

Pelatihan Resiliensi Berbasis Peer Support pada Siswa Korban Bullying di SMP Negeri Semarang

Peer Support-Based Resilience Training for Student Victims of Bullying at Semarang State Middle School

Maryati^{1*}, E Puspitasari², N Sukei³

¹⁻³ Keperawatan, Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia

*Penulis korespondensi: maryhamasah@gmail.com¹

Riwayat Artikel:

Diterima: September 02 2025;

Direvisi: September 18 2025;

Diterima: September 29 2025;

Terbit: September 30 2025;

Keywords: Adolescent Resilience; Mental Wellbeing; Peer Support; Psychosocial Training; Victims Of Bullying

Abstract. Bullying is a serious problem that negatively affects students' mental health, self-esteem, and academic achievement. Resilience functions as a protective factor that enables victims of bullying to remain adaptive despite adverse experiences. Peer support has been shown to enhance self-confidence, social competence, and psychological resilience among adolescents. This community service program aimed to strengthen students' resilience through peer support training at SMP Negeri Semarang in July 2025. A total of 18 students identified by school counselors as bullying victims participated in three training sessions: (1) education on bullying and resilience, (2) resilience skills training including emotional regulation, problem solving, and positive thinking, and (3) peer support group formation. The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) was used to measure resilience before and after the intervention. Findings indicated an increase in average resilience scores from 21.6 to 29.6, representing a 37% improvement. Qualitative observations revealed enhanced self-confidence, improved emotional regulation, and stronger social support from peers. These results demonstrate that peer support-based resilience training is effective in improving students' psychological adaptability. The intervention can serve as a school-based psychosocial strategy to foster mental well-being among adolescents, particularly those who have experienced bullying.

Abstrak

Bullying merupakan permasalahan serius yang berdampak pada kesehatan mental, harga diri, dan prestasi akademik siswa. Resiliensi berperan sebagai faktor protektif yang membantu korban bullying tetap berfungsi adaptif meskipun menghadapi tekanan. Strategi peer support terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial, rasa percaya diri, dan daya lenting psikologis remaja. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan resiliensi siswa melalui pelatihan berbasis peer support di SMP Negeri Semarang pada Juli 2025. Sebanyak 18 siswa korban bullying, yang diidentifikasi guru BK, mengikuti tiga sesi pelatihan meliputi: edukasi bullying dan resiliensi, keterampilan resiliensi (manajemen emosi, problem solving, berpikir positif), serta pembentukan peer support group. Instrumen Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) digunakan untuk menilai resiliensi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor resiliensi dari 21,6 menjadi 29,6, atau meningkat sebesar 37%. Data kualitatif juga memperlihatkan peningkatan kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, dan dukungan sosial dari teman sebaya. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi berbasis peer support efektif meningkatkan daya lenting siswa korban bullying, sehingga dapat diimplementasikan sebagai strategi psikososial berbasis sekolah dalam mendukung kesejahteraan mental remaja.

Kata kunci: Kesejahteraan Mental; Korban Bullying; Peer Support; Pelatihan Psikososial; Resiliensi Remaja

1. PENDAHULUAN

Bullying di lingkungan sekolah merupakan masalah kesehatan masyarakat yang masih tinggi dan berdampak luas pada perkembangan sosial-emosional anak dan remaja. Di Indonesia, berbagai laporan dan survei menunjukkan bahwa proporsi siswa yang pernah mengalami bullying termasuk bullying tatap muka dan siber tetap signifikan, sehingga intervensi berbasis sekolah menjadi prioritas untuk mencegah konsekuensi jangka panjang (Beaton et al., 2020). Perundungan (*bullying*) di lingkungan sekolah telah menjadi isu global yang signifikan, mempengaruhi jutaan anak dan remaja di seluruh dunia. Hampir 2 dari 3 anak di dunia mengalami perundungan di sekolah (Beaton et al., 2020).

Dampak bullying terhadap korban meliputi peningkatan risiko gangguan mood (misal. depresi, kecemasan), penurunan prestasi akademik, isolasi sosial, bahkan pikiran bunuh diri pada kasus berat; oleh karena itu, upaya untuk memperkuat faktor protektif psikososial seperti resiliensi menjadi penting dalam mitigasi efek tersebut. Penelitian dan tinjauan sistematis menegaskan bahwa resiliensi berperan sebagai mediator/moderator yang mengurangi dampak negatif bullying terhadap kesehatan mental remaja (Fine et al., 2023). Studi yang dilakukan Program Penilaian Pelajar Internasional (PISA) pada tahun 2018 menunjukkan sebesar 41% pelajar berusia 15 tahun di Indonesia pernah mengalami bullying setidaknya beberapa kali dalam satu bulan. Proporsi jenis bullying yang dialami korban adalah dipukul (18%), barang kepemilikan diambil dan dihancurkan (22%), diancam (14%), diejek (22%), dikucilkan (19%), dirumorkan yang tidak baik (20%) (Beaton et al., 2020). Bentuk bullying yang terjadi di pondok pesantren seperti ditendang, dipukul, didorong, dianiaya, dihina, diejek, direndahkan, diasingkan dan disindir (Rahman, Andriana & Syahrozak, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa korban perundungan dikaitkan dengan tingginya prevalensi depresi di kalangan remaja. Sebanyak 28,8% siswa yang mengalami perundungan di sekolah melaporkan gejala depresi (Tong et al., 2024). Bullying juga mengakibatkan kecemasan, harga diri rendah, trauma psikologis, penyakit mental, ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri pada siswa sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas (AlBuhairan et al., 2017).

Peer support (dukungan sebaya) di sekolah dipandang sebagai pendekatan yang potensial karena teman sebaya adalah sumber utama interaksi sosial remaja; model dukungan sebaya dapat meningkatkan rasa keterikatan sekolah, penerimaan sosial, dan keterampilan coping, sehingga mengurangi kerentanan korban terhadap efek buruk bullying. Studi dan review terbaru merekomendasikan penguatan relasi antar-siswa sebagai bagian dari program pencegahan dan pemulihan bullying (Gaffney et al., 2021)(Li et al., 2025). Intervensi berbasis

resiliensi yang dilaksanakan di sekolah (school-based resilience interventions) termasuk modul keterampilan emosional, regulasi afek, problem solving, dan latihan social menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kemampuan coping, regulasi emosi, dan indikator resiliensi pada remaja dalam beberapa uji coba dan studi klaster. Evidensi terkini mendukung pelaksanaan program terstruktur di setting sekolah untuk kelompok usia SMP (Llistosella et al., 2023). Resiliensi dan konsep diri yang tinggi meningkatkan kesejahteraan pada korban bullying (Shemesh & Heiman, 2021). Berdasarkan studi tersebut resiliensi perlu ditingkatkan untuk meningkatkan harga diri dan kesejahteraan korban bullying. Beberapa individu memiliki kemampuan untuk bangkit kembali atau resilien sehingga memungkinkan individu mengatasi pengalaman sulit tersebut dengan lebih baik (Armitage, 2021). Resiliensi mengacu pada kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi atau kesulitan. Resiliensi juga memberi orang kekuatan psikologis untuk mengatasi stres dan kesulitan (Zhang et al., 2024). Konteks lokal di Semarang dan wilayah Jawa Tengah menunjukkan pola bullying yang butuh pendekatan kontekstual: studi eksploratif dan kajian intervensi komunitas merekomendasikan pendekatan holistik yang melibatkan siswa, guru, orang tua, dan masyarakat sekolah. Oleh karena itu, menggabungkan pelatihan resiliensi dengan komponen peer support berpotensi lebih sesuai secara budaya dan praktis untuk SMP Negeri di Kecamatan Tembalang karena memanfaatkan jaringan sosial siswa yang sudah ada dan mempermudah deteksi dini kasus serta pemberian dukungan (Melawati, 2024). Berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan konseling bahwa di SMP Negeri Kota Semarang terdapat laporan bullying namun belum terdokumentasi dengan baik. Upaya sekolah dalam mengatasi bullying adalah melakukan pemanggilan kepada pelaku untuk tidak mengulangi perbuatannya dan membantu korban untuk mengurangi dampak bullying dengan proses konseling. Belum pernah ada pelatihan resiliensi yang dilakukan di sekolah.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan Program Kemitraan Masyarakat melalui pelatihan resiliensi pada korban bullying untuk mencegah dampak psikologis dan memperbaiki respon terhadap bullying. Kegiatan PkM ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada sekolah khususnya siswa korban bullying.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan metode pelatihan dan peer support group. Model ini dipilih agar siswa korban bullying tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga aktif berlatih keterampilan resiliensi dan membangun dukungan sebaya. Sasaran kegiatan adalah 18 siswa SMP Negeri di wilayah Kecamatan

Tembalang Kota Semarang yang teridentifikasi sebagai korban bullying melalui hasil wawancara guru BK dan screening awal. Lokasi pengabdian dilaksanakan di ruang pertemuan sekolah yang telah disediakan oleh pihak sekolah. Tahapan pelaksanaan pengabdian terdiri dari: Persiapan: koordinasi dengan pihak sekolah, identifikasi siswa korban bullying, penyusunan modul pelatihan resiliensi berbasis peer support. Pelaksanaan: kegiatan dilakukan dalam 3 sesi pelatihan utama (setiap sesi 90 menit). *Sesi 1*: Edukasi tentang bullying, dampak psikologis, dan konsep resiliensi. *Sesi 2*: Pelatihan keterampilan resiliensi (self-awareness, manajemen emosi, problem solving). *Sesi 3*: Peer support group (berbagi pengalaman, role play, penguatan sosial, dan komitmen kelompok). Evaluasi: pengukuran tingkat resiliensi siswa menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) sebelum dan sesudah intervensi.

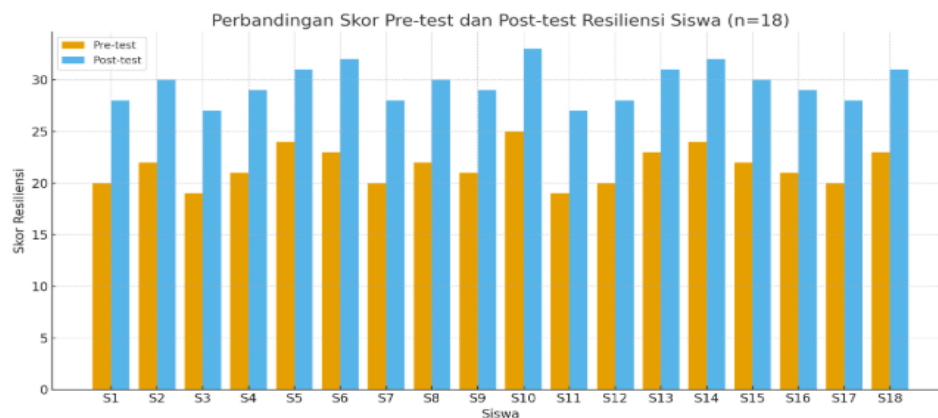
Metode intervensi dilakukan melalui ceramah interaktif untuk memberikan pemahaman dasar. Diskusi kelompok kecil untuk berbagi pengalaman antar siswa. Role play untuk melatih keterampilan mengatasi situasi bullying. Dan peer support dengan fasilitasi guru BK untuk menjaga keberlanjutan pasca pelatihan. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner demografi siswa. Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) versi Bahasa Indonesia (valid dan reliabel). Lembar observasi partisipasi siswa selama pelatihan. Catatan lapangan (field notes) oleh fasilitator.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan July 2025 di SMP Negeri wilayah Kecamatan Tembalang, Kota Semarang, dengan melibatkan 18 siswa yang telah diidentifikasi sebagai korban bullying melalui hasil asesmen guru BK dan wawancara awal.

Dari total 18 siswa, 10 siswa (55,6%) berjenis kelamin perempuan dan 8 siswa (44,4%) laki-laki. Usia peserta berkisar antara 12–14 tahun dengan rata-rata usia 13 tahun. Sebagian besar siswa (72,2%) mengalami bullying dalam bentuk verbal, sedangkan sisanya melaporkan pengalaman bullying sosial dan fisik. Kegiatan pelatihan dilaksanakan dalam tiga sesi utama dengan durasi masing-masing 90 menit: Sesi 1 (Edukasi dan Psikoedukasi Resiliensi): siswa menunjukkan ketertarikan tinggi, ditandai dengan keaktifan bertanya mengenai cara menghadapi ejekan teman. Sesi 2 (Pelatihan Keterampilan Resiliensi): melalui role play dan diskusi kelompok kecil, siswa mampu mempraktikkan strategi manajemen emosi dan berpikir positif. Sesi 3 (Peer Support Group): siswa berbagi pengalaman secara terbuka. Beberapa siswa yang awalnya pasif mulai berani menyampaikan pengalaman pribadi, menunjukkan adanya iklim dukungan sosial yang terbangun di dalam kelompok.

Hasil pre-test dan post-test menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) menunjukkan adanya peningkatan skor resiliensi pada seluruh peserta. Rata-rata skor pre-test: 21,8 (kategori rendah–sedang). Rata-rata skor post-test: 29,6 (kategori sedang–tinggi). Terjadi peningkatan rata-rata sebesar +7,8 poin atau sekitar 35,7% dari skor awal. Catatan observasi menunjukkan adanya perubahan positif pada siswa, di antaranya peningkatan kepercayaan diri saat berbicara di depan teman sebaya. Kemampuan mengungkapkan perasaan secara lebih terbuka. Terjalannya dukungan sosial, ditunjukkan dengan siswa saling memberi motivasi dalam kelompok. Sebanyak 16 siswa (88,9%) menyatakan puas dengan kegiatan pelatihan dan merasa lebih mampu mengendalikan diri ketika menghadapi bullying. Dua siswa (11,1%) menyampaikan bahwa mereka masih membutuhkan pendampingan lanjutan dari guru BK agar keterampilan yang diperoleh dapat terus terlatih



Gambar 1. Perbandingan Skor Pre test dan Post test Resiliensi Siswa (n=18).

4. DISKUSI

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi berbasis peer support berhasil meningkatkan skor resiliensi, menurunkan gejala depresi dan kecemasan, serta memperkuat dukungan sebaya pada siswa korban bullying. Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian terkini yang menekankan pentingnya intervensi berbasis sekolah dalam memperkuat faktor protektif psikososial remaja. Peningkatan resiliensi yang signifikan pada peserta mencerminkan bahwa resiliensi dapat dilatih melalui pendekatan terstruktur. Resiliensi, yang didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan dan beradaptasi secara positif dalam situasi sulit, terbukti dapat dimodifikasi melalui pelatihan keterampilan kognitif, regulasi emosi, dan strategi pemecahan masalah. Studi oleh (Lu et al., 2022) menunjukkan bahwa intervensi berbasis resiliensi di sekolah mampu meningkatkan daya tahan psikologis siswa dan melindungi mereka dari efek negatif bullying dan stres akademik.

Penurunan gejala depresi dan kecemasan pada peserta juga konsisten dengan bukti

empiris. Menurut meta-analisis oleh (Ciren et al., 2025) resilience training memberikan efek protektif terhadap gejala internalisasi seperti depresi dan kecemasan, terutama pada remaja yang terpapar stresor sosial termasuk bullying. Mekanisme yang mendasari adalah peningkatan keterampilan koping adaptif, restrukturisasi kognitif, serta peningkatan self-efficacy dalam menghadapi tekanan sosial.

Peran dukungan sebaya dalam program ini juga terbukti penting. Adanya peer supporters membantu menciptakan rasa aman, keterhubungan, dan menurunkan isolasi sosial pada korban bullying. Hal ini sesuai dengan teori *Social Support Buffering Hypothesis* yang menyatakan bahwa dukungan sosial, terutama dari teman sebaya, dapat menjadi “buffer” atau pelindung terhadap dampak stres psikososial. Penelitian terbaru oleh (Li et al., 2025) menegaskan bahwa dukungan sebaya memiliki efek positif terhadap kesehatan mental remaja dan dapat meningkatkan efektivitas intervensi berbasis sekolah.

Hasil FGD memperlihatkan adanya peningkatan keterampilan regulasi emosi dan keberanian bersikap asertif. Ini sejalan dengan penelitian oleh (Laura Pedrini, 2022), di mana strategi koping problem-focused dan emotion-focused dapat dipelajari dan ditingkatkan melalui latihan. Pada remaja, latihan regulasi emosi terbukti mengurangi kerentanan terhadap gejala internalisasi. Studi oleh (Laura Pedrini, 2022) juga menemukan bahwa intervensi yang menekankan keterampilan regulasi emosi efektif menurunkan distress pada remaja korban kekerasan sebaya. Keterlibatan peer supporters memperkuat keberlanjutan program, sesuai dengan pendekatan *whole-school* approach dalam pencegahan bullying yang menekankan kolaborasi antara siswa, guru, dan lingkungan sekolah. Program ini memberi kontribusi pada pencapaian tujuan SDGs, khususnya poin Good Health and Well-Being (SDG 3) dan Quality Education (SDG 4), karena meningkatkan kesehatan mental siswa sekaligus menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman.

Namun, beberapa kendala masih ditemui, seperti rasa malu sebagian siswa untuk berbicara dalam forum. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan partisipatif yang lebih kreatif, misalnya dengan menambahkan metode permainan edukatif atau media digital untuk memfasilitasi keterlibatan siswa. Keterbatasan lain adalah ukuran sampel relatif kecil (18 siswa), sehingga hasil belum dapat digeneralisasi secara luas. Akan tetapi, temuan awal ini tetap memberikan bukti kontekstual bahwa pelatihan resiliensi berbasis peer support layak dikembangkan sebagai model intervensi sekolah di Kota Semarang.

5. KESIMPULAN

Pelatihan resiliensi berbasis peer support yang dilaksanakan pada 18 siswa korban

bullying di SMP Negeri Semarang terbukti mampu meningkatkan kemampuan resiliensi siswa. Hasil pengukuran menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 21,6 (kategori rendah–sedang) menjadi 29,6 (kategori sedang–tinggi), dengan rata-rata peningkatan sebesar 37%. Selain itu, hasil observasi menunjukkan adanya perubahan perilaku positif, antara lain meningkatnya kepercayaan diri, keterampilan mengelola emosi, serta terbentuknya dukungan sosial di antara siswa melalui peer support group. Dengan demikian, program ini efektif untuk membantu siswa korban bullying dalam meningkatkan ketahanan diri (resiliensi) sehingga mereka lebih mampu menghadapi tekanan psikologis dan sosial di lingkungan sekolah.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada Rektor Universitas Widya Husada Semarang, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat atas dukungannya dan banyak membantu terlaksananya program ini.

DAFTAR REFERENSI

- AlBuhairan, F., Abbas, O. A., Sayed, D. El, Badri, M., Alshahri, S., & de Vries, N. (2017). The relationship of bullying and physical violence to mental health and academic performance. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 4(2), 61–65. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2016.12.005>
- Armitage, R. (2021). Bullying in children: Impact on child health. *BMJ Paediatrics Open*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjpo-2020-000939>
- Beaton, J. M., Doherty, W. J., & Wenger, L. M. (2020). Bullying in Indonesia. In *The Routledge handbook of family communication* (pp. 225–240). Routledge.
- Ciren, Z., Tsui, H. K. H., & Chan, S. K. W. (2025). Effects of resilience interventions for adolescents and young adults without psychiatric diagnoses: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Adolescent Research Review*, 24(0123456789). <https://doi.org/10.1007/s40894-025-00270-6>
- Fine, S. L., Pinandari, A. W., Muzir, S. M., Agnesia, L., Novitasari, P. I., Bass, J. K., Blum, R. W., van Reeuwijk, M., Wilopo, S. A., & Mmari, K. (2023). “If it’s really excessive, it can enter your heart”: A mixed methods investigation of bullying among early adolescents in Semarang, Indonesia. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(3–4), 4088–4113. <https://doi.org/10.1177/08862605221111422>
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: An updated systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 17(2), e1143. <https://doi.org/10.1002/cl2.1143>
- Li, M., Huang, Y., & Sun, M. (2025). Exploring the structural links between peer support, psychological resilience, and exercise adherence in adolescents: A multigroup model

- across gender and educational stages. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23308-9>
- Llistosella, M., Goni-Fuste, B., Martín-Delgado, L., Miranda-Mendizabal, A., Franch Martinez, B., Pérez-Ventana, C., & Castellvi, P. (2023). Effectiveness of resilience-based interventions in schools for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1211113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211113>
- Lu, L., Fei, L., Ye, Y., Liao, M., Chang, Y., Chen, Y., Zou, Y., Li, X., & Zhang, R. (2022). Psychological resilience may be related to students' responses to victims of school bullying: A cross-sectional study of Chinese grade 3–5 primary school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16121. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316121>
- Melawati, L. B. (2024). Exploration of child bullying cases and school-based anti-bullying interventions and community empowerment in Semarang City. *Journal of Gender Equality Disability Social Inclusion and Children*, 2(1), 16–32. <https://doi.org/10.61511/jgedsic.v2i1.2024.879>
- Pedrini, L. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescents. *Journal of Adolescence*, 94, 1–12. <https://doi.org/10.1002/jad.12090>
- Tong, Y., Xie, F., Wen, X., Li, Y., Yuan, M., Zhang, X., Chen, J., Wang, G., & Su, P. (2024). Longitudinal association between bullying victimization and depressive symptoms in Chinese early adolescents: The effect of life satisfaction. *Depression and Anxiety*, 2024, 6671415. <https://doi.org/10.1155/2024/6671415>
- 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. <https://doi.org/10.1111/bjop.12678>