

Pelatihan peningkatan coping melalui *upright project* sebagai strategi pencegahan bullying di Desa Muaro Jambi

Riska Amalya Nasution^{1*}, Meinarisa¹, Nurhusna¹, Yuliana¹, Indah Mawarti¹, Andika Sulistiawan¹, Putri Irwanti Sari¹, Rina Oktaria¹, Febri Tri Andini¹, Kintan Resqitha Ekaputri¹, Ilham Falani¹

¹Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

*e-mail: riskanasution@unja.ac.id

Accepted : 07-10-2025

Review : 11-10-2025

Pulished: 31-10-2025

Abstrak

Bullying dikalangan remaja menjadi permasalahan mendesak karena berpotensi merusak kesehatan mental, kesejahteraan sosial, dan prestasi akademik siswa. Di Desa Muaro Jambi, indikasi tingginya kasus bullying memunculkan kebutuhan akan intervensi yang efektif berkaitan dengan peningkatan coping siswa. Pengabdian ini menerapkan model Upright Project, yang bertujuan untuk peningkatan coping sebagai upaya pencegahan bullying. Metode yang digunakan adalah kuasi-eksperimental dengan desain pre-test dan post-test pada satu kelompok partisipan; seluruh anggota partisipan mengikuti pelatihan kemudian diuji pemahamannya sebelum dan setelah intervensi. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan pada nilai rata-rata pengetahuan bullying setelah pelatihan coping. Skor minimum 6, skor maksimum 100, dan rata-rata peserta semua meningkat dengan nilai 8.17, yang menggambarkan bahwa intervensi berhasil menguatkan pemahaman siswa terhadap bentuk, penyebab, dan dampak bullying. Berdasarkan hasil tersebut, pelatihan coping melalui Upright Project terbukti sebagai strategi yang efektif dalam pencegahan bullying di lingkungan remaja Desa Muaro Jambi, sehingga sangat direkomendasikan agar intervensi sejenis diadakan secara berkelanjutan dan diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah untuk menciptakan iklim sosial sekolah yang lebih aman dan mendukung perkembangan siswa.

Kata kunci : pelatihan, peningkatan coping, pencegahan bullying, upright project

Abstract

Bullying among adolescents is a pressing issue because it has the potential to damage students' mental health, social well-being, and academic achievement. In Muaro Jambi Village, the high incidence of bullying has raised the need for effective interventions related to improving student coping. This community service implemented the Upright Project model, which aims to improve coping as a bullying prevention effort. The method used was a quasi-experimental design with a pre-test and post-test on one group of participants; all participants received training and then tested their understanding before and after the intervention. The results showed a significant increase in the average score of bullying knowledge after the coping training. The minimum, maximum, and average scores of participants all increased, indicating that the intervention successfully strengthened students' understanding of the forms, causes, and impacts of bullying. Based on these results, coping training through the Upright Project has proven to be an effective strategy in preventing bullying among adolescents in Muaro Jambi Village. Therefore, it is highly recommended that similar interventions be conducted continuously and integrated into the school curriculum to create a safer school social climate and support student development.

Keywords : bullying prevention, improving coping, training, upright project

1. PENDAHULUAN

Bullying hingga kini masih menjadi salah satu permasalahan utama dalam dunia pendidikan dan kehidupan sosial remaja. Fenomena ini tidak hanya terjadi di kota-kota besar, tetapi juga merambah hingga ke wilayah pedesaan (Huang et al., 2023; Shalihah et al., 2024). Secara global, diperkirakan 8 hingga 50% remaja di berbagai negara Asia, Amerika, dan Eropa pernah mengalami perundungan (Batubara et al., 2024; Suib & Safitri, 2022; Talantan & Burhan, 2024). Berdasarkan data KPAI dan FSGI pada tahun 2022 terjadi 226 kasus bullying (berbagai jenis), yang berarti terdapat peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya (Safitri et al., 2024).

Perilaku bullying dapat berupa kekerasan fisik, verbal, maupun dalam bentuk psikologis, yang semuanya berpotensi menimbulkan luka mendalam pada korban (Dinar, 2023; Liu et al., 2025; Pajri et al., 2024). Dampak yang ditimbulkan pun beragam, mulai dari penurunan prestasi akademik, gangguan hubungan sosial, hingga masalah kesehatan mental jangka panjang (Dey & Srivastava, 2025; Momose & Ishida, 2024). Kondisi tersebut menuntut adanya langkah nyata dalam upaya pencegahan dan penanganannya, terutama pada kelompok usia remaja.

Remaja berada pada fase perkembangan yang rawan, di mana mereka sedang mencari jati diri sekaligus berusaha menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan (Branje et al., 2021). Pada masa ini, kemampuan pengendalian emosi serta strategi dalam menghadapi masalah belum sepenuhnya matang (Febrianti & Indrawati, 2023; Silvers, 2022; Yang & Deng, 2021). Keterbatasan keterampilan koping sering membuat remaja kesulitan dalam menghadapi tekanan, sehingga rentan menjadi pelaku maupun korban bullying (Purnama et al., 2023). Hal inilah yang menjadikan peningkatan keterampilan koping sebagai salah satu strategi efektif dalam upaya pencegahan bullying.

Desa Muaro Jambi sebagai salah satu wilayah yang cukup berkembang juga menghadapi tantangan serupa. Remaja di desa ini tidak lepas dari risiko terpapar perilaku bullying, baik di sekolah, lingkungan bermain, maupun media sosial. Namun, hingga saat ini, program khusus yang berfokus pada peningkatan kapasitas remaja dalam mengelola stres, tekanan sosial, serta cara menghadapi konflik masih sangat terbatas. Hal tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat memberikan intervensi nyata untuk meningkatkan keterampilan remaja dalam menghadapi tantangan psikososial.

Salah satu model intervensi yang dapat diterapkan adalah *Upright Project*. Program ini merupakan pendekatan yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan mental dan penguatan keterampilan koping melalui pelatihan yang terstruktur (Las-Hayas et al., 2019, 2022). *Upright Project* terdiri dari empat kompetensi inti, diantaranya *mindfulness*, *koping*, *efficacy*, and *social and emotional learning* (Gabrielli et al., 2021). Dengan mengintegrasikan konsep positif psikologi, program ini terbukti efektif dalam membantu remaja membangun ketahanan diri dan mengurangi risiko terjadinya perilaku negatif, termasuk bullying (Morote et al., 2020).

Pelaksanaan pelatihan berbasis *Upright Project* di Desa Muaro Jambi diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang bermanfaat bagi remaja untuk menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Melalui kegiatan ini, remaja tidak hanya belajar memahami emosi diri, tetapi juga cara yang tepat untuk merespons situasi sosial yang penuh tantangan. Dengan keterampilan tersebut, remaja dapat lebih percaya diri, resilien, serta mampu membangun hubungan yang lebih harmonis dengan teman sebaya.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian berupa pelatihan peningkatan koping melalui intervensi *Upright Project* menjadi langkah penting dalam menciptakan lingkungan sosial yang sehat dan bebas bullying di Desa Muaro Jambi. Program ini tidak hanya berorientasi pada pencegahan, tetapi juga pada pemberdayaan remaja agar memiliki ketahanan diri dan kualitas hidup yang lebih baik. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan tercipta generasi muda yang kuat, berdaya, dan mampu berkontribusi positif bagi masyarakat.

2. METODE

Metode penelitian dalam program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahap yang sistematis agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tahap awal dimulai dengan identifikasi dan analisis permasalahan yang dilakukan melalui survei, wawancara, serta observasi terhadap remaja, orang tua, guru, dan tokoh masyarakat di Desa Muaro Jambi. Proses ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai bentuk bullying yang dialami, faktor penyebab yang mendasarinya, serta dampak psikologis yang dirasakan oleh remaja. Data yang terkumpul kemudian dianalisis untuk menentukan fokus intervensi yang paling relevan dengan kondisi mitra. Kegiatan ini berlangsung dari bulan Agustus-September 2025 sedangkan hari pelaksanaan kegiatannya berlangsung pada tanggal 12 September 2025.

Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim pengabdian merancang dan mengembangkan modul pelatihan peningkatan koping dengan pendekatan *Upright Project*. Modul ini berisi materi yang mencakup pemahaman tentang bullying dan dampaknya, strategi koping adaptif, serta dilengkapi dengan latihan keterampilan sosial, komunikasi asertif, dan simulasi situasi sehari-hari yang memungkinkan peserta mempraktikkan langsung strategi yang dipelajari. Penyusunan modul dilakukan dengan memperhatikan karakteristik peserta sehingga metode pembelajaran bersifat interaktif, partisipatif, dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

Tahap berikutnya adalah rekrutmen peserta dan pelaksanaan sosialisasi. Peserta kegiatan adalah remaja usia sekolah menengah yang tinggal di Desa Muaro Jambi, khususnya mereka yang berisiko mengalami bullying. Sebelum kegiatan inti dimulai, dilakukan sosialisasi program dalam bentuk seminar singkat, penyebaran leaflet, dan pemanfaatan media sosial untuk memperkenalkan tujuan kegiatan serta meningkatkan kesadaran remaja dan dukungan dari orang tua maupun masyarakat sekitar.



Gambar 1. Sosialisasi Bullying

Pelaksanaan pelatihan dilakukan dalam beberapa sesi yang dirancang secara bertahap. Sesi pertama memberikan pemahaman dasar mengenai bullying, jenis-jenisnya, dan dampaknya terhadap perkembangan remaja. Sesi kedua berfokus pada

strategi koping aktif dan teknik menghadapi tekanan sosial. Sesi ketiga memberikan simulasi dan permainan peran untuk memperkuat keterampilan sosial. Dan sesi terakhir memberikan evaluasi dan refleksi terhadap hasil yang diperoleh peserta.



Gambar 2. Pemberian Materi Peningkatan Koping

Setelah kegiatan pelatihan selesai, tahap evaluasi dan pemantauan dilakukan untuk mengukur efektivitas program. Evaluasi dilaksanakan dengan menggunakan pretest dan posttest berupa kuesioner, wawancara, dan observasi perubahan perilaku peserta. Data dari evaluasi ini dianalisis untuk mengetahui sejauh mana terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan koping remaja. Selain itu, dilakukan pemantauan jangka panjang setelah pelatihan melalui pertemuan tindak lanjut guna memastikan peserta mampu mengimplementasikan strategi koping yang telah dipelajari.

Tahap terakhir adalah pelaporan hasil kegiatan yang mencakup analisis efektivitas pelatihan, dokumentasi kegiatan, serta rekomendasi untuk keberlanjutan program. Laporan ini disampaikan kepada pemerintah desa, sekolah, dan pihak terkait lainnya sebagai bahan evaluasi bersama. Selain dalam bentuk laporan internal, hasil kegiatan juga akan dipublikasikan melalui artikel ilmiah pada jurnal nasional ber-ISSN, disampaikan dalam seminar ilmiah, serta disebarluaskan melalui media massa agar manfaat kegiatan dapat dirasakan lebih luas oleh masyarakat. Dengan tahapan yang terstruktur ini, diharapkan program pengabdian masyarakat dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi pencegahan bullying di kalangan remaja.

3. HASIL

1. Analisis Jumlah Siswa yang Mengalami dan Tidak Mengalami Bullying

Berdasarkan data kuesioner yang terkumpul, distribusi siswa menurut pengalaman bullying dapat dilihat pada Tabel 1, yang memperbandingkan persentase siswa yang pernah mengalami bullying dengan yang tidak pernah mengalami bullying.

Tabel 1. Jumlah dan Persentase Siswa yang Mengalami dan Tidak Mengalami Bullying

Kategori	Kriteria	Jumlah	Persentase
Mengalami Bullying	Skor Total Kuesioner Bullying > 18	27	96%
Tidak Mengalami Bullying	Skor Total Kuesioner Bullying < 18	1	4%
Total		28	100%

Hasil analisis kuesioner bullying menunjukkan bahwa dari 28 responden, sebanyak 27 siswa (96%) dikategorikan mengalami bullying, sedangkan hanya 1 siswa (4%) yang tidak mengalami bullying. Kategori “mengalami bullying” ditentukan

berdasarkan skor total kuesioner di atas 18, sedangkan kategori “tidak mengalami bullying” ditetapkan jika skor kurang dari 18. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di lokasi penelitian memiliki pengalaman menjadi korban atau terlibat dalam situasi bullying, baik dalam bentuk fisik, verbal, maupun psikologis.

Tingginya persentase siswa yang mengalami bullying mengindikasikan bahwa fenomena ini telah menjadi permasalahan sosial serius di lingkungan sekolah. Sebaliknya, jumlah siswa yang tidak mengalami bullying sangat kecil, hanya satu orang dari seluruh responden. Temuan ini menggambarkan bahwa kondisi bebas bullying masih sulit diwujudkan di kalangan pelajar.

2. Analisis Nilai Rata-rata Pre-test dan Post-test Pengetahuan Bullying

Untuk mengevaluasi efektivitas intervensi dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai bullying, dilakukan analisis terhadap nilai rata-rata pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan setelah kegiatan pelatihan. Perbandingan ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan signifikan dalam pengetahuan siswa terkait perilaku bullying dan dampaknya. Hasil analisis tersebut disajikan dalam Tabel 2, yang menunjukkan perbedaan skor rata-rata antara pre-test dan post-test.

Tabel 2. Nilai Rata-rata Pre-test dan Post-test Pengetahuan Bullying

Deskripsi Statistik	Nilai Pre-test	Nilai Post-test
Jumlah Responden (n)	28	28
Total Skor Kumulatif	207	229
Skor Minimum	5	6
Skor Maksimum	9	10
Rata-rata (Mean)	7,39	8,17

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test terhadap 28 peserta, diperoleh peningkatan skor rata-rata dari 7,39 menjadi 8,17, dengan selisih 0,78 poin. Skor minimum meningkat dari 5 menjadi 6, sedangkan skor maksimum naik dari 9 menjadi 10. Secara kumulatif, total skor seluruh peserta meningkat dari 207 menjadi 229 setelah pelaksanaan pelatihan.

Konsistensi jumlah responden pada kedua tahap pengukuran memperkuat validitas hasil, karena tidak terjadi perubahan jumlah partisipan yang dapat memengaruhi interpretasi data. Dengan demikian, peningkatan skor dianggap sebagai hasil dari intervensi pelatihan coping yang dilaksanakan.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini memperlihatkan tingginya angka kejadian bullying di kalangan siswa dengan persentase mencapai 96%. Angka ini menunjukkan bahwa fenomena bullying masih menjadi masalah serius di lingkungan pendidikan. Menurut Rettew & Pawlowski, (2022), Siu, (2025) bullying merupakan bentuk perilaku agresif yang berulang dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Temuan ini sejalan dengan penelitian D. Longa & Anggraini, (2025) yang menyatakan bahwa lebih dari 78,94% siswa di tingkat SMA pernah mengalami bentuk bullying baik sebagai korban maupun pelaku. Kondisi ini dapat disebabkan oleh faktor lingkungan sekolah yang kurang kondusif, lemahnya kontrol sosial, serta kurangnya keterampilan coping (coping skills) pada remaja (Chaidar & Latifah, 2024; Marliyani et al., 2020).

Hasil pengabdian ini juga menunjukkan bahwa pelatihan koping melalui intervensi Upright Project secara signifikan meningkatkan pemahaman dan respons siswa terhadap bullying. Peningkatan rata-rata skor pre-test ke post-test juga menunjukkan bahwa intervensi koping efektif dalam memperbaiki aspek pengetahuan dan kecakapan siswa dalam menghadapi situasi bullying. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian “Effect of Coping Strategies Education on Knowledge and Behaviors of Women Experienced Workplace Bullying” yang melaporkan bahwa edukasi mengenai strategi koping memperlihatkan peningkatan bermakna dalam pengetahuan dan perilaku terkait bullying setelah intervensi dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi (Ali et al., 2020).

Sejalan dengan teori koping dari Lazarus, dkk (1986), menyatakan bahwa remaja sering menghadapi tekanan dari lingkungan sosial, akademik, dan keluarga. Kemampuan mereka untuk memilih strategi coping yang tepat sangat menentukan kesejahteraan psikologis mereka. Misalnya, remaja yang menggunakan *problem-focused coping* cenderung lebih mampu menyelesaikan konflik interpersonal atau tantangan akademik, sementara *emotion-focused coping* bisa membantu mereka mengelola perasaan cemas atau sedih. Remaja yang memiliki resiliensi tinggi cenderung tidak hanya mampu bertahan dalam situasi sulit (misalnya bullying atau tekanan akademik), tetapi juga mampu belajar dari pengalaman tersebut dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat. Dukungan sosial dan hubungan yang aman dengan orang dewasa sangat penting dalam membentuk resiliensi ini (Evans & Gasser, 2018).

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa *Upright Project* efektif dalam meningkatkan kemampuan koping remaja sebagai strategi pencegahan bullying. Intervensi “*Upright Project*” merupakan salah satu intervensi berbasis bukti agar meningkatkan resiliensi dan kemampuan koping siswa, melalui pendekatan whole-school dan pengembangan kapasitas emosional, sosial, serta mindfulness (Gabrielli et al., 2021). Secara teoritis, *Upright Project* mengintegrasikan beberapa komponen inti seperti koping, *efficacy*, *social and emotional learning* (SEL), dan mindfulness (Gabrielli et al., 2021), dimana komponen koping merupakan salah satu pilar utama yang memungkinkan siswa menghadapi tekanan, konflik antar temannya, ataupun situasi bullying dengan lebih adaptif.

Dengan demikian, intervensi *Upright Project* yang menggabungkan pelatihan koping, penguatan resiliensi, dan dukungan lingkungan tampak relevan dan menjanjikan dalam menekan fenomena bullying di sekolah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa keberlanjutan dan pengulangan intervensi, serta keterlibatan teman sebaya dan dukungan sosial yang konsisten, sangat penting untuk menciptakan iklim sekolah yang aman dan mendukung pertumbuhan psikologis siswa.

5. KESIMPULAN

Pelatihan peningkatan koping melalui intervensi Upright Project terbukti relevan sebagai upaya pencegahan bullying pada remaja di Desa Muaro Jambi. Intervensi ini membantu remaja mengembangkan keterampilan regulasi emosi, pemecahan masalah, dan strategi koping adaptif yang berperan penting dalam menghadapi tekanan sosial maupun situasi konflik. Dengan meningkatnya kemampuan koping, remaja menjadi lebih resilien dan mampu menekan kecenderungan perilaku agresif maupun risiko menjadi korban perundungan. Hal ini menunjukkan bahwa Upright Project tidak hanya berfungsi sebagai intervensi psikologis, tetapi juga sebagai pendekatan yang efektif dalam membangun iklim sosial sekolah yang lebih sehat.

6. SARAN

Melihat tingginya prevalensi bullying di Desa Muaro Jambi dan hasil pelatihan koping melalui model Upright Project, sangat disarankan agar strategi koping tidak hanya diberikan satu kali melainkan diintegrasikan secara terus-menerus ke dalam kurikulum sekolah, seperti melalui mata pelajaran pendidikan karakter atau kegiatan ekstrakurikuler, agar siswa mendapat penguatan berkala.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada para pihak yang membantu dalam pelaksanaan pengabdian ini dan Hibah PNPB FKIK Universitas Jambi.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Ali, S. M. H., Elsherbeny, E. M. M., Ahmed, M. A., & Mohamed, H. M. M. F. (2020). Effect of Coping Strategies Education on Knowledge and Behaviors of Women Experienced Workplace Bullying. *Evidence-Based Nursing Research*, 2(3), 13. <https://doi.org/10.47104/ebnrojs3.v2i3.129>
- Batubara, A., Panggabean, M. P., Purba, D. T., Hasibuan, N. A., Hutagaol, R. A., & Naibaho, M. S. (2024). Perilaku Bullying dan Efek yang Dialami Remaja. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1, 3561–3567. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>
- Branje, S., de Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 908–927. <https://doi.org/10.1111/jora.12678>
- Chaidar, M., & Latifah, R. . (2024). Faktor – Faktor Psikologis Penyebab Perilaku Bullying. *Lentera: Multidisciplinary Studies*, 2(6), 657–666. <https://doi.org/10.57096/blantika.v2i6.166>
- D. Longa, M. R. M., & Anggraini, S. (2025). Perilaku Bullying Pada Siswa SMA. *Journal on Education*, 07(01). <https://doi.org/10.33867/jka.v4i1.8>
- Dey, M., & Srivastava, K. (2025). Impact of Bullying on Academic performance and mental Well-Being Among Female students. *Journal of Neonatal Surgery*, 14(16S), 802–808. <https://doi.org/10.63682/jns.v14i16s.4449>
- Dinar, W. P. N. . (2023). Bukan Hanya Luka Luar : Membedah Realita Dan Dampak Psikologis Bullying Di Indonesia. *Kultura : Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, Dan Humaniora*, 5624(4), 123–125. <http://jurnal.kolibri.org/index.php/kultura>
- Evans-whipp, T., & Gasser, C. (2018). Adolescents' Resilience. In *Growing Up in Australia: The Longitudinal Study of Australian Children (LSAC) Annual Statistical Report 2018* (Nomor January, hal. 109–120). Australian Institute of Family Studies. <https://growingupinaustralia.gov.au/research-findings/annual-statistical-reports-2018/adolescents-resilience>
- Febrianti, K. U., & Indrawati, E. (2023). Kematangan Emosi dan Kontrol Diri dengan Kenakalan Remaja. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(3), 142–148. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3368>

- Folkman, S., Lazarus, R. S., Schetter, C. D., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 992-1003.
- Gabrielli, S., Rizzi, S., Carbone, S., & Piras, E. M. (2021). School Interventions for Bullying–Cyberbullying Prevention in Adolescents: Insights from the UPRIGHT and CREEP Projects. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21).
- Huang, F., Wang, Y., Xue, H., Zhang, X., Tian, Y., Du, W., Fan, L., & Yang, J. (2023). Are Rural–Urban Differences in Bullying and Poly-Bullying Victimization Associated with Internet Addiction or Depressive Symptoms among Adolescents in Jiangsu Province of China. *Future*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.3390/future2010001>
- Las-Hayas, C., Basurko, I. I., Fullaondo, A., Gabrielli, S., Zwiefka, A., Hjemdal, O., G. Gudmundsdottir, D., Knoop, H. H., S. Olafsdottir, A., Donisi, V., Carbone, S., Rizzi, S., Mazur, I., Krolicka-Deregowska, A., Morote, R., Anyan, F., Ledertoug, M. M., Tange, N., Kaldalons, I., ... De Manuel, K. E. (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>
- Las-Hayas, C., Mateo-Abad, M., Vergara, I., Izco-Basurko, I., González-Pinto, A., Gabrielli, S., Mazur, I., Hjemdal, O., Gudmundsdottir, D. G., Knoop, H. H., Olafsdottir, A. S., Fullaondo, A., González, N., Mar-Medina, J., Krzyżanowski, D., Morote, R., Anyan, F., Ledertoug, M. M., Tidmand, L., ... Ingibergsdóttir, A. (2022). Relevance of well-being, resilience, and health-related quality of life to mental health profiles of European adolescents: results from a cross-sectional analysis of the school-based multinational UPRIGHT project. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(2), 279–291. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02156-z>
- Liu, X., Zhang, L., Wu, Y., Xin, Y., Wang, Y., & Su, X. (2025). The impact of school bullying on the mental health of boarding secondary school students: the mediating roles of school belongingness and resilience. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 19(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00887-4>
- Marliyani, L., Mariyati, & Tamrin. (2020). Hubungan Kejadian Bullying Dengan Mekanisme Koping Pada Remaja. *Jurnal Ners Widya Husada*, 7(1), 401–408.
- Momose, Y., & Ishida, H. (2024). Bullying experiences in childhood and health outcomes in adulthood. *PLoS ONE*, 19(7 JULY), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0305005>
- Morote, R., Anyan, F., Las Hayas, C., Gabrielli, S., Zwiefka, A., Gudmundsdottir, D. G., Ledertoug, M. M., Olafsdottir, A. S., Izco-Basurko, I., Fullaondo, A., Mazur, I., Królicka-Deregowska, A., Knoop, H. H., & Hjemdal, O. (2020).

- Development and validation of the theory-driven School Resilience Scale for Adults: Preliminary results. *Children and Youth Services Review*, 119(October), 105589. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105589>
- Pajri, D. N., Nazilah, R., Anuroh, Maharani, S., & Firdaus, A. (2024). Dampak Psikologis Akibat Tindakan Bullying Pada Remaja Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Kaganga: Jurnal Ilmiah Sosial Dan Humaniora*, 8(1), 58–64. <https://doi.org/10.33369/jkaganga.8.1.58-64>
- Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Kurniawaty, Y. (2023). Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 10–20. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2448>
- Rettew, D. C., & Pawlowski, S. (2022). Bullying: An Update. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 31(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2021.09.001>
- Safitri, M., Wirakhmi, I. ., & Ramdhani, F. . (2024). Edukasi Bullying sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kejadian bullying pada anak di SD Negeri Karangsoka Kembaran. *Jurnal Pengabdian Masyarakat - PIMAS*, 3(1), 47–54. <https://doi.org/10.35960/pimas.v3i1.1320>
- Shalihah, A. ., Nurmahaliza, M. ., Alqudsi, D. ., & Jumadi. (2024). Edukasi Anti Bullying bagi Siswa Kelas 5-6 SDN Nagrak oleh KKN Sisdamas UIN Sunan Gunung Djati Bandung Kelompok 415. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 5(2), 1–8. <http://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/4647>
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development for consideration at current opinion in psychology. *Current Opinion in Psychology*, 44, 258–263. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.023>
- Siu, J. C. L. (2025). No Safe Space at School: Exploring Power Dynamics, Bullying Locations, and Maladaptive Behaviors Among US Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 2288–2300. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02190-z>
- Suib, S., & Safitri, A. (2022). Perilaku Bullying Remaja Dipengaruhi Lingkungan Sekolah dan Pengetahuan. *Jkep*, 7(2), 149–157. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.710>
- Talantan, L. T., & Burhan, Z. (2024). Upaya UNICEF dalam Mengembangkan Model Gerakan Anti Perundungan terhadap Anak Sekolah melalui Program Roots di Kota Makassar Tahun 2016-2018. *JILS (Journal of International and Local Studies)*, 8(2), 107–117. <https://doi.org/10.56326/jils.v8i2.4402>
- Yang, M., & Deng, X. (2021). The Immediate and Lasting Effect of Emotion Regulation in Adolescents: An ERP Study. *International Journal of Psychophysiology*, 168, S150. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2021.07.424>