



Contents lists available at [Journal IICET](#)
JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Peningkatan resiliensi pada siswa korban *bullying* melalui pelatihan dengan menggunakan modul resiliensi

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

Article Info

Article history:

Received Oct 18th, 2023
Revised Jan 01st, 2024
Accepted Jan 19st, 2024

Keyword:

Pelatihan resiliensi,
Modul resiliensi,
Siswa SLTP,
Korban *bullying*

ABSTRACT

Bullying merupakan fenomena global yang bisa terjadi dimana saja tanpa memandang status sosial. *Bullying* bisa diartikan sebagai perilaku negatif yang dilakukan secara sengaja dan berulang yang ditujukan kepada individu ataupun sekelompok orang yang mengalami kesulitan untuk mempertahankan dirinya, dapat terjadi secara langsung maupun tidak langsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul resiliensi untuk siswa SLTP korban *bullying*. Penelitian dilaksanakan pada siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu kuesioner yaitu inventori resiliensi untuk siswa SLTP. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode statistik parametrik. Uji F atau yang sering disebut uji analisis ragam atau ANOVA digunakan untuk mencari perbedaan antara nilai rata-rata atau nilai kelompok data. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mean skor pretest dan posttest pada pelatihan resiliensi. Hal ini menjelaskan adanya peningkatan tingkat resiliensi siswa SLTP korban *bullying* setelah mengikuti pelatihan resiliensi jika dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan. Ini ditandai dengan adanya komitmen dari peserta pelatihan bahwa tidak akan terpengaruh oleh ancaman, ejekan yang diterima, serta akan menolak atau mengatakan tidak atas keinginan para pembully yang mengancam.



© 2024 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 Padang
Email: hrdewinda@upiyptk.ac.id

Pendahuluan

Fenomena bullying pada hari ini merupakan fenomena yang semakin meresahkan. Kondisi ini tidak hanya terjadi diluar saja, tetapi juga sudah masuk pada tatanan Pendidikan. Menurut United Nations Education Scientific and Cultural Organization (UNESCO), School bullying terjadi di seluruh dunia dan diperkirakan setiap tahun terdapat 245 juta anak mengalami bullying (UNESCO, 2017). Hasil penelitian salah lembaga internasional Plan International (ICRW) pada lima negara di Asia, menyatakan bahwa Indonesia berada pada urutan pertama dalam kejadian bullying di sekolah dengan presentase angka sebesar 84% (ICRW, 2015). Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia, terdapat 1567 kasus kejadian bullying di dunia Pendidikan dan diantaranya 76 kasus remaja sebagai korban bullying dan 12 kasus remaja sebagai pelaku bullying di sekolah (Sulistiowati, Wulansari, Swedarma, Purnama, & Kresnayanti, 2022).

Bullying bisa diartikan sebagai perilaku negatif yang dilakukan secara sengaja dan berulang yang ditujukan kepada individu ataupun sekelompok orang yang mengalami kesulitan untuk mempertahankan dirinya, bisa

terjadi secara langsung seperti tindakan agresif terbuka atau bisa juga terjadi secara tidak langsung seperti pengucilan atau cyberbullying (Goodwin, et al., 2019). Bullying di lingkungan sekolah umumnya terjadi pada siswa yang memiliki kekurangan secara ekonomi dan fisik atau dianggap lemah, dan pelaku biasanya adalah siswa yang kuat, atau siswa yang dianggap superior melakukan intimidasi terhadap siswa yang dianggap inferior (Laila, 2019; Visty, 2021).

Dari Survey Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPAI) pada tahun 2018 ditemukan hasil bahwa 2 dari 3 anak perempuan atau laki-laki berusia 13-17 tahun pernah mengalami setidaknya satu jenis kekerasan selama hidupnya. Kemudian 3 dari 4 anak-anak dan remaja yang pernah mengalami salah satu jenis kekerasan atau lebih melaporkan bahwa pelaku kekerasan adalah teman atau sebayanya (Chung & Lee, 2020; Vaillancourt, et al., 2021).

Bullying diakui sebagai masalah kesehatan masyarakat yang penting secara internasional, bullying yang terjadi di sekolah menyebabkan efek yang negatif pada stabilitas akademik, kesehatan, kesejahteraan, dan keselamatan siswa (Shamsi, Andrades, & Ashraf, 2019). Laporan Unicef (2020) juga menjelaskan bahwa perundungan pada remaja meningkatkan resiko gangguan psikis dan gangguan fungsi sosial, disamping itu dilaporkan juga bahwa hampir 40% kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia disebabkan oleh bullying (Chung & Lee, 2020). Disamping itu, beberapa penelitian menemukan bahwa terdapat korelasi antara korban bullying dengan berbagai macam masalah kesehatan mental diantaranya gejala somatik, pemikiran paranoid, psikotik dan halusinasi, gejala stress pascatrauma, kecemasan dan depresi, ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri (Midgett & Dumas, 2019; Yuniarti, Hanafi, & Laheba, 2021). Beberapa hal diatas bisa menjelaskan bahwa perilaku bullying memiliki dampak negatif yang akan mempengaruhi perkembangan fisik maupun mental dari korban bullying tersebut.

Korban bullying sebagai orang yang menerima dampak dari perilaku negatif ini sudah seharusnya menjadi perhatian sebab gangguan secara fisik, psikis dan sosial yang pernah mereka terima tentunya akan mempengaruhi jalan kehidupan mereka untuk kedepannya. Remaja yang menjadi korban bullying kebanyakan karena memiliki keterbatasan kemampuan tertentu. Sebagian korban "dipilih" karena ada yang berbeda dari yang lain (Murphy & Bannas, 2009). Perilaku bullying memiliki dampak jangka panjang yang jika berlangsung sampai usia dewasa akan menimbulkan dampak yang lebih luas seperti masalah dalam hubungan sosial, kondisi ekonomi yang memburuk, serta rendahnya tingkat kesejahteraan (Yosep, Hikmat, Mardhiyah, Hazmi, & Hernawaty, 2022). Dampak bullying terhadap korban bullying yaitu korban bullying menjadi takut dan menarik diri dari lingkungan pergaulan, sebagian besar memilih untuk diam saja karena tindakan bullying tersebut yang diterimanya sudah dianggap sebagai suatu yang biasa tanpa harus ditanggapi terlalu serius, dan beberapa yang menjadikan bullying sebagai pendorongan untuk menjadi lebih baik lagi kedepannya untuk membuktikan kepada pelaku bullying bahwa mereka tidak seharusnya dibully (Visty, 2021). Dampak serius yang ditimbulkan oleh perilaku bullying perlu diminimalisir atau bahkan dihilangkan, dan resiliensi merupakan salah satu variabel yang mampu mendorong korban bullying untuk mampu bertahan dan keluar dari bayangan ketakutan dan trauma yang mereka hadapi.

Resiliensi sebagaimana dijelaskan oleh Andreou (2020) dapat didefinisikan sebagai sebuah pencapaian penyesuaian positif dalam menghadapi kesulitan dan stress, yang hasilnya secara signifikan bisa dikaitkan dengan kesehatan mental yang positif. 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 (Andreou, Roussi-Vergou, Didaskalou, & Skrzypiec, 2020).

Connor dan Davidson (2003) menyatakan resiliensi sebagai ukuran dari kemampuan mengatasi stres, resiliensi mampu menjadi hal penting dalam memulihkan kecemasan, depresi, maupun reaksi stress (Connor & Davidson, 2003). Kemampuan resiliensi individu berkembang ketika seseorang berada dalam kemalangan, yaitu kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehingga mampu beradaptasi dalam keadaan tersebut dan mampu pulih dari berbagai kesulitan. Grotberg (1999) mengungkapkan bahwa resiliensi terbentuk atas tiga aspek utama, untuk dukungan eksternal dan sumber-sumbernya, digunakan istilah *I Have*. Untuk kekuatan individu, dalam diri pribadi digunakan istilah *I Am*, sedangkan untuk kemampuan interpersonal digunakan istilah *I Can* (Husni, Rozali, & Unggul, 2016; Pratitasari, 2016).

I Am, merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri individu, seperti tingkah laku, perasaan, dan kepercayaan yang terdapat dalam diri seseorang. Faktor *I am* ini dibagi menjadi beberapa bagian: (1) Bangga pada diri sendiri. Individu tahu bahwa mereka adalah seorang yang penting dan merasa bangga akan siapakah mereka itu dan apapun yang mereka lakukan atau akan dicapai. Individu itu tidak akan membiarkan orang lain meremehkan atau merendahkan mereka. Ketika individu mempunyai masalah dalam hidup, kepercayaan diri dan self esteem membantu mereka untuk dapat bertahan dan mengatasi masalah tersebut. (2) Perasaan dicintai dan siap yang menarik. Individu mempunyai orang yang menyukai dan mencintainya. Individu akan bersikap baik terhadap orang-orang yang menyukai dan mencintainya. (3) Mencintai, empati dan altruistik. Ketika seseorang mencintai orang lain, maka individu tersebut akan peduli terhadap segala sesuatu yang terjadi pada orang dicintainya. (4) Mandiri dan tanggung jawab. Individu dapat melakukan berbagai macam hal menurut keinginan mereka dan menerima berbagai konsekuensi dan perilakunya. Individu merasakan bahwa ia bisa mandiri dan bertanggung jawab atas hal tersebut.

I Have, merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi resiliensi yang berasal dari luar. Sumber aspek ini berasal dari: (1) Dukungan yang baik dari lingkungan. Individu yang resilien memperoleh dukungan serta semangat untuk mandiri dan dapat mengambil keputusan dengan pemikiran serta inisiatifnya sendiri. Dukungan yang berasal dari orang tua, keluarga maupun rekan kerja akan sangat membantu individu dalam pembentukan sikap mandiri dalam dirinya. (2) Struktur dan aturan rumah. Setiap keluarga mempunyai aturan-aturan yang harus diikuti, jika ada anggota keluarga yang tidak mematuhi aturan tersebut maka akan diberikan penjelasan atau hukuman. Sebaliknya jika anggota keluarga mematuhi aturan tersebut maka akan diberikan pujian. (3) *Role models*. Individu yang resilien merasa bahwa mereka memiliki orang lain sebagai model yang dapat ia gunakan dalam melakukan *modelling*. Peran dari orang tua, saudara dan teman dapat menjadi model bagi individu dalam hal berperilaku dan melakukan sesuatu. (4) Mempunyai hubungan. Individu yang resilien memiliki hubungan yang penuh kepercayaan dengan lingkungan sekitar. Hubungan ini dapat berupa ikatan persaudaraan dan persahabatan serta berasal dari keluarga, lingkungan tempat tinggal, tempat kerja, maupun dari orang lain di luar lingkungannya. Hubungan yang baik dapat memberikan rasa percaya diri, dicintai dan diterima secara apa adanya dari luar dirinya.

I Can, merupakan salah satu faktor resiliensi yang berkaitan dengan kompetensi sosial dan interpersonal seseorang. Bagian-bagian faktor *I Can* adalah yaitu: (1) Mengatur berbagai perasaan dan rangsangan. Individu yang resilien dapat mengenali perasaan mereka, mengenali berbagai jenis emosi, dan mengekspresikannya dalam kata-kata dan tingkah laku namun tidak menggunakan kekerasan terhadap perasaan dan hak orang lain maupun diri sendiri. (2) Mencari hubungan yang dapat dipercaya. Individu dapat menemukan seseorang misalnya orang tua, saudara, teman kerja untuk meminta pertolongan, berbagi perasaan dan perhatian, guna mencari cara terbaik untuk mendiskusikan dan menyelesaikan masalah personal dan interpersonal. (3) Keterampilan berkomunikasi. Keterampilan ini membuat individu mampu mengekspresikan berbagai macam pikiran dan perasaan kepada orang lain dan dapat mendengar apa yang orang lain katakan serta merasakan perasaan orang lain. (4) Mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain. Individu yang resilien belajar untuk memahami temperamen mereka sendiri (bagaimana bertingkah, merangsang, dan mengambil resiko atau diam, reflek dan berhati-hati) dan juga terhadap temperamen orang lain. (5) Kemampuan memecahkan masalah. Individu dapat menilai suatu masalah secara alami serta mengetahui apa yang mereka butuhkan agar dapat memecahkan masalah dan bantuan apa yang mereka butuhkan dari orang lain.

Bullying diartikan oleh Gladden dkk (2014) sebagai setiap perilaku agresif yang tidak diinginkan oleh remaja atau kelompok remaja yang bukan saudara kandung atau pasangan yang melibatkan ketidak seimbangan kekuatan yang diamati atau dirasakan dan diulang berkali-kali atau sangat mungkin diulang (Gladden, Vivolo-Kantor, Hamburger, & Lumpkin, 2014). Bullying dapat menimbulkan bahaya atau tekanan pada remaja sasaran termasuk bahaya fisik, psikologis, sosial, atau pendidikan. Perilaku bullying ini meliputi agresi fisik, pelecehan verbal, perilaku relasional seperti penyebaran rumor atau pengucilan sosial, dan cyber-bullying (Aldridge, McChesney, & Afari, 2020).

Studi terdahulu menunjukkan bahwa bullying secara fisik adalah hal yang paling umum terjadi, namun pada waktu belakangan ini lebih banyak ditemukan bahwa bentuk intimidasi verbal dan tidak langsung dapat terjadi dengan frekuensi yang lebih sering. Penindasan secara tidak langsung ini bisa lebih sulit dideteksi karena munculnya media sosial, namun efek negatif yang ditimbulkan oleh bullying secara tidak langsung ini sama buruknya dengan agresi secara fisik (Goodwin, et al., 2019).

Beberapa model dan tipe dari bullying yang terjadi pada siswa di sekolah, bullying bisa terjadi dalam dua model yaitu: (1) langsung, yaitu perilaku agresif yang terjadi langsung dihadapan individu yang menjadi target, seperti mendorong target, atau mengarahkan komunikasi yang berbahaya kepada target baik secara lisan maupun tulisan. (2) tidak langsung, yaitu perilaku agresif yang tidak dikomunikasikan secara langsung kepada

individu yang menjadi target, seperti menyebarkan rumor palsu dan berbahaya atau menyebarkan rumor berbahaya secara elektronik (Gladden, et al., 2014).

Disamping itu, ada empat tipe dari bullying yaitu: (1) Bullying fisik, yaitu penggunaan kekuatan fisik oleh pelaku terhadap korban, seperti memukul, menendang, meninju, meludah, dan mendorong. (2) Verbal, yaitu komunikasi lisan atau tertulis oleh pelaku terhadap korban yang menyebabkan kerugian bagi korban, seperti mengejek, catatan tertulis atau gerakan tangan yang mengancam atau menyinggung, komentar seksual yang tidak pantas, atau mengancam secara lisan. (3) Relasional, yaitu perilaku yang dirancang oleh pelaku untuk merusak reputasi dan hubungan dari korban, seperti mengisolasi korban dari berinteraksi dengan teman-temannya, menulis komentar menghina di depan umum, atau memposting gambar yang memalukan di ruang fisik atau elektronik tanpa izin dan sepengetahuan korban. (4) Merusak property, yaitu pencurian, pengubahan, atau perusakan properti korban oleh pelaku untuk menimbulkan kerugian, seperti mengambil milik pribadi korban dan menolak untuk mengembalikannya, menghancurkan properti korban dihadapannya, atau menghapus informasi elektronik pribadi (Aminah, 2019; Amini, 2008).

Penelitian yang membahas keterkaitan antara resiliensi dan bullying menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi cenderung tidak terlibat dalam perilaku agresif ataupun menjadi korban bullying dan meningkatkan kemampuan sosial dari korban mampu mengurangi perilaku intimidasi, demikian juga ketahanan terhadap intimidasi bisa ditingkatkan ketika korban mampu mengungkapkan pengalaman mereka kepada rekan atau anggota keluarganya (Moore & Woodcock, 2017) (Moore dkk, 2017). Beberapa penelitian lainnya juga mengungkapkan bahwa anak-anak dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi yang dihasilkan oleh kekuatan intrinsik dan ekstrinsik dari pribadi mereka masing-masing ternyata menyebabkan mereka tidak hanya lebih jarang diintimidasi tetapi juga lebih sedikit terkena dampak negatif dalam sikap dan tindakan mereka (Hinduja & Patchin, 2017) (Hinduja dan Patchin, 2017).

Berdasarkan penjelasan tersebut untuk dapat meningkatkan ketahanan diri siswa menghadapi *bullying* maka pentingnya resiliensi dalam mencegah ataupun mengurangi dampak negatif perilaku bullying. Hal ini menjadi dasar bagi peneliti untuk mengembangkan cara meningkatkan resiliensi siswa, sehingga perlu adanya penanganan atau upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah perilaku bullying. Pada penelitian ini, dilakukan penyusunan dan pengembangan modul resiliensi yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan resiliensi siswa. Penerapan modul akan dilaksanakan dengan teknik pelatihan dan efektifitas dari modul pelatihan resiliensi ini akan dilihat dengan menggunakan metode eksperimen.

Metode

Pada penelitian ini digunakan jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat (Nugroho, 2018; Tuckman & Harper, 2012). Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati. Manipulasi yang dilakukan dapat berupa situasi tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok yang setelah itu dilihat pengaruhnya. Eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Penelitian eksperimen bersifat prediktif, yaitu meramalkan akibat dari suatu manipulasi terhadap variabel terikat (Nugroho, 2018) (Latipun, 2002).

Modul resiliensi ini dikembangkan dengan menggunakan procedure ADDIE yang terdiri dari lima tahapan yaitu, Analysis (analisis), Design (desain), Development (pengembangan), Implementation (implementasi), dan Evaluation (evaluasi) (Ardhana, 2002). Untuk menguji efektifitas modul pada tahap implementasi metode yang digunakan adalah eksperimen *one group pretest-posttest design* yang dilakukan untuk mengukur efektifitas modul resiliensi yang disusun, dengan memberikan perlakuan berupa pemberian pelatihan resiliensi terhadap siswa SLTP yang mengalami perilaku bullying di sekolah ataupun lingkungan keseharian. Pemberian pelatihan resiliensi dilakukan untuk melihat pengaruh perlakuan tersebut terhadap peningkatan kemampuan resiliensi pada siswa korban bullying.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Arikunto (2006) mendefinisikan kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2006). Pengukuran Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert dengan pengisian kuesioner yang disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan dan responden diminta mengisi daftar pertanyaan tersebut dengan cara memberi tanda silang (X) pada lembar jawaban kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah inventori resiliensi untuk mengetahui informasi mengenai tingkat resiliensi yang dimiliki oleh siswa. Kuesioner dirancang berdasarkan tiga aspek utama yang membentuk resiliensi (Grotberg, 1995); (Grotberg, 1999; KW, F. D. A., Hidayati). Aspek-

aspek ini terdiri dari aspek *I Am*, *I Have* dan *I Can*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode statistik parametrik. Uji F atau yang sering disebut uji analisis ragam atau ANOVA digunakan untuk mencari perbedaan antara nilai rata-rata atau nilai kelompok data.

Hasil dan Pembahasan

Modul Resiliensi untuk Siswa SLTP Korban Bullying

Tampilan modul resiliensi untuk siswa SLTP korban bullying dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Cover Modul resiliensi

RANCANGAN JADWAL PELATIHAN RESILIENSI UNTUK SISWA

SESI	JAM	KEGIATAN	WAKTU	METODE
Hari Kesatu				
Pembukaan	07.00-08.00	Persiapan dan pretest pelatihan	60 menit	Presentasi, Diskusi, Permainan
	08.00-08.20	Pembukaan oleh pembawa acara dan pihak sekolah	20 menit	
	08.20-08.40	Identifikasi harapan dan kesepakatan bersama	20 menit	
	08.40-09.00	Ice breaking	20 menit	
Sesi I I Am Factor	09.00-09.15	Materi Resiliensi	15 menit	Presentasi, Lembar Kerja, Studi Kasus, Diskusi
	09.15-09.30	Materi I Am Factor	15 menit	
	09.30-09.45	Menggali Kekuatan Individu	15 menit	
	09.45-10.30	Lembar kerja Johari Window dan Who Am I	45 menit	
Sesi II I Have Factor	10.30-10.50	Energizer	20 menit	Presentasi, Lembar Kerja, Diskusi
	10.50-11.05	Materi I Have Factor	15 menit	
	11.05-12.00	Aplikasi pemahaman I Have Factor	55 menit	
ISHOMA				
Sesi III I Can Factor	13.00-13.30	Energizer	30 menit	Presentasi, Studi Kasus, Diskusi
	13.30-13.45	Materi I Can Factor	15 menit	
	13.45-14.30	Studi kasus keterampilan sosial	45 menit	
	14.30-15.00	Aplikasi penerapan I Can Factor	30 menit	
SHOLAT				
Sesi IV Resiliensi dalam Pandangan Islam	15.30-16.10	Materi Resiliensi dalam Pandangan Islam (Kelapangdadaan dan Istiqamah)	40 menit	Presentasi, Diskusi
	16.10-16.30	Diskusi	30 menit	
Penutup	16.30-17.00	Rencana tindakan	20 menit	Lembar Kerja, Diskusi
	17.00-17.30	Refleksi dan penutup	30 menit	

Gambar 1. Rancangan Waktu dan Materi Pelatihan Resiliensi

Dampak Pelatihan Resiliensi terhadap Pengetahuan dan Sikap Perilaku Siswa Korban Bullying

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh hasil data deskriptif tentang pengetahuan dan tingkah laku siswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Data peningkatan reiliensi siswa korban bullying dirincikan pada tabel 1.

Tabel 1. Data Deskriptif tentang Pengetahuan dan Tingkah Laku Siswa

	Pre-Pelatihan			Post-Pelatihan		
	Kategori %			Kategori %		
	Rendah	Sedang	Tinggi	Rendah	Sedang	Tinggi
Knowledge	52,3	7,5	33,3	4,7	14,2	80,9
Behavior	-	33,3	66,7	-	4,7	95,3

Sumber: Data primer diolah

Tabel 1 menjelaskan bahwa sebelum diberikan pelatihan pengetahuan siswa 52,3 persen berada pada kategori rendah, setelah diberikan pelatihan knowledge/pengetahuan siswa meningkat menjadi 80,9 persen pada kategori tinggi.

Efektifitas Penggunaan Modul Resiliensi dalam Pelatihan Peningkatan Resiliensi Siswa Korban Bullying**Tabel 2.** Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	21	,870	,000

Sumber: Data primer diolah

Tabel 3. Paired Samples Test

		Paired Differences					95% Confidence Interval of the Difference			Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df		
Pair 1	Pretest - Posttest	-3,09524	2,64395	,57696	-4,29875	-1,89173	-5,365	20		,000

Sumber: Data primer diolah

Hasil pengolahan data dengan dengan *one group pretest-posttest* design didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Statistik Deskriptif

		Mean	Jumlah	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	25,2381	21	3,63187	,79254
	Posttest	28,3333	21	5,10229	1,11341

Sumber: Data primer diolah

Hipotesa pada penelitian adalah terdapat perbedaan kemampuan resiliensi siswa antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan resiliensi. Untuk menguji apakah hipotesa ini diterima atau ditolak maka dilakukan pengujian paired sample t-test. Pengujian ini dilakukan dengan membandingkan antara skor pretest dengan skor posttest, adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel 5:

Tabel 5. Uji t Test

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest	-5,365	20	,000

Sumber: Data primer diolah

Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai signifikansinya sebesar 0,000 dimana nilai signifikansi $< 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mean skor pretest dan posttest pada pelatihan resiliensi. Pada tabel 4 dapat dilihat bahwa mean posttest sebesar 28,33 lebih tinggi dibandingkan dengan mean pretest sebesar 25,24. Hal ini menjelaskan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi setelah dilaksanakan pelatihan resiliensi jika dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa hasil uji hipotesa penelitian berupa terdapat perbedaan kemampuan resiliensi siswa antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan resiliensi dinyatakan dapat diterima. Yaitu terdapat peningkatan skor resiliensi pada siswa setelah dilaksanakannya pelatihan resiliensi.

Pelatihan resiliensi yang dilakukan mampu meningkatkan skor resiliensi menandakan bahwa subjek yang mengikuti pelatihan mampu mengintegrasikan pengetahuan yang didapat dengan perilaku baru yang dimunculkan. Ajzen berpendapat bahwa proses perubahan seseorang setelah mendapatkan pengetahuan (knowledge) menjadi sebuah perilaku baru terdiri dari tiga macam proses (Vandini, 2016). Proses pertama, ketika individu merasa tertarik untuk melakukan sebuah perilaku setelah mendapatkan pengetahuan mengenai perilaku tersebut (behavioral belief). Individu akan menentukan sikap terhadap perilaku dengan menilai dampak positif dan negatif perilaku tersebut pada dirinya. Proses yang kedua dimulai ketika individu merasa bahwa perilaku merupakan suatu yang diharapkan orang lain untuk dapat dilakukan oleh individu tersebut (normative belief). Dalam konteks pelatihan, peserta akan menganalisa apakah pengetahuan yang telah didapatkan dalam pelatihan diharapkan oleh orang lain untuk menjadi perilaku bagi peserta tersebut. Orang-orang yang mengharapkan perilaku tersebut bisa saja dari guru, teman, ataupun keluarga dari peserta pelatihan (Zipi & Himam, 2014). Proses ketiga diawali oleh analisa individu terhadap faktor-faktor yang dapat memfasilitasi ataupun menghambat penerapan perilaku baru untuk kemudian dinilai masing-masing kekuatan (control beliefs). Selanjutnya akan muncul persepsi dari individu tersebut akan keyakinan diri atas kemampuannya melakukan perilaku baru (perceived behavioral control).

Peningkatan kemampuan resiliensi yang terlihat dari peningkatan skor resiliensi pada peserta pelatihan diharapkan mampu untuk meningkatkan ketahanan dan ketangguhan anak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan mampu terhindar dari pengaruh buruk tindakan bullying. Kemampuan resiliensi terbukti mampu menjadi faktor pelindung terhadap berbagai dampak negatif. Semua remaja pada suatu saat akan dihadapkan pada resiko dan kesulitan, namun resiliensi dapat mengurangi kerentanan dalam menghadapi kesulitan tersebut (Nasdian, Katrina Pandjaitan, & Ardinal Barlan, 2020); (Aldridge, et al., 2020). Resiliensi mampu meminimalkan efek rantai negatif terkait faktor resiko dan pengalaman buruk, ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh emosi positif berperan penting dalam meningkatkan resiliensi dalam diri individu. Emosi positif dapat membantu individu mengelola stres, permasalahan yang dihadapi dan tanggung jawab.

Studi sebelumnya juga mengungkapkan bahwa resiliensi yang dimiliki oleh remaja berfungsi sebagai penyangga terhadap dampak negatif kekerasan yang dilakukan oleh teman sebayanya (Siroj, Sunarti, & Krisnatuti, 2019). Hasil studi menjelaskan bahwa resiliensi dalam tingkatan yang sedang dan tinggi dapat memitigasi dampak negatif bullying dan memprediksi hasil penyesuaian yang positif (Andreou, et al., 2020).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan bahwa resiliensi siswa korban *bullying* meningkat setelah diberi pelatihan resiliensi. Ini terlihat dari perubahan pengetahuan ataupun sikap atau perilaku yang terlihat dari hasil pengolahan data. Dan ini juga memberi makna bahwa modul pelatihan yang dibuat efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa korban *bullying*. Ini ditandai dengan adanya komitmen dari peserta pelatihan bahwa tidak akan terpengaruh oleh ancaman, ejekan yang diterima, serta akan menolak atau mengatakan tidak atas keinginan para pembully yang mengancam.

Acknowledgment

Terima kasih kami sampaikan kepada Ibu Ketua Yayasan Perguruan Tinggi Komputer Padang yang telah memberikan dukungan baik secara moril ataupun materil, sehingga kami dapat melaksanakan penelitian dan menyelesaikan artikel ini. Bapak Rektor, Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UPI YPTK Padang, serta semua pihak yang sudah memberikan dukungandan doa sehingga artikel ini dapat diselesaikan.

Referensi

- Aldridge, J. M., McChesney, K., & Afari, E. (2020). Associations between school climate and student life satisfaction: resilience and bullying as mediating factors. *Learning Environments Research*, 23, 129-150.
- Aminah, S. (2019). Analisis Perilaku Bullying Siswa Smk Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.
- Amini, T. Y. S. J. (2008). *Bullying: mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan sekitar anak*: Grasindo.
- 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.
- Ardhana, I. W. (2002). Konsep Penelitian Pengembangan dalam Bidang Pendidikan dan Pembelajaran. Makalah disampaikan pada Lokakarya Nasional Angkatan II

Metodologi Penelitian Pengembangan Bidang Pendidikan dan Pembelajaran

- Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek Edisi V. *Jakarta: Rineka Cipta*, 69.
- Chung, J. Y., & Lee, S. (2020). Are bully-victims homogeneous? Latent class analysis on school bullying. *Children and youth services review*, 112, 104922.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Gladden, R. M., Vivolo-Kantor, A. M., Hamburger, M. E., & Lumpkin, C. D. (2014). Bullying Surveillance among Youths: Uniform Definitions for Public Health and Recommended Data Elements. Version 1.0. *Centers for Disease Control and Prevention*.
- Goodwin, J., Bradley, S. K., Donohoe, P., Queen, K., O'Shea, M., & Horgan, A. (2019). Bullying in schools: an evaluation of the use of drama in bullying prevention. *Journal of Creativity in Mental Health*, 14(3), 329-342.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit* (Vol. 8): Bernard van leer foundation The Hague, Netherlands.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2017). Cultivating youth resilience to prevent bullying and cyberbullying victimization. *Child abuse & neglect*, 73, 51-62.
- Husni, R. N., Rozali, Y. A., & Unggul, F. (2016). Pengaruh self efficacy terhadap resiliensi pada anggota korp sukarela-Palang Merah Indonesia di Jakarta Barat dalam penanggulangan bencana banjir. *Fakultas Psikologi Esa Unggul, Kebon Jeruk, Jakarta Barat*.
- ICRW. (2015). Are School Safe and Equal Places for Girls and Boy in Asia? Reaserch Finding on School-related Gende-Based Violence. Thailand: Plan Asia Regional: International Canter for Reaserch on Women
- Laila, N. (2019). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Bullying Bagi Siswa (Studi Kasus di MI Muhammadiyah Rambeanak 2 Kabupaten Magelang)*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Midgett, A., & Dumas, D. M. (2019). Witnessing bullying at school: The association between being a bystander and anxiety and depressive symptoms. *School mental health*, 11, 454-463.
- Moore, B., & Woodcock, S. (2017). Resilience, bullying, and mental health: Factors associated with improved outcomes. *Psychology in the Schools*, 54(7), 689-702.
- Murphy, M. M. & Bannas. (2009). Dealing with bullying. New York: Chelsea House.
- Nasdian, F. T., Katrina Pandjaitan, N., & Ardinal Barlan, Z. (2020). Resiliensi Komunitas Kawasan Pertambangan dan Kerawanan Pangan Di Kalimantan Selatan. *Sodality J Sociol Pedesaan*, 8(1), 47-63.
- Nugroho, U. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif pendidikan jasmani*: Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Pratitasari, I. (2016). Studi Komparatif Mengenai Resiliensi Remaja Korban Sodomi Di Desa Jelekong Dan Di Desa Cangkuang Kulon Kabupaten Bandung.
- Rizaldi, A. A., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi pada lansia penyintas covid-19 dengan penyakit bawaan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-15.
- Shamsi, N. I., Andrades, M., & Ashraf, H. (2019). Bullying in school children: How much do teachers know? *Journal of family medicine and primary care*, 8(7), 2395.
- Siroj, E. Y., Sunarti, E., & Krisnatuti, D. (2019). Keberfungsian agama di keluarga, ancaman, interaksi teman sebaya, dan religiusitas remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 12(1), 13-25.
- Sulistiowati, N. M. D., Wulansari, I. G. A. N. F., Swedarma, K. E., Purnama, A. P., & Kresnayanti, N. P. (2022). Gambaran Perilaku Bullying dan Perilaku Mencari Bantuan Remaja di Kota Denpasar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 47-52.
- Tuckman, B. W., & Harper, B. E. (2012). *Conducting educational research*: Rowman & Littlefield Publishers.
- UNESCO. (2017). School violence and bullying: Global status report. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Vaillancourt, T., Brittain, H., Krygsman, A., Farrell, A. H., Landon, S., & Pepler, D. (2021). School bullying before and during COVID-19: Results from a population-based randomized design. *Aggressive behavior*, 47(5), 557-569.
- Vandini, I. (2016). Peran kepercayaan diri terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(3).
- Visty, S. A. (2021). Dampak bullying terhadap perilaku remaja masa kini. *Jurnal intervensi sosial dan pembangunan (JISP)*, 2(1), 50-58.
- 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*. Paper presented at the Healthcare.
- Yuniarti, K. W., Hanafi, S., & Laheba, T. H. (2021). *Psikopatologi Lintas Budaya*: UGM PRESS.
- Zipi, N. P., & Himam, F. (2014). Pengaruh Pelatihan Membangun Relasi Terhadap Peningkatan Kinerja Tim Karyawan Bpr X Yogyakarta. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 6(1), 39-50.