

**LITERATURE REVIEW : EFEKTIVITAS PROGRAM ANTI-BULLYING  
BERBASIS KETAHANAN DALAM MENCEGAH  
PERILAKU BULLYING**

**Resti Utami<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia  
Email : [resti.utami@unmuhjember.ac.id](mailto:resti.utami@unmuhjember.ac.id)

**ABSTRACT**

*Bullying is characterized by an imbalance of power in relationships, which can lead to negative social consequences. These new findings indicate that interventions must focus on supporting victims of bullying to help build resilience and bullying actors to be able to control emotions through a resilience approach. Nurses can develop effective strategies for dealing with this form of bullying and its consequences for victims. This review aims to gather evidence in the form of Literature Review about the effectiveness of a resilience-based anti-bullying program to prevent bullying. The method used in this Literature review begins with the selection of topics, then keywords are determined for journal searched. Management of bullying can not only reduced the symptoms of mental health of children but also prevent mental difficulties and deliver children to be able to growth and develop optimal throughout the child's life cycle. Children with higher levels of endurance tend not to engaged in aggressive behavior or become victims of bullying.*

**ABSTRAK**

Bullying dicirikan oleh ketidakseimbangan kekuatan dalam hubungan, yang dapat mengarah pada konsekuensi sosial yang negatif. Temuan baru ini menunjukkan bahwa intervensi harus fokus pada mendukung korban bullying untuk membantu membangun ketahanan dan pelaku bullying untuk dapat mengontrol emosi melalui pendekatan ketahanan. Perawat dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi bentuk bullying dan konsekuensinya bagi para korban. Ulasan ini bertujuan untuk mengumpulkan bukti dalam bentuk *Literature Review* tentang efektivitas *program anti-bullying berbasis ketahanan* untuk mencegah perilaku bullying. Metode yang di gunakan dalam *Literature review* ini diawali dengan pemilihan topik, kemudian ditentukan *keyword* untuk pencarian jurnal. Penatalaksanaan bullying tidak hanya dapat mengurangi gejala kesehatan mental anak tetapi juga mencegah kesulitan kejiwaan dan mengantarkan anak untuk mampu tumbuh dan berkembang secara optimal disepanjang daur kehidupan anak. Anak dengan tingkat ketahanan yang lebih tinggi cenderung tidak terlibat dalam perilaku agresif atau menjadi korban bullying

Submission : 15-01-2020

Revised : -

Accepted : 20-03-2020

**Kata Kunci :** Resiliensi, bullying, antibullying

**Keywords :** resilience; bullying; antibullying

**Pendahuluan:**

Bullying merupakan masalah serius yang melanggar hak-hak dasar anak dan mempengaruhi kesejahteraan anak (Saracho, 2017; Shaheen, Hammad, Haourani, & Nassar, 2018). Bullying sebagai subtype dari perilaku agresif di mana seorang individu atau kelompok individu dengan sengaja menyerang, mempermalukan, dan/atau mengecualikan orang yang relatif tidak berdaya berulang kali waktu (Van Noorden, Haselager, Cillessen, & Bukowski, 2014). Perilaku bullying berfokus pada 3 elemen yaitu (1) agresif; (2) sistematis dan berulang; (3) ketidakseimbangan kekuasaan (Moore & Woodcock, 2017; Sánchez-Quejia, García-Moya, & Moreno, 2016). Hal ini telah menjadi fenomena yang merongrong perkembangan anak yang sehat dan kesejahteraan psikososial anak-anak.

Fenomena bullying dapat berdampak negatif bagi pelaku bullying maupun korban bullying (Polanin, Espelage, & Pigott, 2012). Prevalensi jumlah anak yang terlibat dalam perilaku bullying sebagai korban di seluruh dunia adalah 7% hingga 43%, dan sebagai pelaku, 5% hingga 44% (Angélica et al., 2017). Perspektif ini menunjukkan pentingnya pendekatan kontekstual dan intersektoral untuk memahami fenomena tersebut dan dampak yang ditimbulkan dari perilaku bullying dimana perilaku bullying dapat menyebabkan korban berisiko mengalami depresi, ide bunuh diri, kecemasan, psikosis, kinerja sekolah yang buruk dan bunuh diri (Shaheen et al., 2018). Hal ini didukung terutama dengan mempertimbangkan bahwa bullying bukan masalah yang terbatas pada lingkungan atau lintasan sekolah, tetapi situasi yang mempengaruhi perkembangan dan kehidupan masa depan anak.

Perawat anak *sebagai early case finding* berperan penting untuk mencegah perilaku bullying pada anak melalui strategi tertentu. Salah satu strategi yang dapat dilakukan dalam mencegah perilaku bullying yaitu melalui program anti-

bullying berbasis ketahanan. Penelitian yang dilakukan oleh Farrington & Ttofi (2009) melaporkan bahwa program anti-intimidasi mengurangi perilaku bullying dan dampak fisik maupun psikologis bagi korban bullying dengan rata-rata 20–23 persen (Moore, Woodcock, & Dudley, 2019). Perilaku bullying ini berfokus pada intervensi anti-bullying dengan membangun suatu ketahanan.

Ketahanan merupakan proses negosiasi, pencapaian hasil positif, adaptasi yang efektif untuk mengelola stres, mengatasi efek negatif dari paparan risiko, atau mengatasi trauma (Herrero et al., 2019; Moore & Woodcock, 2017; Tolentino & Suba, 2018; Windle, 2011). Ketahanan bukan suatu tipe kepribadian tetapi kapasitas yang berkembang dari waktu ke waktu dalam konteks membangun hubungan positif dengan anggota keluarga dan teman sebaya (Sapouna & Wolke, 2013). Ketahanan menekankan pada hubungan positif dengan anggota keluarga dan teman sebaya sebagai penentu ketahanan. Keterampilan ketahanan memungkinkan individu untuk secara efektif mengatasi dan menyesuaikan dengan tantangan kehidupan, termasuk perjuangan sosial, lingkungan stresor, dan penyakit mental (Rich et al., 2019). Ulasan ini berupaya untuk mengumpulkan bukti melalui *Literature Review* tentang *evidence based* (telaah fakta) efektivitas *program anti-bullying berbasis ketahanan* yang dikembangkan oleh perawat untuk mencegah bullying.

**Metode:**

Metode yang di gunakan dalam *Literature review* ini diawali dengan pemilihan topik, kemudian ditentukan *keyword* untuk pencarian jurnal menggunakan Bahasa Inggris melalui beberapa *database* antara lain *Google Scholar, Medline, Ebscho, PubMed, Pro Quest, dan Scopus*. Pencarian ini dibatasi untuk jurnal mulai 2013 sampai dengan 2019. *Keyword* Bahasa Inggris yang

digunakan adalah “*resilience to prevent bullying*”; “*resilience program to reduce bullying*”; “*resilience based intervention and bullying*”; “*resilience and bullying*”.

Jurnal dipilih untuk dilakukan *review* berdasarkan studi yang sesuai dengan kriteria inklusi. Kriteria inklusi dalam *literature review* ini adalah penggunaan program anti-bullying berbasis ketahanan. Review akan mempertimbangkan uji coba terkontrol secara acak (RCT) yang mengevaluasi efektivitas intervensi menggunakan konsep ketahanan pada anak sebagai kriteria inklusi. Terdapat 30 jurnal yang sesuai dengan tema, namun dari seluruh jurnal terdapat 6 artikel yang sesuai dengan tema dan kriteria inklusi. Lima artikel tersebut kemudian di cermati dan dilakukan *Critical Appraisal*.

#### Hasil :

Penelitian yang ditelaah dalam artikel ini seluruhnya menggunakan kelompok kontrol dan perlakuan terhadap responden untuk mengetahui efektivitas program anti-bullying berbasis ketahanan. Metode *sampling* yang digunakan dalam penelitian dilakukan uji coba terkontrol secara acak (RCT). Penelitian yang baik dengan mengambil sampel secara acak/random agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dan menekan terjadinya bias pada penelitian (Notoatmojo, 2010).

Penelitian pertama oleh Moore et al. (2019) menggunakan 234 siswa, intervensi berupa *martial arts* untuk mendapatkan hasil tentang perilaku anak, ketahanan, self efikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketahanan dan efikasi diri meningkat untuk kelompok intervensi daripada kelompok kontrol. Model seni bela diri dapat dianggap sebagai metode yang baik untuk meningkatkan kekuatan dan kesejahteraan hasil. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi psikososial berbasis seni bela diri bermanfaat dalam meningkatkan ketahanan dan self-efficacy. Selain itu, adanya dukungan keluarga memberikan pengaruh positif terhadap

ketahanan yang lebih besar akibat adanya intimidasi (bullying).

Penelitian kedua oleh Tolentino & Suba (2018) menggunakan 30 responden dengan Intervensi Kelompok berbasis Ketahanan (RBGI) untuk mendapatkan tingkat ketahanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) pendekatan kelompok dalam membangun ketahanan di kalangan remaja yang menjadi korban bullying adalah intervensi sekolah yang bisa dilakukan dan dapat dilakuka; (2) Penggunaan latihan reflektif dan narasi kreatif, memberikan diskusi yang tidak mengganggu dan ringan, mampu membantu para peserta mengeksplorasi pemikiran, menanamkan pengetahuan dan mempromosikan perubahan sikap di antara kelompok; (3) Program intervensi berbasis ketahanan menunjukkan dampak potensial dari pengembangan kerohanian, pengendalian diri dan kekerasan terhadap penindas, dan mendorong dukungan hubungan orangtua-anak di antara para peserta. Dengan intervensi yang tepat dari pendidikan dan perawat, efek buruk dari intimidasi bullying di kalangan remaja dapat diubah menjadi lebih positif dan membangun ketahanan.

Penelitian ketiga oleh Las Hayas et al. (2019) menggunakan 34 sekolah (17 kontrol; 17 intervensi) dan sekitar 6000 remaja dan keluarga remaja selama periode evaluasi 3 tahun dengan intervensi ketahanan pencegahan universal (UPRIGHT) untuk mendapatkan *mindfulness*, *coping*, *efficacy* dan pembelajaran sosial dan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi ketahanan pencegahan universal di sekolah memiliki potensi besar untuk mempromosikan budaya kesehatan mental positif dengan melibatkan staf sekolah dan keluarga. Program intervensi UPRIGHT bersifat fleksibel, berorientasi jangka panjang, terstruktur dengan intervensi 18-24 sesi dapat dimasukkan sebagai bagian dari kurikulum sekolah untuk remaja.

Penelitian keempat oleh Dray et al. (2017) menggunakan 20 sekolah sebagai kelompok intervensi dan 12 sekolah sebagai kelompok kontrol dengan intervensi universal berbasis sekolah yang menargetkan faktor perlindungan ketahanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol untuk hasil total SDQ, masalah internalisasi dan perilaku prososial; (2) ada perbedaan yang signifikan untuk hasil eksternalisasi masalah yang mendukung kelompok kontrol, meskipun besarnya efeknya kecil ( $b=0,43$ , 95% CI: 0,04 hingga 0,83,  $p=0,02$ ); (3) 12 dari 20 sekolah kelompok intervensi dari sekolah kontrol (masing-masing 75% dan 49%,  $p<0,01$ ), dan jumlah rata-rata sumber daya ketahanan yang digunakan di luar kelas lebih tinggi dalam intervensi dibandingkan dengan sekolah kontrol (masing-masing 3,1 dan 1,2,  $p<0,01$ ). Penelitian ini menemukan perbedaan kecil yang signifikan dalam mendukung kelompok kontrol untuk hasil masalah eksternalisasi. Penelitian terkait menyoroti pengembangan faktor perlindungan dan keterampilan yang terkait dengan ketahanan sebagai proses yang intensif waktu, dan menunjukkan potensi sekolah sebagai upaya pencegahan yang mendukung ketahanan dan kesehatan mental pada siswa dengan melibatkan petugas kesehatan khususnya perawat anak di komunitas.

Penelitian kelima oleh Greco, Fischetti, Cataldi, & Latino (2019) menggunakan 50 siswa (kelompok intervensi  $n=25$  dan kelompok kontrol  $n=25$ ). Pada kelompok intervensi dilakukan praktik teknis Shotokan karate, mis. kihon, kata dan kumite durasi 60 menit/sesi, sekali seminggu selama 12 minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) kedua kelompok tidak berbeda secara signifikan pada awal dalam usia, karakteristik antropometrik, serta dalam variabel dependen ( $p>0,05$ ); (2) intervensi ini secara signifikan meningkatkan tingkat

sub-faktor ketahanan dan ketahanan keseluruhan ( $p<0,05$ ); (3) setelah 12 minggu, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor daripada kelompok kontrol dengan signifikan dalam kelompok perubahan untuk: Kapasitas dan sumber daya individu ( $p<0,001$ ,  $d=0,89$ ), Hubungan dengan pengasuh utama ( $p=0,006$ ,  $d=0,59$ ), Faktor kontekstual ( $p=0,004$ ,  $d=0,63$ ) dan Total ketahanan ( $p<0,001$ ,  $d=1,18$ ); (4) untuk kelompok intervensi, perubahan positif dalam ketahanan menunjukkan ukuran efek sedang hingga besar untuk semua subskala dan ketahanan total. Ini adalah pencapaian penting karena anak dengan tingkat ketahanan yang lebih tinggi cenderung untuk tidak terlibat dalam perilaku agresif atau bullying. Dengan demikian, intervensi psikososial berdasarkan karate dapat meningkatkan ketahanan dan kesejahteraan anak dan membuat anak lebih kecil kemungkinannya untuk terlibat dalam perilaku agresif atau diintimidasi. Shotokan Karate bisa menjadi metode alternatif yang efektif untuk meningkatkan ketahanan dan kesejahteraan anak-anak. Selain itu, intervensi yang menggunakan pendekatan ini harus dipromosikan kemampuan individu untuk mengatasi efek intimidasi.

Penelitian keenam oleh Rich et al. (2019) menggunakan 67 responden (kelompok intervensi  $n=38$ ; kelompok kontrol  $n=29$ ) dengan intervensi berbasis ketahanan (RBI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang menerima intervensi RBI melaporkan keuntungan signifikan dalam regulasi emosi dan pengurangan signifikan dalam emosi negatif; regulasi emosi adalah keterampilan penting untuk perkembangan anak muda yang positif. Ini dikaitkan dengan sejumlah hasil psikososial positif, termasuk penurunan gejala internalisasi, peningkatan fungsi perilaku, keterampilan sosial yang lebih adaptif, dan hasil akademik yang positif, termasuk peningkatan nilai sekolah

(Kuhnle, Hofer, & Kilian, 2012; Thomson, Burnham Riosa, & Weiss, 2015). Selain itu, intervensi ini mampu mempromosikan strategi regulasi emosi dan mengurangi emosi negatif pada remaja untuk mencegah perilaku intimidasi (bullying) maupun diintimidasi.

### Diskusi:

Penelitian yang telah ditelaah dalam artikel ini menunjukkan bahwa program anti-bullying berbasis ketahanan dapat mencegah perilaku bullying. Konsep ketahanan di antara para pelaku bullying dan korban bullying adalah dengan ditemukan adanya dukungan keluarga, pemikiran dan keterampilan adaptif, bagaimana mempraktikkan pemikiran dan keterampilan adaptif, iman kepada Tuhan, dan adanya tempat untuk menyalurkan aspirasi bagi anak.

Program anti-bullying berbasis ketahanan di kalangan pelaku maupun korban bullying ditemukan sebagai intervensi yang bisa dan dapat dilakukan di sekolah. Intervensi yang tepat dari pendidikan dan petugas kesehatan (perawat anak di komunitas) dapat meminimalkan efek buruk dari perilaku bullying yang bertujuan untuk memotivasi dalam memelihara hubungan keluarga yang suportif, latihan pemberdayaan diri (*martial arts*, Shotokan karate), mengembangkan kerohanian, pengendalian diri (regulasi emosi) dan menyalurkan aspirasi. Hal ini dapat dijadikan bahan masukan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada anak dengan korban bullying dan mampu mengaplikasikan asuhan keperawatan secara komprehensif dimulai dari pengkajian sampai evaluasi.

### Kesimpulan:

Setelah melakukan *review*, kesimpulan yang dapat di sampaikan sebagai berikut, adalah:

- a. Individu yang tangguh menunjukkan kompetensi sosial: kemampuan untuk mengintegrasikan

keterampilan perilaku, kognitif, dan afektif dengan sukses dalam konteks sosial.

- b. Ketahanan anak dikaitkan dengan banyak hasil positif, termasuk lebih sedikit masalah perilaku seperti perilaku bullying, hubungan teman sebaya yang lebih baik, suasana hati yang lebih baik, dan fungsi keluarga yang lebih baik
- c. Penelitian menunjukkan bahwa ketahanan dapat diajarkan dan dipelajari
- d. Keterampilan ketahanan mencakup pengaturan diri emosi dan perilaku (mis., mengatur modulasi perhatian, suasana hati, dan tindakan dengan tepat), orientasi proaktif (mis., mengambil inisiatif, percaya diri), dan kemampuan beradaptasi (mis., bersikap fleksibel dalam ber perilaku).

### Daftar pustaka:

- Angélica, M., Silva, I., Maria, E., Meirelles, L., Bomfim, G., Ferriani, D. C., ... Oliveira, W. A. De. (2017). Antibullying interventions developed by nurses: integrative review *Intervenções antibullying desenvolvidas por enfermeiros: revisão integrativa da literatura* *Intervenciones antibullying desarrolladas por enfermeros: revisión integradora de la literatura*, 563–577.
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Hodder, R., Wolfenden, L., ... Wiggers, J. (2017). Effectiveness of a pragmatic school-based universal intervention targeting student resilience protective factors in reducing mental health problems in adolescents. *Journal of Adolescence*, 57, 74–89. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.03.009>
- Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2009). School-Based Programs to Reduce Bullying and Victimization.

- Campbell Systematic Reviews*, 5(1).  
<https://doi.org/10.4073/csr.2009.6>
- Greco, G., Fischetti, F., Cataldi, S., & Latino, F. (2019). Effects of Shotokan Karate on resilience to bullying in adolescents. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(Proc4), S896–S905. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.52>
- Herrero, R., Mira, A., Cormo, G., Etchemendy, E., Baños, R., García-Palacios, A., ... Botella, C. (2019). An Internet based intervention for improving resilience and coping strategies in university students: Study protocol for a randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 16, 43–51. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.03.005>
- Kuhnle, C., Hofer, M., & Kilian, B. (2012). Self-control as predictor of school grades, life balance, and flow in adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 82(4), 533–548. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.2011.02042.x>
- Las Hayas, C., Izco-Basurko, I., Fullaondo, A., Gabrielli, S., Zwiefka, A., Hjemdal, O., ... Arnfjord, U. B. (2019). UPRIGHT, a resilience-based intervention to promote mental well-being in schools: Study rationale and methodology for a European randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7759-0>
- Moore, B., & Woodcock, S. (2017). Resilience to bullying: towards an alternative to the anti-bullying approach. *Educational Psychology in Practice*, 33(1), 65–80. <https://doi.org/10.1080/02667363.2016.1233488>
- Moore, B., Woodcock, S., & Dudley, D. (2019). Developing Wellbeing Through a Randomised Controlled Trial of a Martial Arts Based Intervention: An Alternative to the Anti-Bullying Approach, 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph16010081>
- Polanin, J., Espelage, D., & Pigott, T. (2012). A Meta-Analysis of School-Based Bullying Prevention Programs' Effects on Bystander Intervention Behavior. *School Psychology Review*, 41(1), 47–65. <https://doi.org/10.1128/AAC.00466-11>
- Rich, B. A., Shiffrin, N. D., Cummings, C. M., Zarger, M. M., Berghorst, L., & Alvord, M. K. (2019). Resilience-Based Intervention with Underserved Children: Impact on Self-Regulation in a Randomized Clinical Trial in Schools. *International Journal of Group Psychotherapy*, 69(1), 30–53. <https://doi.org/10.1080/00207284.2018.1479187>
- Sánchez-Quejia, I., García-Moya, I., & Moreno, C. (2016). Trend Analysis of Bullying Victimization at School. *American School Health Association*, 87(6), 457–464.
- Sapouna, M., & Wolke, D. (2013). Resilience to bullying victimization: The role of individual, family and peer characteristics. *Child Abuse and Neglect*, 37(11), 997–1006. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2013.05.009>
- Saracho, O. N. (2017). Bullying Prevention Strategies in Early Childhood Education. *Early Childhood Education Journal*, 45(4), 453–460. <https://doi.org/10.1007/s10643-016-0793-y>
- Shaheen, A. M., Hammad, S., Haourani, E. M., & Nassar, O. S. (2018). Factors Affecting Jordanian School Adolescents' Experience of Being Bullied. *Journal of Pediatric Nursing*, 38, e66–e71. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.09.003>
- Thomson, K., Burnham Riosa, P., & Weiss, J. A. (2015). Brief Report of

- Preliminary Outcomes of an Emotion Regulation Intervention for Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(11), 3487–3495. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2446-1>
- Tolentino, M., & Suba, E. (2018). The use of resilience-based group intervention program for victims of bullying. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 7(2), 0–26. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2018.3004>
- Van Noorden, T. H. J., Haselager, G. J. T., Cillessen, A. H. N., & Bukowski, W. M. (2014). Empathy and Involvement in Bullying in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(3), 637–657. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0135-6>
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>