

Pelatihan Resiliensi dan Strategi Coping bagi Korban Bullying di SMA Negeri 1 Bajawa

Glorius D. Keo¹, Maria N. Loban², Triati Lestari Salau³, Yesri Yulinda Liem⁴

¹⁻⁴Program Studi Bimbingan dan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Kupang
email: ¹keoglorius7@gmail.com, ²lobanmelly@gmail.com, ³lioni_salau@yahoo.co.id, ⁴Yesriliem7@gmail.com

Article History

Received: 19 Juni 2026

Revised: 16 Juli 2026

Accepted: 8 September 2026

DOI:

<https://doi.org/10.58794/jdt.v6i2.2328>

Keywords-Bullying, Resilience, Coping

Kata kunci- Perundungan, Ketahanan, Koping

***Abstract**—Bullying is a social phenomenon increasingly prevalent in educational settings, negatively impacting students' psychological and emotional well-being as well as their social development. Consequently, strengthening resilience and coping strategies is crucial to helping students navigate various life pressures and challenges. This community service initiative aimed to enhance students' knowledge, understanding, and skills in dealing with bullying through training on resilience and coping strategies. The activity was conducted at SMA Negeri 1 Bajawa, Flores, involving 30 students. The implementation process comprised three stages: preparation, execution, and evaluation. Evaluation results indicated an improvement in participants' understanding; pre-test results showed that 73.3% of participants scored below the "good" category, whereas post-test results revealed that 93.3% had reached the "good" category. These findings demonstrate the training's effectiveness in improving students' understanding and skills regarding bullying and their ability to manage pressure adaptively. The initiative also recommends that the school implement similar programs on an ongoing basis as part of efforts to create a safe and supportive learning environment.*

Abstrak-Bullying merupakan fenomena sosial yang semakin sering terjadi di lingkungan pendidikan dan berdampak negatif terhadap kondisi psikologis, emosional, serta perkembangan sosial peserta didik. Oleh karena itu, penguatan resiliensi dan strategi coping menjadi penting untuk membantu siswa menghadapi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan siswa dalam menghadapi bullying melalui pelatihan resiliensi dan strategi coping. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bajawa, Flores, dengan melibatkan 30 siswa. Metode pelaksanaan terdiri atas tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta, yang ditunjukkan oleh hasil pre-test, di mana 73,3% peserta masih berada di bawah kategori baik, sedangkan pada post-test sebanyak 93,3% peserta telah mencapai kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam menghadapi bullying serta mengelola tekanan secara lebih adaptif. Kegiatan ini juga memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah untuk melaksanakan program serupa secara berkelanjutan sebagai

bagian dari upaya menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung.

1. PENDAHULUAN

Bullying merupakan fenomena sosial yang semakin sering terjadi, terutama dalam lingkungan remaja yang seharusnya menjadi tempat yang aman dan nyaman. Tindakan bullying bisa berbentuk fisik, verbal, sosial, maupun digital, yang masing-masing meninggalkan dampak psikologis signifikan terhadap korban. Bullying tidak hanya melukai secara fisik, tetapi juga dapat menimbulkan trauma psikologis jangka panjang, termasuk kecemasan, depresi, isolasi sosial, bahkan risiko bunuh diri (Arseneault, 2018). Efek dari bullying tidak hanya dirasakan secara emosional, tetapi juga memengaruhi perilaku, relasi sosial, bahkan spiritualitas korban. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi yang bertujuan untuk memperkuat ketahanan (resiliensi) dan kemampuan strategi coping para korban bullying.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit kembali dari pengalaman hidup yang penuh tekanan atau trauma, termasuk pengalaman menjadi korban bullying. Sementara itu, coping mengacu pada strategi atau mekanisme yang digunakan individu untuk mengelola stres dan tekanan emosional. Penelitian terkini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi dan strategi coping yang adaptif lebih mampu menjaga kesehatan mental mereka meskipun mengalami pengalaman yang menyakitkan seperti bullying (Southwick & Charney, 2018).

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk memberikan pelatihan resiliensi dan strategi coping kepada para peserta (remaja) yang adalah Siswa di SMA Negeri 1 Bajawa. Para peserta, berjumlah 30 orang. Peserta ini dipandang strategis karena sedang berada dalam tahap perkembangan psikososial yang rawan terhadap tekanan sosial, termasuk bullying. Dengan membekali peserta keterampilan dalam membangun resiliensi dan strategi coping yang efektif, diharapkan mereka dapat lebih kuat secara psikologis dan spiritual dalam menghadapi tekanan kehidupan dan berbagai bentuk penindasan sosial di sekolah maupun di lingkungan masyarakat.

Kegiatan pelatihan ini dirancang dalam bentuk interaktif, terdiri dari pemaparan materi, diskusi kelompok, simulasi kasus, dan refleksi spiritual. Materi-materi yang diberikan mencakup pemahaman tentang bullying, dampaknya terhadap psikologis individu, konsep dasar resiliensi, serta strategi coping yang sehat dan konstruktif. Pendekatan ini sejalan dengan model pendidikan partisipatif, di mana peserta bukan hanya objek pelatihan, tetapi juga agen aktif dalam proses belajar mereka sendiri (Freire, 2010).

Konteks pelaksanaan kegiatan ini di SMA Negeri 1 Bajawa memberikan dimensi spiritual yang penting. Sekolah juga sebagai ruang pembinaan iman berperan sebagai komunitas pendukung yang memperkuat nilai-nilai kasih, keadilan, dan penerimaan. Dalam hal ini, penguatan resiliensi tidak hanya dilakukan melalui pendekatan psikologis, tetapi juga secara spiritual dan sosial. Studi oleh Pargament (2011) menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai spiritual dalam intervensi psikologis dapat memperkuat makna hidup dan ketahanan individu dalam menghadapi pengalaman traumatis.

Di era digital saat ini, bullying juga banyak terjadi melalui media sosial dan ruang virtual lainnya. Oleh karena itu, pelatihan ini juga membahas pentingnya literasi digital dan etika bermedia sosial sebagai bagian dari upaya pencegahan dan penanggulangan bullying. Hal ini penting mengingat generasi muda sangat akrab dengan dunia digital. Penelitian oleh Kowalski et al. (2014) menegaskan bahwa *cyberbullying* memiliki dampak yang sama seriusnya dengan bullying secara langsung, bahkan lebih sulit ditangani karena sifatnya yang anonim dan penyebarannya yang luas. Meskipun data nasional yang tersedia mencakup berbagai bentuk kekerasan terhadap perempuan dan anak, bullying merupakan salah satu bentuk kekerasan yang sering dialami anak dan remaja, khususnya di lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, data tersebut dapat memberikan gambaran mengenai masih tingginya kerentanan anak terhadap berbagai bentuk kekerasan yang memerlukan upaya pencegahan secara komprehensif.

Berdasarkan data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) Tahun 2025, tercatat sebanyak 573 korban berdasarkan kelompok usia dan 2.451 korban berdasarkan jenis kelamin. Sementara itu, di Provinsi Nusa Tenggara Timur terdapat 103 kasus kekerasan, dengan 58 korban anak dan 62 korban perempuan. Data tersebut menunjukkan bahwa perlindungan terhadap anak dan perempuan masih menjadi tantangan yang memerlukan keterlibatan berbagai pihak, termasuk sekolah, dalam mengembangkan program edukasi, pendampingan, dan penguatan karakter peserta didik.

hasil koordinasi dengan pihak SMA Negeri 1 Bajawa serta asesmen awal yang dilakukan oleh tim pengabdian, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai bullying, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta strategi coping yang tepat dalam menghadapi berbagai bentuk bullying, termasuk

cyberbullying. Selain itu, siswa juga belum memahami pentingnya membangun resiliensi sebagai kemampuan untuk menghadapi tekanan psikologis secara adaptif. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya kegiatan edukatif yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan praktis dalam menghadapi bullying dan berbagai tekanan sosial di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari. Dengan pelatihan ini, diharapkan peserta dapat memahami pentingnya membangun ketahanan diri, menerapkan strategi *coping* yang sehat, serta menjadi agen perubahan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan bebas dari bullying. Selain itu, sekolah sebagai mitra kegiatan diharapkan dapat mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang lebih responsif terhadap permasalahan bullying dan kesehatan mental siswa secara berkelanjutan.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bajawa, Flores, dengan sasaran peserta sebanyak 30 orang siswa. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pelatihan partisipatif yang memadukan pendekatan edukatif, reflektif, dan terapeutik ringan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai bullying, resiliensi, dan strategi coping. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

a. Pada tahap perencanaan,

Pada tahap perencanaan, tim pengabdian terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan pihak SMA Negeri 1 Bajawa untuk menentukan waktu, tempat, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, tim menyusun instrumen asesmen awal yang terdiri atas kuesioner pengalaman bullying, Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) yang diadaptasi dari Connor dan Davidson (2003) untuk mengukur tingkat resiliensi, serta Brief COPE yang dikembangkan oleh Carver (1997) untuk mengidentifikasi strategi coping peserta. Kedua instrumen tersebut merupakan instrumen yang telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik. Selain itu, tim juga menyusun instrumen pre-test dan post-test berupa 20 soal pilihan ganda yang disusun berdasarkan materi pelatihan, meliputi konsep bullying, dampak bullying, resiliensi, dan strategi coping. Instrumen tersebut telah direview oleh dua dosen Bimbingan dan Konseling untuk memastikan kesesuaian isi (*content validity*). Persiapan lainnya meliputi penyusunan modul pelatihan, lembar kerja peserta, media permainan edukatif, serta briefing internal tim pelaksana untuk menyamakan persepsi mengenai materi, metode, dan pembagian tugas selama kegiatan berlangsung.

Sebelum pelatihan dimulai, peserta mengikuti asesmen awal untuk memperoleh gambaran mengenai pengalaman bullying yang pernah dialami, tingkat resiliensi, serta strategi coping yang biasa digunakan dalam menghadapi berbagai permasalahan. Pada tahap ini peserta juga mengerjakan pre-test sebagai pengukuran kemampuan awal sebelum memperoleh materi pelatihan.

b. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui beberapa sesi tematik.

Sesi pertama berfokus pada pemahaman bullying dan dampaknya, yang mencakup edukasi mengenai berbagai bentuk bullying, seperti bullying verbal, fisik, sosial, dan cyberbullying. Pada sesi ini peserta juga diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan mendiskusikan kondisi yang mereka hadapi di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Sesi kedua bertujuan membangun resiliensi melalui penguatan nilai dan spiritualitas. Peserta diajak mengenali identitas diri, potensi, dan kekuatan personal yang dimiliki, serta mengikuti refleksi berbasis nilai-nilai Kristiani dan sesi motivasi untuk meningkatkan kepercayaan diri. Sesi ketiga membahas strategi coping positif dan latihan kognitif.

Dalam sesi ini peserta mengikuti latihan cognitive restructuring secara berpasangan maupun kelompok untuk membantu mereka mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Selain itu, dilakukan role-play atau simulasi untuk melatih kemampuan menghadapi situasi bullying secara konstruktif. Sesi berikutnya berupa permainan interaktif dan dinamika kelompok, seperti scavenger hunt dan simulasi kerja sama, yang bertujuan memperkuat dukungan sosial, komunikasi, dan kerja sama antarpeserta. Setelah permainan selesai, peserta mengikuti diskusi dan refleksi kelompok untuk mengidentifikasi pembelajaran yang diperoleh dari aktivitas tersebut.

Kegiatan pelatihan juga dilengkapi dengan latihan teknik coping stres yang meliputi relaksasi pernapasan, journaling, dan afirmasi positif. Melalui kegiatan ini peserta dilatih untuk mengelola emosi, mengurangi stres, serta membangun pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri. Penguatan kebermaknaan diri juga dilakukan melalui aktivitas kelompok kecil yang mendorong peserta untuk saling memberikan dukungan dan umpan balik positif.

c. Tahap terakhir adalah evaluasi dan penutup.

Tahap terakhir adalah evaluasi dan penutup. Evaluasi dilakukan melalui pemberian post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta

setelah mengikuti seluruh rangkaian pelatihan. Analisis hasil dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata pre-test dan post-test serta persentase peserta yang mencapai kategori baik (nilai ≥ 75). Hasil analisis digunakan untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta mengenai bullying, resiliensi, dan strategi coping setelah mengikuti pelatihan. Selain evaluasi kuantitatif, dilakukan pula sesi refleksi bersama untuk memperoleh umpan balik mengenai manfaat kegiatan, perubahan yang dirasakan peserta, serta saran terhadap pelaksanaan kegiatan. Kegiatan diakhiri dengan pemberian sertifikat partisipasi, penyampaian pesan-pesan penguatan kepada peserta, serta dokumentasi dan penyusunan laporan kegiatan sebagai bentuk pertanggungjawaban dan tindak lanjut program pengabdian kepada masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan Resiliensi dan Strategi Coping bagi Korban Bullying dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bajawa dalam rentang waktu tiga hari, mulai dari tanggal 13 hingga 15 Oktober 2025. Kegiatan ini diadakan oleh Tim Dosen dan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Kristen (BKK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen (FKIPK) Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Kupang, yang terdiri dari ketua tim, Glorius Deonatus Keo, M.Si dan anggota tim yaitu Maria Natalia Loban, M.Pd, Triati Lestari Salau, M.Pd, serta Yesri Yulinda Liem. dan pelaksanaan kegiatan PkM

Hari pertama diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian dan pihak SMA Negeri 1 Bajawa, penandatanganan kerja sama, identifikasi kebutuhan peserta, serta persiapan pelaksanaan kegiatan. Hari kedua diisi dengan pelaksanaan pre-test, penyampaian materi mengenai bullying, resiliensi, dan strategi *coping*, yang dilanjutkan dengan diskusi interaktif, *role-play*, latihan teknik asertif, *self-talk*, *self-instruction*, dan refleksi kelompok. Hari ketiga dilakukan post-test sebagai evaluasi akhir, dilanjutkan dengan sesi refleksi, penyampaian umpan balik, penutupan kegiatan, dan penyerahan sertifikat kepada peserta.



Gambar 1. Dokumentasi bersama Kepala sekolah

Hasil Penelitian pelatihan resiliensi dan strategi *coping* dilaksanakan kepada 30 siswa SMA Negeri 1 Bajawa melalui penyampaian materi, diskusi kelompok, *role-play*, latihan *self-talk*, teknik asertif, *self-instruction*, *self-direction*, serta refleksi kelompok. Pendekatan partisipatif yang digunakan memberikan kesempatan kepada peserta untuk tidak hanya memahami konsep bullying secara teoritis, tetapi juga mempraktikkan berbagai strategi dalam menghadapi situasi bullying yang mungkin dialami di lingkungan sekolah maupun media sosial.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti pelatihan. Berdasarkan hasil pre-test, sebanyak 22 siswa (73,3%) masih memiliki tingkat pemahaman yang berada di bawah kategori baik mengenai bullying, resiliensi, dan strategi *coping*. Setelah mengikuti seluruh rangkaian pelatihan, hasil post-test menunjukkan bahwa 28 siswa (93,3%) telah mencapai kategori baik dengan nilai rata-rata meningkat dari 58,3 menjadi 86,7. Temuan ini menunjukkan bahwa metode pelatihan yang diterapkan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai bentuk-bentuk bullying, pentingnya resiliensi, serta strategi *coping* yang adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis.

Peningkatan tersebut tidak hanya terlihat pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada perubahan sikap peserta selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil refleksi akhir, sebagian besar peserta menyatakan lebih percaya diri dalam mengungkapkan pendapat, berani mencari bantuan ketika mengalami bullying, serta lebih memahami pentingnya dukungan teman sebaya dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga memperkuat aspek afektif peserta melalui pengalaman belajar yang bersifat partisipatif.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Kowalski et al. (2014) yang menjelaskan bahwa bullying, khususnya *cyberbullying*, memberikan dampak psikologis yang serius sehingga diperlukan intervensi edukatif yang mampu meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan sosial. Selain itu, hasil ini juga mendukung temuan Southwick dan Charney (2018) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap pengalaman negatif dan bangkit dari kondisi yang menekan. Penggunaan latihan *self-talk*, teknik asertif, *role-play*, serta dinamika kelompok dalam kegiatan ini juga sejalan dengan pendapat Kompas et al. (2017) bahwa pelatihan strategi *coping* yang dilakukan secara kelompok efektif meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola stres dan emosi akibat tekanan sosial.

Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi metode edukasi, praktik langsung, diskusi kelompok, dan refleksi mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dibandingkan penyampaian materi secara konvensional. Melalui proses tersebut peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga memiliki kesempatan untuk melatih keterampilan menghadapi bullying dalam situasi yang menyerupai kondisi nyata. Oleh karena itu, pelatihan resiliensi dan strategi *coping* dapat menjadi salah satu alternatif program preventif yang dapat diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah sebagai upaya menciptakan lingkungan belajar yang aman, sehat, dan bebas dari bullying.

Tabel. Indikator tes awal dan tes akhir

Indikator	Pre-test	Post-test
Jumlah peserta	30	30
Nilai rata-rata	58,3	86,7
Kategori baik (≥ 75)	8 (26,7%)	28 (93,3%)
Kategori < 75	22 (73,3%)	2 (6,7%)



Gambar 2. Pembagian kelompok untuk sesi praktik melatih teknik Asertif, Self Talk, Self Instruction, dan Self Direction.

4. SIMPULAN

Kegiatan Pelatihan Resiliensi dan Strategi Coping bagi Korban Bullying yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bajawa telah berjalan dengan baik dan memberikan manfaat yang positif bagi peserta.

- Hasil pre-test yang diberikan kepada 30 peserta menunjukkan bahwa tingkat pemahaman awal mengenai bullying, resiliensi, dan strategi coping masih relatif rendah dengan nilai rata-rata 58,3. Dari seluruh peserta, hanya 8 orang (26,7%) yang memperoleh nilai ≥ 75 , sedangkan 22 orang (73,3%) masih berada di bawah kategori baik. Setelah mengikuti pelatihan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan nilai rata-rata mencapai 86,7. Sebanyak 28 orang (93,3%) berhasil memperoleh nilai ≥ 75 , sementara hanya 2 orang (6,7%) yang masih berada di bawah nilai tersebut. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 28,4 poin atau sekitar 48,7% dibandingkan kondisi awal. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi dan strategi coping efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai bullying, kemampuan membangun resiliensi, serta penerapan strategi coping yang adaptif dalam menghadapi tekanan sosial.
- Pelatihan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai bullying, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta pentingnya resiliensi dan strategi coping dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul akibat pengalaman bullying. Partisipasi aktif siswa selama kegiatan menunjukkan tingginya antusiasme dan kebutuhan akan program yang mendukung kesehatan mental di lingkungan sekolah.
- Selain itu, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa dalam mengenali bentuk-bentuk bullying, kemampuan mengelola emosi, serta keterampilan menerapkan teknik coping positif seperti

self-talk, self-instruction, dan komunikasi asertif. Kegiatan ini juga menciptakan ruang yang aman bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya maupun fasilitator.

Kelebihan kegiatan ini terletak pada penggunaan metode yang interaktif dan partisipatif melalui kombinasi edukasi, refleksi, permainan kelompok, simulasi, serta latihan keterampilan coping yang memungkinkan siswa terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan yang memadukan aspek psikologis dan spiritual juga membantu peserta memahami pentingnya ketahanan diri secara lebih holistik.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Pelaksanaan pelatihan dilakukan dalam waktu yang relatif singkat sehingga belum memungkinkan dilakukannya pendampingan secara berkelanjutan untuk mengukur perubahan perilaku peserta dalam jangka panjang. Selain itu, jumlah peserta yang terbatas menyebabkan hasil kegiatan belum dapat menggambarkan kondisi seluruh siswa di sekolah.

Ke depan, program serupa dapat dikembangkan melalui kegiatan pendampingan berkala, pembentukan kelompok sebaya (peer support group), pelatihan bagi guru dan orang tua, serta integrasi materi resiliensi dan pencegahan bullying ke dalam program pembinaan siswa di sekolah. Pengembangan ini diharapkan dapat memperkuat budaya sekolah yang aman, inklusif, dan mendukung kesehatan mental peserta didik secara berkelanjutan.

5. SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar program pelatihan resiliensi dan strategi *coping* dilaksanakan secara berkelanjutan melalui pendampingan rutin bagi siswa sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pihak sekolah juga perlu mengintegrasikan materi pencegahan bullying, penguatan resiliensi, dan strategi *coping* ke dalam program bimbingan dan konseling, baik melalui layanan klasikal, bimbingan kelompok, maupun konseling individual. Selain itu, sekolah diharapkan menyusun dan mengimplementasikan kebijakan sekolah ramah anak yang mendukung terciptanya lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan bebas dari segala bentuk bullying. Upaya tersebut dapat diperkuat melalui pembentukan tim atau satuan tugas (Satgas) anti-bullying yang melibatkan guru, peserta didik, orang tua, serta komite sekolah untuk melakukan edukasi, pendampingan, pelaporan, dan penanganan kasus bullying secara terpadu. Untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya, program dapat dikembangkan dengan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, memperpanjang durasi pendampingan, serta melakukan evaluasi jangka menengah dan jangka panjang guna mengukur perubahan perilaku siswa serta efektivitas program dalam menurunkan kasus bullying di lingkungan sekolah..

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya diberikan kepada SMA Negeri 1 Bajawa yang telah memberikan dukungan dan izin untuk melaksanakan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga untuk Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Kupang serta LP2M IAKN Kupang yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih juga tim dosen dan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Kristen (BKK), yang telah bekerja keras dalam merancang dan melaksanakan materi pelatihan, serta memberikan panduan kepada siswa selama sesi kegiatan. Semoga hasil dari pelatihan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi siswa dan lingkungan sekolah. Kami berharap kerjasama ini dapat terus terjalin di masa mendatang untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik bagi semua.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. B. E. Compas, S. S. Jaser, A. H. Bettis, K. H. Watson, M. A. Gruhn, J. P. Dunbar, *et al.*, "Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review," *Psychological Bulletin*, vol. 143, no. 9, pp. 939–991, 2017.
- [2]. C. S. Carver, "You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE," *International Journal of Behavioral Medicine*, vol. 4, no. 1, pp. 92–100, 1997, doi: 10.1207/s15327558ijbm0401_6.
- [3]. K. M. Connor and J. R. T. Davidson, "Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)," *Depression and Anxiety*, vol. 18, no. 2, pp. 76–82, 2003, doi: 10.1002/da.10113.
- [4]. L. Arseneault, "Annual Research Review: The persistent and pervasive impact of being bullied in childhood and adolescence: Implications for policy and practice," *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 59, no. 4, pp. 405–421, 2018.
- [5]. M. Basri, N. Nursalam, S. R. Devy, and F. Efendi, "The effectiveness of game-based therapy in reducing school-age children's stress: A quasi-experimental study," *Journal of Pediatric Nursing*, vol. 64, pp. e26–e31, 2022.
- [6]. M. J. Karcher, "The effects of developmental mentoring and high school mentors' attendance on their younger mentees' self-esteem, social skills, and connectedness," *Psychology in the Schools*, vol. 42, no. 1, pp. 65–77, 2005.
- [7]. R. M. Kowalski, G. W. Giumetti, A. N. Schroeder, and M. R. Lattanner, "Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth," *Psychological Bulletin*, vol. 140, no. 4, pp. 1073–1137, 2014.
- [8]. S. Folkman and J. T. Moskowitz, "Coping: Pitfalls and promise," *Annual Review of Psychology*, vol. 55, pp. 745–774, 2004.
- [9]. J. S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*, 2nd ed. New York, NY, USA: Guilford Press, 2011.
- [10]. K. I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York, NY, USA: Guilford Press, 2011.

- [11]. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, *SIMFONI PPA (Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak)*. Jakarta, Indonesia: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak RI, 2025.
- [12]. P. Freire, *Education for Critical Consciousness*. New York, NY, USA: Continuum, 2010.
- [13]. S. M. Southwick and D. S. Charney, *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*, 2nd ed. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2018.