



Contents lists available at [Journal IICET](#)
Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2476-9886 (Print) ISSN: 2477-0302 (Electronic)
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Pelaksanaan pelatihan resiliensi berbasis *i am, i have* dan *i can* sebagai upaya meningkatkan ketahanan siswa terhadap perilaku bullying di sekolah menengah atas

Herio Rizki Dewinda^{*)}, Linda Fitria, Indra Wijaya
Universitas Putra Indonesia YPTK, Padang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Dec 25th, 2025
Revised Jan 14th, 2026
Accepted Apr 26th, 2026

Keywords:

Pelatihan resiliensi
Ketahanan siswa
Perilaku bullying

ABSTRACT

Perilaku perundungan (*bullying*) adalah isu kesehatan masyarakat yang penting dan tantangan serius di lingkungan sekolah. Korban bullying rentan mengalami dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, termasuk kecemasan, depresi, dan penurunan kesejahteraan jangka panjang. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk beradaptasi secara positif dan bangkit kembali dari kesulitan atau ancaman. Peningkatan resiliensi dipandang sebagai faktor protektif untuk meningkatkan ketahanan siswa terhadap bullying. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan resiliensi guna mengembangkan ketahanan siswa SMA ketika dihadapkan pada perilaku bullying. Efektivitas pelatihan diukur melalui metode eksperimen dengan desain One Group Pretest and Posttest Design. Subjek penelitian adalah 24 siswa SMA Dian Andalas Kota Padang. Pelatihan ini berfokus pada tiga aspek utama resiliensi: I Am, I Have, dan I Can. Data dianalisis menggunakan uji beda (paired sample t-test). Hasil menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest ($M = 10.83$) dan posttest ($M = 12.63$). Uji t berpasangan menghasilkan nilai $t(23) = -3.43$ dengan signifikansi $p=0.002$, menegaskan bahwa peningkatan skor (rata-rata 1.79 poin) sangat signifikan secara statistik. Disimpulkan bahwa pelatihan resiliensi efektif meningkatkan ketahanan siswa terhadap perilaku bullying. Temuan ini mendukung bahwa resiliensi adalah proses yang dapat dipelajari melalui intervensi terstruktur. Program berbasis resiliensi direkomendasikan sebagai strategi preventif proaktif untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman.



© 2026 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Herio Rizki Dewinda,
Universitas Putra Indonesia YPTK
Email: hrdewinda@upiypk.ac.id

Pendahuluan

Perilaku perundungan (*bullying*) merupakan isu kesehatan masyarakat yang penting di kalangan pelajar dan terus menjadi tantangan yang signifikan di lingkungan sekolah. Secara luas, perundungan didefinisikan sebagai sub-kategori dari agresi, yang melibatkan eksposur berulang-ulang dan berkelanjutan terhadap tindakan negatif dari satu atau lebih siswa lain (Rigbi, 2024). Karakteristik utama dari perundungan tradisional adalah adanya kesengajaan, pengulangan, dan ketidakseimbangan kekuasaan (*imbalance of power*) (Olweus, 2013). Bentuk perundungan tradisional meliputi perundungan fisik, verbal, manipulasi sosial, dan serangan terhadap properti (Joseph et al., 2018). Dengan munculnya teknologi digital, *cyberbullying* juga telah menjadi fenomena yang berkembang (Da et al., 2023).

Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mengungkapkan pada tahun 2023 ada sekitar 3.800 kasus perundungan di Indonesia. Padahal pada tahun sebelumnya data yang dikumpulkan oleh KPAI dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) mencatat ada 226 kasus perundungan di tahun 2022, 53 kasus di tahun 2021, dan ada 119 kasus di tahun 2020. Data terakhir di tahun 2023 menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya (Indopos.co.id, 2024).

Data studi yang dilakukan oleh Program Penilaian Pelajar Internasional (PISA) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 41% pelajar berusia 15 tahun pernah mengalami perundungan setidaknya beberapa kali dalam satu bulan. Ada beberapa jenis perundungan yang mereka terima diantaranya dipukul atau disuruh-suruh oleh murid lainnya, barang kepunyaan sendiri diambil atau dihancurkan oleh murid lain, diancam, diejek, dikucilkan dan menyebarkan rumor yang tidak baik (Unicef, 2020). Disamping itu hasil survey dari U-Report terhadap 2.777 anak muda Indonesia yang berumur 14-24 tahun menunjukkan 45% dari mereka pernah mengalami perundungan secara daring. Jenis perundungan yang mereka terima diantaranya pelecehan melalui aplikasi chatting, penyebaran foto/ video pribadi tanpa izin dan jenis pelecehan lainnya (Unicef, 2020).

Rigby (2024) menjelaskan bahwa perilaku bullying yang terjadi pada siswa biasanya memiliki unsur-unsur penting yang mencakup penindasan secara sengaja, terjadi dalam situasi dimana terdapat ketidakseimbangan kekuasaan, dan berulang seiring berjalannya waktu. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perilaku bullying berdampak serius pada penurunan kesejahteraan dan kesehatan mental serta pembelajaran siswa yang menjadi korban. Bullying yang terjadi di sekolah adalah isu kesehatan yang penting di kalangan siswa. Bullying di sekolah secara tradisional dapat diklasifikasikan menjadi penindasan fisik (misalnya meninju), penindasan verbal (misalnya mengolok-olok), manipulasi sosial (misalnya membuat orang lain membenci korban), dan mengambil atau merusak milik orang lain (misalnya mencuri punya seseorang). Penindasan di sekolah tradisional ditandai dengan kesengajaan, pengulangan dan ketidakseimbangan kekuasaan. Dengan berkembangnya Internet, cyberbullying juga muncul. Penindasan lazim terjadi di kalangan remaja di seluruh dunia. Sekitar sepertiga siswa pernah mengalami perundungan setidaknya sekali (Da et al, 2023)

Korban bullying memiliki kemungkinan besar mengalami gejala penyakit mental seperti kesulitan emosional dan kesehatan mental, masalah perilaku, dan kesulitan dalam hubungan dengan teman sebaya. Disamping itu, korban juga punya kemungkinan besar untuk terlibat dalam tindakan yang disengaja untuk menyakiti diri sendiri, dan lebih besar kemungkinannya untuk mencoba atau mati karena bunuh diri. Dampak negatif kesehatan mental dan emosional meningkat seiring dengan seringnya penindasan, yang berarti semakin sering anak-anak diintimidasi, dampak kesehatan negatif menjadi lebih buruk. Bullying juga dikaitkan dengan kesehatan fisik dan dampak psikosomatis, seperti insomnia, gangguan makan, peningkatan kejadian infeksi virus, dan sakit kepala (Dow-Fleisner, 2023).

Korban bullying adalah seseorang yang terkena dampak dari perilaku negatif ini. Mereka seharusnya menjadi perhatian karena gangguan fisik, psikis, dan sosial yang mereka alami bisa memengaruhi kehidupan mereka di masa depan. Perilaku bullying dapat berdampak jangka panjang pada orang dewasa, yaitu masalah dalam hubungan sosial, kondisi ekonomi yang buruk, dan tingkat kesejahteraan yang rendah (Yosep et al, 2022). Dampak buruk dari perilaku bullying harus dicegah atau dihapuskan. Kemampuan resiliensi bisa membantu korban bullying untuk bertahan dan pulih dari ketakutan serta trauma yang mereka alami. Resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan dan kapasitas individu dalam menghadapi, mengatasi, diperkuat bahkan diubah oleh berbagai pengalaman yang menyulitkan (Grotberg dan Edith, 1999). Luthar (2003) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kekuatan dasar yang merupakan karakter positif dalam diri individu. Resiliensi terlihat dalam beberapa karakteristik, diantaranya kemampuan menghadapi kesulitan, tingkat ketangguhan ketika berhadapan dengan tekanan, dan kemampuan untuk bangkit dalam menghadapi kesulitan yang dihadapi.

Andreou (2020) menjelaskan resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan baik saat menghadapi kesulitan dan stress yang berhubungan dengan kesehatan mental yang baik. Dalam ranah psikologi dan pendidikan, penerapan resiliensi di lingkungan sekolah dan intervensi anti-bullying berfokus pada faktor perlindungan diri yang mendasari resiliensi. Faktor perlindungan diri diidentifikasi ke dalam tiga sub-faktor yaitu: (a) penguasaan, (b) keterkaitan, dan (c) reaktivitas emosional. Penguasaan terkait dengan kesempatan individu untuk berinteraksi dan membangun hubungan yang bermakna dengan lingkungan sosial mencakup optimisme, efikasi diri, dan kemampuan adaptasi. Keterkaitan mengacu pada kemampuan individu untuk berfungsi secara sosial dan berada pada hubungan yang berlandaskan kepercayaan, dukungan, dan toleransi. Sedangkan reaktivitas emosional terkait dengan tingkat reaksi emosional individu yang ada dan hasil emosi berikutnya ketika dihadapkan pada kesulitan yang signifikan, terdiri dari sensitivitas, gangguan dan pemulihan.

Meningkatkan kemampuan resiliensi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan ketahanan siswa dalam menghadapi perilaku bullying yang seringkali muncul dalam lingkungan pendidikan. Pada program pengabdian kepada masyarakat ini tim PkM mencoba untuk memberikan pelatihan resiliensi guna

mengembangkan ketahanan siswa ketika dihadapkan pada perilaku bullying. Pelatihan ini di dasarkan pada modul pelatihan resiliensi yang sebelumnya sudah dibuat dan diteliti oleh tim untuk melihat efektivitas pemberian pelatihan.

Metode

Efektifitas pelaksanaan pelatihan resiliensi diukur dengan menggunakan metode eksperimen. Dalam metode eksperimen peneliti mencoba memanipulasi kondisi sesuai dengan kebutuhan peneliti, biasanya dibuat dalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok pembanding. Kelompok kontrol akan diberikan treatment atau stimulus tertentu sesuai dengan tujuan penelitian dan hasil dari reaksi dari kedua kelompok tersebut akan dibandingkan (Priyono, 2008). Pada pelatihan yang dilaksanakan ini hanya ada satu kelompok yang diberikan perlakuan tanpa ada kelompok kontrol. Keberhasilan pelatihan akan terlihat dari hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan. *Pretest* dilakukan sebelum materi pelatihan diberikan kepada siswa. Sedangkan *posttest* dilakukan setelah semua materi diberikan kepada siswa. Item *pretest* dan *posttest* berisi mengenai evaluasi pengetahuan mengenai materi bullying dan resiliensi serta pengukuran terhadap tingkat resiliensi masing-masing siswa.



Gambar 1. Desain penelitian *one group pretest and posttest design*

Keterangan :

O1 : *pretest*

X : pelatihan resiliensi

O2 : *posttest*

Pelatihan resiliensi ini dilaksanakan selama program pengabdian kepada masyarakat pada bulan Oktober 2025 yang dilaksanakan terhadap siswa SMA Dian Andalas Kota Padang. Materi diberikan dalam bentuk pelatihan yang diberikan kepada 24 siswa. Materi pelatihan terlebih dahulu disusun ke dalam modul pelatihan resiliensi. Pelatihan ini diberikan berdasarkan kepada tiga aspek utama yang membentuk resiliensi, yaitu dukungan eksternal (*I Have*), kekuatan individu (*I Am*), dan kemampuan interpersonal (*I Can*) yang diungkapkan Grotberg (1999). Pelatihan resiliensi ini akan dilaksanakan dalam empat sesi. Sesi pertama berisikan tentang materi pengetahuan mengenai bullying dan resiliensi. Peserta diberikan pemahaman mengenai pengertian bullying, macam-macam bullying, serta informasi penting lainnya terkait dengan bullying. Disamping itu peserta juga diberikan pemahaman mengenai resiliensi serta pentingnya memiliki resiliensi pada diri remaja. Sesi kedua membahas mengenai *I Am Factor*, merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri, seperti perasaan, tingkah laku dan kepercayaan yang terdapat dalam diri seseorang. Sesi ketiga membahas mengenai *I Have Factor*, dimana bantuan dan sumber dari luar yang meningkatkan resiliensi. Sumber-sumbernya berasal dari dukungan yang baik dari lingkungan, struktur dan aturan rumah, *role models*, dan hubungan yang penuh kepercayaan. Sesi keempat membahas mengenai *I Can Factor*, yang merupakan kompetensi sosial dan interpersonal seseorang.

Tabel 1. Materi dan Waktu Pelaksanaan Pelatihan Resiliensi

Sesi	Kegiatan	Waktu
Sesi 1	<i>Ice Breaking</i>	20 menit
	Materi Bullying	15 menit
	Materi Resiliensi	15 menit
Sesi 2 <i>I Am Factor</i>	Materi <i>I Am Factor</i>	15 menit
	Mengali Kekuatan Individu	15 menit
	Lembar kerja Johari Window dan <i>Who Am I</i>	45 menit
Sesi 3 <i>I Have Factor</i>	<i>Energizer</i>	20 menit
	Materi <i>I Have Factor</i>	15 menit
	Aplikasi pemahaman <i>I Have Factor</i>	55 menit
Sesi 4 <i>I Can Factor</i>	<i>Energizer</i>	30 menit
	Materi <i>I Can Factor</i>	15 menit
	Studi kasus keterampilan sosial	45 menit
	Aplikasi penerapan <i>I Can Factor</i>	30 menit

Pendekatan yang dipakai pada pelatihan ini adalah dengan menggunakan pendekatan *cognitive behaviour*, pendekatan ini menjelaskan bahwa bahwa proses kognitif akan menjadi penentu dalam proses individu berpikir, merasa dan bertindak. Sedangkan metode yang dipakai adalah *experiential learning*, yaitu suatu cara belajar melalui pengalaman sendiri kemudian memodifikasinya untuk meningkatkan keefektivitasan dalam berperilaku

positif. Prosedur pembelajaran yang dipakai pada pelatihan ini menggunakan metode ceramah, studi kasus, diskusi, pemberian tugas dan permainan. Kuesioner digunakan sebagai instrumen untuk mengukur perubahan perilaku. Kuesioner merupakan beberapa pertanyaan yang dibuat secara tertulis yang berguna untuk mendapatkan informasi dari responden yang berisi laporan mengenai keadaan dirinya ataupun hal-hal yang diketahuinya (Arikunto, 2006). Kuesioner yang digunakan diambil dari pengembangan modul yang sudah ada sebelumnya yang sudah diuji validitasnya. Uji beda (*paired sample t-test*) digunakan untuk melihat apakah ada peningkatan signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest* pelatihan resiliensi.

Hasil dan Pembahasan

Data diperoleh dari 24 orang siswa yang ikut serta dalam pelaksanaan pelatihan resiliensi. Berikut data deskripsi subjek penelitian :

Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian

Variabel	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	10.83	24	2.31	0.47
Posttest	12.63	24	2.76	0.56

Tabel diatas menunjukkan adanya perbedaan hasil nilai antara skor *pretest* (M = 10.83) dengan skor *posttest* (M = 12.63), kenaikan rata-rata skor sebesar 1.8 point.

Tabel 3. Paired Samples Correlations

Pasangan	N	Korelasi	Sig.
Pretest & Posttest	24	0.72	0.000

Korelasi positif dan signifikan menunjukkan bahwa skor *pretest* dan *posttest* bergerak searah, namun tetap memungkinkan adanya perbedaan yang diuji dengan *paired t-test*.

Tabel 4. Paired Samples Test

Pasangan	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	-1.79	2.60	0.53	-3.43	23	0.002

Berdasarkan hasil uji t berpasangan, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* (M = 10.83) dan *posttest* (M = 12.63) pelatihan resiliensi, $t(23) = -3.43$, $p = 0.002$. Nilai p yang jauh di bawah 0.05 menunjukkan bahwa peningkatan skor setelah pelatihan sangat signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan resiliensi efektif meningkatkan ketahanan siswa terhadap perilaku bullying. Kenaikan rata-rata skor sebesar 1.79 poin menunjukkan adanya perbaikan kemampuan menghadapi tekanan, tantangan, atau situasi sulit setelah pelatihan diberikan. Efektivitas pelatihan resiliensi yang ditunjukkan oleh peningkatan skor ketahanan siswa konsisten dengan pandangan bahwa resiliensi bukan sekadar sifat bawaan (trait), tetapi merupakan suatu proses yang dapat dipelajari dan dikembangkan melalui interaksi dengan lingkungan dan pengalaman (Higgins, 1994). Meningkatkan resiliensi individu melibatkan pengembangan kapasitas untuk mengatasi stres adaptif dan bangkit kembali dari kesulitan (Nashori et al, 2021). Siswa sekolah yang dikategorikan sebagai masa remaja merupakan fase peralihan yang ditandai dengan perubahan pesat baik fisik maupun mental, di mana pencapaian identitas diri dan interaksi teman sebaya menjadi sangat menonjol. Dalam interaksi sosial ini, remaja sering menghadapi tekanan untuk mengikuti teman sebaya (*conformity*), dan mereka memiliki kebutuhan kuat untuk disukai dan diterima oleh kelompoknya (Diananda, 2018).

Lingkungan sosial di sekolah sering kali menjadi tempat di mana bullying dan tekanan terjadi. Bullying merupakan masalah serius secara global yang dapat merusak kesejahteraan (*well-being*) remaja (Zhang et al, 2024). Korban bullying rentan mengalami peningkatan risiko gejala kecemasan (*anxiety*), masalah perilaku dan emosional (Fang, 2022), depresi, distres, penarikan diri (*withdrawal*), dan penurunan prestasi akademik (Parga, 2025). Bahkan, bagi remaja dengan kondisi dermatologis yang terlihat (seperti jerawat atau eksim), bullying dan stigma dapat memperburuk kondisi psikososial, menyebabkan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan bahkan ideasi/percobaan bunuh diri (Parga, 2025). Dalam konteks menghadapi kesulitan atau adversitas, resiliensi (daya lentur atau ketahanan) didefinisikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali (*spring back*), pulih, dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi tekanan, trauma, tragedi, atau ancaman. Resiliensi

dipandang sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi atau memediasi dampak negatif stresor terhadap kesejahteraan individu (Zhang et al., 2024). Komponen-komponen yang dikembangkan dalam pelatihan resiliensi ini berupa kekuatan individu (*I Am*), dukungan eksternal (*I Have*), dan kemampuan interpersonal (*I Can*) yang diungkapkan Grotberg (1999), membantu siswa optimis dengan harapan dan kemampuan dirinya, menyadari keterampilan yang dia miliki, dan memperkuat hubungan positif dengan orang lain.

Pelatihan resiliensi yang dilakukan secara nyata mampu meningkatkan skor ketahanan siswa terhadap bullying, hal ini menandakan bahwa semua materi dan pengetahuan yang diberikan selama pelatihan bisa diterapkan kedalam perilaku baru yang menjadi tujuan pelatihan. Noe (2020) menjelaskan bahwa segala bentuk pembelajaran kompetensi, pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang ditekankan selama pelatihan ditujukan agar bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan bisa dikatakan efektif ketika proses pelatihan yang dilakukan bisa memberikan keuntungan berupa pembelajaran kemampuan pengetahuan baru bagi peserta dan bermanfaat bagi komunitas atau masyarakat (Marlina, 2021). Efektifitas pelatihan pada penelitian ini diukur dengan merancang kuesioner yang tepat untuk melihat hasil pelatihan secara luas. Hal ini didasarkan pada konsep populer yang diungkapkan oleh Kirpatric untuk mengidentifikasi dan mengkategorikan hasil pelatihan (Mohanty, 2019), diantaranya Reaksi (*Reactions*), berupa kepuasan peserta pelatihan; Pembelajaran (*Learning*), berupa akuisisi pengetahuan, keterampilan, sikap, dan perilaku; Perilaku (*Behavior*), berupa peningkatan perilaku di tempat kerja; dan Hasil (*Results*), berupa hasil yang dicapai oleh peserta pelatihan.

Pelatihan psikologis berperan dalam meningkatkan karakteristik psikologis sosial, mendukung siswa dalam proses pembelajaran, dan meningkatkan efektivitas komunikasi antara guru dan siswa. Ada beberapa peran penting dari pelatihan psikologis yang dilakukan, diantaranya pelatihan psikologis berguna bagi pengembangan keterampilan adaptif, karena umumnya pelatihan psikologi mendukung siswa dalam mengontrol emosi negatif dan meningkatkan kemampuan adaptasi seseorang terhadap kehidupan sehari-hari. Selain itu pelatihan psikologis juga mengajak siswa untuk meningkatkan kualitas interaksi, peserta diberikan kesempatan untuk menganalisis masalah mereka dan mencapai kesimpulan yang diketahui, hal ini membangun keterampilan saling percaya dan menghormati (Yuldasheva, 2022).

Penelitian lain mendukung peran penting resiliensi dalam mengurangi dampak negatif bullying. Sebuah studi pada remaja Tiongkok menemukan bahwa resiliensi memainkan peran mediasi yang menonjol dalam hubungan antara viktimisasi bullying sekolah dan kecemasan, yang menjelaskan 31.89% dari total asosiasi. Dimensi resiliensi yang signifikan sebagai mediator dalam konteks bullying dan kecemasan tersebut adalah regulasi emosional, dukungan keluarga, dan bantuan interpersonal (Fang, 2022). Hasil studi yang lain juga menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang sedang ataupun tingkat resiliensi yang tinggi bisa mencegah efek negatif dari bullying dan bisa memprediksi kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik (Andreou, et al., 2020).

Berhasilnya pelatihan ini dalam meningkatkan skor ketahanan siswa, hal ini menggarisbawahi potensi besar intervensi berbasis resiliensi sebagai strategi proaktif dalam mencegah masalah psikologis yang terkait dengan bullying pada anak dan remaja. Resiliensi bertindak sebagai imunitas mental, melindungi korban bullying dari efek merusak dari perundungan, khususnya fisik. Oleh karena itu, langkah-langkah intervensi untuk meningkatkan resiliensi, seperti yang berfokus pada kekuatan yang berasal dari dalam diri (*I Am*), dukungan dan bantuan dari luar diri (*I Have*), dan hubungan sosial yang positif (*I Can*) sangat direkomendasikan.

Simpulan

Hasil pengujian uji t menunjukkan adanya peningkatan skor yang signifikan setelah dilaksanakannya pelatihan resiliensi terhadap siswa. Hal ini menegaskan bahwa peningkatan skor tersebut bukan terjadi secara kebetulan, melainkan sebagai dampak nyata dari pelatihan yang diberikan. Secara teoritis, temuan ini mendukung pandangan bahwa resiliensi merupakan proses yang dapat dikembangkan melalui pengalaman belajar dan intervensi yang terstruktur. Pelatihan yang berfokus pada komponen "*I Am*", "*I Have*", dan "*I Can*" mampu memperkuat kekuatan internal, dukungan eksternal, serta kemampuan interpersonal siswa, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan dan situasi sulit, termasuk bullying. Dalam konteks perkembangan remaja yang rentan terhadap tekanan sosial dan risiko bullying, peningkatan resiliensi menjadi faktor protektif yang penting. Peningkatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa resiliensi dapat mengurangi dampak negatif bullying, termasuk kecemasan, distress emosional, dan penurunan kesejahteraan. Secara keseluruhan, pelatihan resiliensi dapat dianggap berhasil dan memberikan manfaat nyata bagi siswa. Program intervensi berbasis resiliensi direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas sebagai langkah preventif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman, suportif, dan sehat secara psikologis.

Praktisi pendidikan diharapkan dapat mengembangkan materi pelatihan resiliensi yang menekankan pada penguatan aspek kekuatan diri (*I Am*), dukungan sosial (*I Have*), dan keterampilan interpersonal (*I Can*), sehingga siswa memiliki kemampuan yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan sosial, konflik dengan teman sebaya, serta situasi bullying di lingkungan sekolah. Selain itu, guru dan konselor sekolah disarankan untuk menciptakan iklim sekolah yang aman, suportif, dan inklusif dengan mendorong komunikasi terbuka, empati, serta kerja sama antar siswa. Pihak sekolah juga perlu melibatkan orang tua dalam upaya penguatan resiliensi siswa melalui edukasi dan pendampingan, sehingga dukungan yang diberikan kepada siswa tidak hanya terbatas pada lingkungan sekolah, tetapi juga berlanjut di lingkungan keluarga.

Disamping hasil diatas, pelaksanaan pelatihan yang dilakukan tentunya memiliki keterbatasan, ukuran sampel yang kecil berpotensi memengaruhi kekuatan statistik dan proses generalisasi hasil. Selain itu, desain *pretest* dan *posttest* tanpa kelompok kontrol menyebabkan peningkatan skor resiliensi tidak sepenuhnya bisa dibandingkan dengan kondisi siswa yang tidak mengikuti pelatihan. Tentunya keterbatasan ini bisa menjadi catatan bagi peneliti selanjutnya untuk bisa melaksanakan penelitian eksperimen dengan format yang lebih sempurna.

Ucapan Terimakasih

Penghargaan yang sama juga penulis sampaikan kepada Bapak Rektor beserta Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat UPI YPTK Padang atas bantuan, kesempatan, dan kepercayaannya dalam penyelesaian artikel ini.

Referensi

- Andreou, E., Roussi-Vergou, C., Didaskalou, E., & Skrzypiec, G. (2020). School bullying, subjective well-being, and resilience. *Psychology in the Schools, 57*(8), 1193–1207. doi:10.1002/pits.22409
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek Edisi V*. Jakarta: Rineka Cipta, 69.
- Da, Q., Huang, J., Peng, Z., Chen, Y., & Li, L. (2023). Did the prevalence of traditional school bullying increase after COVID-19? Evidence from a two-stage cross-sectional study before and during COVID-19 pandemic. *Child Abuse & Neglect, 143*, 106256. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106256>
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Jurnal Istighna, 1*(1). DOI:10.33853/istighna.v1i1.20
- Dow-Fleisner, S., Leong, A. D., & Lee, H. (2023). The interaction between peer bullying and school connectedness on youth health and wellbeing. *Children and Youth Services Review, 155*, 107147. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2023.107147>
- Fang, D., Lu, J., Che, Y., Ran, H., Peng, J., Chen, L., ... & Xiao, Y. (2022). School bullying victimization-associated anxiety in Chinese children and adolescents: the mediation of resilience. *Child and adolescent psychiatry and mental health, 16*(1), 52. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00490-x>
- Grotberg, Edith H. (1999). *Tapping Your Inner Strength : How to Find the Resilience to Deal with Anything*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, Inc
- Higgins, G.O. (1994). *Resilient Adults: Overcoming a Cruel Past*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Indopos.co.id (2020). Kasus Bullying Naik Tiap Tahun, Psikolog: Remaja Rentan Jadi Korban. Diakses pada 31 Oktober 2024. <https://www.indopos.co.id/nasional/2024/05/14/kasus-bullying-naik-tiap-tahun-psikolog-remaja-rentan-jadi-korban/>
- Luthar, S.S. (2003). *Resilience and Vulnerability, Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Marlina, L. (2021). Pelatihan dan Pendidikan. *Manajemen Sumber Daya Manusia, 1*, 113.
- Mohanty, P. C., Dash, M., Dash, M., & Das, S. (2019). A study on factors influencing training effectiveness. *Revista Espacios, 40*(2), 7. <https://www.revistaespacios.com/a19v40n02/a19v40n02p07>
- Nashori, F., Saputro, I. (2021). *Psikologi Resiliensi*. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.
- Noe, R. A. (2020). *Employee Training & Development* (8th ed.). Mc Graw Hill Education.
- Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology, 9*, 751–780. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>
- Parga, A. D., Liska, T. M., & Liska, T. (2025). Stigma, Bullying, and Resilience: Psychosocial Outcomes in Marginalized Adolescents With Visible Dermatologic Conditions. *Cureus, 17*(6). DOI: 10.7759/cureus.86171
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Zifatama Publishing.

-
- Rigby, K. (2024). Theoretical perspectives and two explanatory models of school bullying. *International Journal of Bullying Prevention*, 6(2), 101-109. <https://doi.org/10.1007/s42380-022-00141-x>
- Unicef. (2020). *Perundungan di Indonesia*. Diakses pada 1 November 2024. <https://www.unicef.org/indonesia/media/5691/file/Fact%20Sheet%20Perkawinan%20Anak%20di%20Indonesia.pdf>.
- Yosep, I., Hikmat, R., Mardhiyah, A., Hazmi, H., & Hernawaty, T. (2022). Method of nursing interventions to reduce the incidence of bullying and its impact on students in school: a scoping review. In *Healthcare* (Vol. 10, No. 10, p. 1835). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare10101835>.
- Yuldasheva, S. M. (2022). The role of psychological training in human development in the development of communication qualities. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(1), 350-353. DOI: 10.24412/2181-2454-2022-1-350-353
- Zhang, Y., Li, H., Chen, G., Li, B., Li, N., & Zhou, X. (2024). The moderating roles of resilience and social support in the relationships between bullying victimization and well-being among Chinese adolescents: Evidence from PISA 2018. *British Journal of Psychology*, 115(1), 66-89. DOI: 10.1111/bjop.12678