REBT group counseling appears feasible as an entry point for strengthening adolescent independence after disasters, provided it is embedded in sustained collaboration among universities, village governments, and schools.

Keywords: rational emotive behavior therapy; adolescent independence; post-disaster; psychosocial support; group counseling

Abstrak

Pemulihan pascabencana menuntut perhatian terhadap kondisi psikologis masyarakat terdampak, terutama remaja yang cara memaknai kehilangan akan memengaruhi upaya mereka menata kembali kehidupan sehari-hari. Program pengabdian ini bertujuan memperkuat kemandirian remaja terdampak bencana di Nagari Salareh Aia, Kabupaten Agam, Sumatera Barat, melalui pendampingan psikososial berbasis Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Kegiatan dilaksanakan pada 9 September 2026 di Kantor Wali Nagari Salareh Aia dan SMA Negeri 2 Palembayan bekerja sama dengan pemerintah nagari dan sekolah. Rangkaian kegiatan meliputi psikoedukasi tentang kemandirian remaja serta pikiran rasional dan irasional, dilanjutkan konseling kelompok REBT yang membimbing peserta mengenali, menantang, dan merestrukturisasi keyakinan irasional terkait pengalaman bencana. Capaian dideskripsikan berdasarkan lima karakteristik kemandirian, yaitu mengenal diri dan lingkungan, menerima diri dan lingkungan secara positif dan dinamis, mengambil keputusan, mengarahkan diri, dan mengaktualisasikan diri. Peserta mulai mampu mengenali pikiran irasional dan mengarahkannya menjadi pola pikir yang lebih rasional, dan sekitar 70% peserta mencapai indikator kemandirian pada aspek pengambilan keputusan. Empat karakteristik lainnya belum berkembang secara merata sehingga pendampingan lanjutan tetap diperlukan. Konseling kelompok REBT layak dijadikan pintu masuk penguatan kemandirian remaja pascabencana selama ditopang kolaborasi berkelanjutan antara perguruan tinggi, pemerintah nagari, dan sekolah.

Kata kunci: rational emotive behavior therapy; kemandirian remaja; pascabencana; pendampingan psikososial; konseling kelompok



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2026 by author.

Pendahuluan

Bencana alam meninggalkan dua jenis kerusakan. Yang pertama mudah terlihat: rumah yang hanyut, jalan yang terputus, dan lahan yang tertimbun material. Yang kedua berlangsung lebih senyap, yaitu guncangan psikologis yang dialami penyintas, khususnya anak dan remaja. Nagari Salareh Aia di Kecamatan Palembayan, Kabupaten Agam, termasuk wilayah yang terdampak paling berat oleh banjir bandang (galodo) yang melanda Sumatera Barat pada akhir November 2025. Selain kehilangan tempat tinggal dan harta benda, banyak keluarga harus menjalani masa hunian sementara dengan akses air bersih dan kebutuhan dasar yang terbatas. Dalam situasi seperti ini, pemulihan yang hanya berfokus pada pembangunan kembali sarana dan prasarana belum menjawab seluruh kebutuhan masyarakat.

Bukti empiris menunjukkan bahwa dampak psikologis banjir tidak dapat diabaikan. Sintesis terhadap puluhan studi menemukan bahwa kurang lebih tiga dari sepuluh penyintas banjir mengalami gangguan stres pascatrauma, sehingga penapisan dan intervensi suportif perlu menjadi bagian dari respons bencana (Golitaleb, Mazaheri, Bonyadi, & Sahebi, 2022). Temuan pada remaja Indonesia memperlihatkan pola serupa. Penelitian terhadap remaja penyintas gempa Lombok melaporkan bahwa sebagian besar responden menunjukkan gejala stres pascatrauma, dan kognisi maladaptif terkait trauma menjadi salah satu prediktor gejala tersebut (Wahab et al., 2021). Artinya, cara remaja menafsirkan pengalaman bencana ikut menentukan seberapa berat beban psikologis yang mereka rasakan.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) relevan untuk kebutuhan tersebut karena berangkat dari asumsi bahwa reaksi emosional dan perilaku lebih banyak ditentukan oleh keyakinan individu tentang suatu peristiwa daripada oleh peristiwa itu sendiri. Pada penyintas trauma, keyakinan irasional seperti tuntutan mutlak, katastrofisasi, rendahnya toleransi terhadap frustrasi, dan perendahan diri cenderung muncul lebih kuat dibandingkan populasi umum (Grove, Green, Kaye, & Sheerin, 2024). Program kelompok berbasis REBT juga tidak mensyaratkan peserta menceritakan ulang pengalaman traumatis secara rinci, sehingga lebih mudah diterima oleh kelompok yang enggan membuka luka lama. Pada kelompok veteran dengan gangguan stres pascatrauma, penurunan keyakinan irasional terbukti menjelaskan perbaikan gejala stres pascatrauma, depresi, dan kecemasan (Grove, Sheerin, et al., 2024).

Bukti pada remaja pun terus bertambah. Konseling kelompok REBT pada siswa sekolah menengah menurunkan kecemasan dan keyakinan irasional, dan efeknya masih bertahan pada tindak lanjut dua bulan kemudian (Mosimege, Egara, Nzeadibe, & Eseadi, 2024). Uji acak pada siswa kelas XI menunjukkan bahwa intervensi karier berbasis REBT tidak hanya mengurangi kesulitan pengambilan keputusan, tetapi juga menekan distress emosional dan kekhawatiran yang bersumber dari keyakinan irasional (Kulcsár, Dobrea, Poetar, & Ivan, 2024). Temuan terakhir ini penting karena menghubungkan restrukturisasi keyakinan dengan kemampuan remaja mengambil keputusan, salah satu inti kemandirian.

Kemandirian sendiri perlu dipahami secara hati-hati. Kajian perkembangan membedakan kemandirian sebagai keterlepasan dari orang lain dengan kemandirian sebagai fungsi volisional, yakni kemampuan bertindak berdasarkan alasan yang disetujui diri sendiri tanpa harus menjauh dari relasi yang suportif (Beyers, Soenens, & Vansteenkiste, 2025). Dalam masyarakat kolektif, dorongan untuk sekadar lepas dari keluarga justru dapat berkaitan dengan kesejahteraan yang lebih rendah, kecuali bila disertai komitmen identitas yang jelas (Ruiz & Yabut, 2024). Pemahaman ini sejalan dengan konteks Minangkabau di Salareh Aia, tempat remaja tumbuh dalam jejaring kekerabatan yang kuat. Karena itu, program ini memaknai kemandirian melalui lima karakteristik yang lazim digunakan dalam

bimbingan dan konseling di Indonesia: mengenal diri dan lingkungan, menerima diri dan lingkungan secara positif dan dinamis, mengambil keputusan, mengarahkan diri, serta mengaktualisasikan diri.

Meskipun intervensi psikologis bagi anak dan remaja pascabencana telah banyak diteliti, sebagian besar bukti berasal dari pendekatan berfokus trauma, dan efeknya cenderung melemah pada tindak lanjut (Xie et al., 2024). Laporan tentang penerapan REBT kelompok bagi remaja di wilayah pascabencana banjir bandang di Indonesia, terlebih yang diarahkan pada kemandirian dan bukan semata penurunan gejala, masih terbatas. Artikel ini melaporkan pelaksanaan dan capaian awal program pendampingan psikososial berbasis REBT bagi remaja Nagari Salareh Aia, dengan tujuan memperkuat kemandirian mereka dalam menghadapi persoalan kehidupan pascabencana.

Metode

Program ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan pendampingan psikososial berbasis kelompok. Kegiatan dilaksanakan pada Rabu, 9 September 2026, dan dipusatkan di Kantor Wali Nagari Salareh Aia serta SMA Negeri 2 Palembayan, Kabupaten Agam, Sumatera Barat. Pemerintah Nagari Salareh Aia dan SMA Negeri 2 Palembayan berperan sebagai mitra yang memfasilitasi tempat, perizinan, dan koordinasi peserta.

Sasaran kegiatan adalah remaja terdampak bencana di Nagari Salareh Aia, sebagian besar berstatus siswa SMA Negeri 2 Palembayan. Jumlah peserta sebanyak 30 orang, dipilih bersama mitra berdasarkan keterdampakan langsung oleh bencana dan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Tim pelaksana terdiri atas tujuh dosen Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang yang berlatar belakang konselor, dibantu dua mahasiswa.

Pelaksanaan kegiatan mengikuti empat tahap sebagaimana diringkas pada Tabel 1. Tahap psikoedukasi disampaikan oleh dua narasumber dan berfokus pada pengembangan kemandirian remaja serta perbedaan antara pikiran rasional dan irasional dalam menghadapi pengalaman hidup. Tahap konseling kelompok menggunakan kerangka ABCDE dalam REBT: peserta mengidentifikasi peristiwa pemicu (*activating event*), mengenali keyakinan yang menyertainya (*beliefs*), menelaah konsekuensi emosional dan perilaku (*consequences*), menantang keyakinan irasional melalui disputasi (*disputing*), lalu merumuskan keyakinan baru yang lebih rasional dan adaptif (*effective new beliefs*).

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Program Pendampingan

Tahap	Kegiatan	Pelaksana	Luaran
Persiapan	Koordinasi dengan pemerintah nagari dan sekolah; identifikasi kebutuhan dan penetapan peserta	Tim pelaksana, mitra	Kesepakatan jadwal, lokasi, dan daftar peserta
Psikoedukasi	Materi kemandirian remaja serta pikiran rasional dan irasional dalam menghadapi pengalaman hidup	Dr. Indah Sukmawati; Dr. Lisa Putriani	Pemahaman awal peserta tentang kemandirian dan pola pikir
Konseling kelompok REBT	Identifikasi, disputasi, dan restrukturisasi keyakinan irasional terkait pengalaman bencana (kerangka ABCDE)	Tim konselor	Keyakinan yang lebih rasional dan adaptif
Evaluasi dan refleksi	Penilaian capaian berdasarkan indikator lima karakteristik kemandirian	Tim pelaksana	Profil capaian kemandirian peserta

Sumber: dokumentasi pelaksanaan program, 2026.

Capaian program dinilai berdasarkan indikator kelima karakteristik kemandirian. Data dihimpun melalui instrumen asesmen kondisi kemandirian selama dan setelah sesi konseling kelompok, kemudian dianalisis secara deskriptif dalam bentuk persentase peserta yang mencapai indikator pada setiap

aspek. Karena program berlangsung dalam satu rangkaian kegiatan tanpa kelompok pembanding, hasilnya dimaknai sebagai gambaran capaian awal, bukan sebagai bukti efektivitas intervensi.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan berjalan sesuai rencana dan mendapat dukungan penuh dari Wali Nagari Salareh Aia serta Kepala SMA Negeri 2 Palembang. Dukungan mitra terlihat dari kesediaan menyediakan tempat, mengoordinasikan peserta, dan mendampingi jalannya kegiatan. Keterlibatan dua institusi lokal ini memberi legitimasi sosial bagi program, sehingga remaja tidak memandang pendampingan psikologis sebagai sesuatu yang asing atau memalukan.

Selama sesi konseling kelompok, peserta mulai menunjukkan perubahan cara memahami pengalaman bencana. Mereka semakin mampu mengenali pikiran irasional yang muncul dan mengarahkannya menjadi pola pikir yang lebih rasional. Capaian pada setiap karakteristik kemandirian dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 2. Capaian Indikator Kemandirian Peserta

Karakteristik kemandirian	Gambaran capaian	Tindak lanjut
Mengenal diri dan lingkungan	Mulai berkembang; peserta mampu mengenali pikiran irasional yang muncul setelah bencana	Penguatan pengenalan potensi diri
Menerima diri dan lingkungan secara positif dan dinamis	Belum berkembang merata	Pendampingan lanjutan
Mengambil keputusan	Sekitar 70% peserta mencapai indikator	Pemeliharaan capaian
Mengarahkan diri	Belum berkembang merata	Pendampingan lanjutan
Mengaktualisasikan diri	Belum berkembang merata	Pendampingan lanjutan

Sumber: hasil evaluasi program, 2026.

Capaian paling menonjol terdapat pada aspek pengambilan keputusan. Sekitar 70% peserta mencapai indikator kemandirian pada aspek ini. Hal ini dapat dipahami dari cara kerja REBT. Keyakinan irasional pascabencana, misalnya anggapan bahwa hidup tidak akan pernah pulih atau bahwa diri tidak mampu berbuat apa-apa, cenderung melumpuhkan kemampuan menimbang pilihan. Ketika keyakinan tersebut ditantang dan diganti dengan keyakinan yang lebih fleksibel, ruang untuk menimbang alternatif dan mengambil keputusan menjadi lebih terbuka. Pola ini konsisten dengan temuan bahwa intervensi REBT pada remaja menurunkan kekhawatiran dan distres yang bersumber dari keyakinan irasional dalam konteks pengambilan keputusan (Kulcsár et al., 2024).

Hasil ini juga sejalan dengan bukti bahwa penurunan keyakinan irasional merupakan mekanisme utama perbaikan kondisi psikologis dalam program kelompok berbasis REBT (Grove, Sheerin, et al., 2024). Kemampuan peserta mengenali pikiran irasional, yang tampak pada karakteristik mengenal diri, dapat dipandang sebagai prasyarat bagi perubahan tersebut. Temuan pada remaja penyintas gempa Lombok yang menempatkan kognisi maladaptif sebagai prediktor gejala stres pascatrauma (Wahab et al., 2021) memperkuat alasan untuk menysasar tingkat keyakinan pada remaja Salareh Aia.

Format kelompok memberikan keuntungan tersendiri. Konseling kelompok berbasis kognitif-perilaku terbukti membantu penyintas gempa menurunkan kecemasan, depresi, dan stres sekaligus memperkuat resiliensi (İme, 2024). Dalam kelompok, remaja menyadari bahwa pikiran dan perasaan yang mereka alami juga dialami teman sebaya, sehingga rasa terisolasi berkurang. Pendekatan ini juga efisien bagi wilayah dengan jumlah konselor yang terbatas.

Di sisi lain, empat karakteristik kemandirian lainnya belum berkembang secara merata. Temuan ini tidak mengejutkan. Menerima kondisi secara positif, mengarahkan diri, dan mengaktualisasikan diri merupakan capaian yang menuntut waktu, pengalaman berulang, serta dukungan lingkungan yang konsisten. Meta-analisis intervensi psikologis bagi anak dan remaja pascabencana menunjukkan bahwa

efek yang tampak segera setelah intervensi sering kali tidak bertahan pada tindak lanjut (Xie et al., 2024). Demikian pula, intervensi berbasis sekolah bagi penyintas bencana memberikan efek besar segera setelah intervensi, tetapi efek tersebut mengecil pada tindak lanjut jangka pendek dan jangka panjang (Laksmi et al., 2026). Kedua temuan ini menegaskan bahwa satu rangkaian kegiatan belum cukup untuk menumbuhkan kemandirian secara utuh.

Keberlanjutan menjadi kata kunci. Program pendampingan singkat yang disampaikan oleh tenaga nonspesialis setelah pelatihan terarah terbukti layak, dapat diterima, dan aman bagi anak dan remaja pascabencana (Strauven et al., 2025). Pola ini membuka peluang bagi guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 2 Palembang serta perangkat nagari untuk melanjutkan pendampingan setelah tim pengabdian kembali ke kampus. Kolaborasi antara perguruan tinggi, pemerintah nagari, sekolah, dan masyarakat yang terbangun dalam program ini merupakan modal awal untuk itu.

Konteks budaya juga perlu diperhitungkan dalam tahap lanjutan. Kemandirian yang dimaknai sebagai fungsi volisional, bukan keterlepasan dari keluarga (Beyers et al., 2025), lebih sesuai dengan remaja Minangkabau yang tumbuh dalam ikatan kekerabatan yang erat. Pendampingan berikutnya dapat mengaitkan disputasi keyakinan irasional dengan nilai budaya setempat, misalnya falsafah *alam takambang jadi guru* yang mengajak individu belajar dari peristiwa alam, sehingga keyakinan rasional yang dibangun terasa dekat dengan keseharian peserta.

Program ini juga berkontribusi pada Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs). Penguatan kondisi psikologis remaja mendukung SDG 3 tentang kehidupan sehat dan sejahtera, sedangkan kegiatan edukasi, pengembangan pola pikir, dan peningkatan kapasitas diri berkaitan dengan SDG 4 tentang pendidikan berkualitas.

Beberapa keterbatasan perlu dicatat. Kegiatan berlangsung dalam satu rangkaian tanpa pengukuran awal yang terstandar dan tanpa kelompok pembanding, sehingga perubahan yang teramati belum dapat dipastikan sebagai akibat intervensi semata. Capaian juga dinilai segera setelah kegiatan sehingga belum menggambarkan ketahanan perubahan. Program lanjutan sebaiknya menggunakan instrumen kemandirian yang tervalidasi, desain pra dan pascaintervensi, serta tindak lanjut beberapa bulan setelah pendampingan.

Simpulan

Pendampingan psikososial berbasis REBT memberi pintu masuk yang layak untuk memperkuat kemandirian remaja pascabencana di Nagari Salareh Aia. Melalui psikoedukasi dan konseling kelompok, peserta mulai mampu mengenali pikiran irasional terkait pengalaman bencana dan mengarahkannya menjadi pola pikir yang lebih rasional, dengan capaian terkuat pada kemampuan mengambil keputusan. Karena karakteristik kemandirian lainnya belum berkembang merata, pendampingan perlu dilanjutkan secara terstruktur dengan melibatkan sekolah dan pemerintah nagari, sehingga kehadiran perguruan tinggi tidak berhenti pada transfer pengetahuan tetapi meninggalkan kapasitas psikologis dan sosial yang menetap di tengah masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada Wali Nagari Salareh Aia, Rijal Islami T., S.Kom., dan Kepala SMA Negeri 2 Palembang, Maizi Aprieldi, S.E., atas dukungan dan fasilitasi selama kegiatan, serta kepada seluruh remaja peserta atas keterbukaan mereka. Kegiatan ini didanai oleh Universitas Negeri Padang dalam Skema Program Integrasi Prodi dengan Nagari (PIP-N) dengan nomor kontrak 2527/UN35.15/PM/2026

Referensi

- Beyers, W., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2025). Autonomy in adolescence: A conceptual, developmental and cross-cultural perspective. *European Journal of Developmental Psychology*, 22(2). <https://doi.org/10.1080/17405629.2024.2330734>
- Golitaleb, M., Mazaheri, E., Bonyadi, M., & Sahebi, A. (2022). Prevalence of post-traumatic stress disorder after flood: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 890671. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.890671>
- Grove, A. B., Green, B. A., Kaye, S. M., & Sheerin, C. M. (2024). A narrative commentary on the use of a rational emotive behavior therapy-informed group to address irrational beliefs, posttraumatic stress disorder, and comorbidities. *Brain Sciences*, 14(2), 129. <https://doi.org/10.3390/brainsci14020129>
- Grove, A. B., Sheerin, C. M., Wallace, R. E., Green, B. A., Minnich, A. H., & Kurtz, E. D. (2024). The effect of a reduction in irrational beliefs on posttraumatic stress disorder (PTSD), depression, and anxiety symptoms in a group treatment for post-9/11 veterans. *Military Psychology*, 36(5), 567–577. <https://doi.org/10.1080/08995605.2023.2236924>
- İme, Y. (2024). The effect of online cognitive behavioral group counseling on anxiety, depression, stress and resilience in Maraş-centered earthquake survivors. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 42(2), 459–474. <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00526-x>
- Kulcsár, V., Dobrean, A., Poetar, C.-R., & Ivan, C. (2024). Is REBT useful for reducing adolescents' career decision difficulties and distress? A randomized trial. *Journal of Career Development*, 51(3), 327–348. <https://doi.org/10.1177/08948453241246715>
- Laksmi, O. D., Chung, M.-H., Banda, J. K., Shieh, Y.-Y., Waluya, S. D., Warsini, S., & Chang, P.-C. (2026). Review: School-based interventions for child and adolescent survivors of natural disasters: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Child and Adolescent Mental Health*. <https://doi.org/10.1111/camh.70029>
- Mosimege, M., Egara, F. O., Nzeadibe, A. C., & Eseadi, C. (2024). Effect of group rational emotive behaviour therapy on mathematics anxiety on secondary school students. *South African Journal of Psychology*, 54(2), 246–259. <https://doi.org/10.1177/00812463241246865>
- Ruiz, W. D. G., & Yabut, H. J. (2024). Autonomy and identity: The role of two developmental tasks on adolescent's wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 15, 1309690. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1309690>
- Strauven, S., Dennison, M. J., O'Donnell, M. L., Cowlishaw, S., Gibson, K., Pedder, D. J., ... Cobham, V. E. (2025). A pilot study of a brief and scalable psychosocial intervention for children and adolescents following disasters. *British Journal of Clinical Psychology*, 64(1), 6–35. <https://doi.org/10.1111/bjc.12484>
- Wahab, S., Yong, L. L., Chieng, W. K., Yamil, M., Sawal, N. A., Abdullah, N. Q., ... Damanhuri, H. A. (2021). Post-traumatic stress symptoms in adolescents exposed to the earthquake in Lombok, Indonesia: Prevalence and association with maladaptive trauma-related cognition and resilience. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 680393. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.680393>
- Xie, Y., Zhu, X., Wang, L., Wan, Z., Yang, J., Su, C., ... Kan, B. (2024). A network meta-analysis of psychological interventions for children and adolescents after natural and man-made disasters. *BMC Psychiatry*, 24, 468. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05924-8>