

## Penguatan Resiliensi bagi Siswa Sekolah Dasar Indonesia di Luar Negeri

**Herwin\*<sup>1</sup>, Kurniawati<sup>2</sup>, Rahayu Condro Murti<sup>3</sup>, Haryani<sup>4</sup>, Selviana Dewi Pramesti<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Departemen Pendidikan Dasar, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

\*e-mail: [herwin89@uny.ac.id](mailto:herwin89@uny.ac.id)<sup>1</sup>, [kurniawati@uny.ac.id](mailto:kurniawati@uny.ac.id)<sup>2</sup>, [rahayu\\_cm@uny.ac.id](mailto:rahayu_cm@uny.ac.id)<sup>3</sup>, [haryani@uny.ac.id](mailto:haryani@uny.ac.id)<sup>4</sup>,  
[selviana9fipp.2024@student.uny.ac.id](mailto:selviana9fipp.2024@student.uny.ac.id)<sup>5</sup>

### **Abstrak**

*Siswa Indonesia yang tinggal di luar negeri dihadapkan pada berbagai tantangan adaptasi sosial dan budaya yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan emosional dan identitas diri mereka. Perbedaan lingkungan sosial, sistem pendidikan, serta nilai-nilai budaya di negara tempat tinggal dapat menimbulkan tekanan psikologis yang memerlukan kemampuan daya lenting atau resiliensi untuk mengatasinya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memperkuat resiliensi siswa Sekolah Dasar Indonesia Bangkok melalui pendekatan workshop berbasis permainan edukatif. Kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan 64 siswa dan 9 guru sekolah dasar Indonesia di Bangkok melalui sesi interaktif yang terdiri atas diskusi, aktivitas kelompok, dan refleksi diri. Data dianalisis dengan analisis deskriptif. Temuan menunjukkan bahwa resiliensi bukanlah sifat bawaan semata, melainkan keterampilan yang dapat dikembangkan melalui pengalaman langsung dan pembiasaan. Dengan pendekatan yang menyenangkan, siswa lebih mudah memahami makna daya lenting dan mampu mempraktikkannya dalam situasi sederhana, seperti permainan menyusun menara kartu. Hal ini menegaskan pentingnya program pelatihan resiliensi sebagai bagian dari upaya meningkatkan keterampilan sosial-emosional anak Indonesia di luar negeri.*

**Kata Kunci:** Resiliensi, Sekolah Dasar, Sekolah Indonesia Bangkok, Siswa Indonesia Luar Negeri

### **Abstract**

*Indonesian students living abroad face various social and cultural adaptation challenges that may affect their emotional well-being and sense of identity. Differences in social environments, educational systems, and cultural values in the host country can create psychological pressures that require resilience to overcome. This community service program aimed to strengthen the resilience of students at the Indonesian School in Bangkok through an educational game-based workshop approach. The activity involved 64 Indonesian elementary students and 9 teachers in Bangkok through interactive sessions consisting of discussions, group activities, and self-reflection. Data were analyzed using descriptive analysis. The findings indicate that resilience is not an innate trait but a skill that can be developed through direct experience and consistent practice. Through enjoyable and experiential approaches, students were better able to understand the meaning of resilience and practice it in simple situations, such as building a card tower. This emphasizes the importance of resilience training programs as part of efforts to enhance the social-emotional skills of Indonesian children living abroad.*

**Keywords:** Elementary School, Indonesian School in Bangkok, Indonesian Students Abroad, Resilience

## **1. PENDAHULUAN**

Anak-anak Indonesia yang bersekolah di luar negeri sering menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi perkembangan akademik dan psikologis mereka. Salah satu tantangan utama adalah perbedaan budaya yang mencolok. Berdasarkan wawancara awal dengan guru Sekolah Dasar Indonesia Bangkok (SIB), ditemukan bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan multikultural, perbedaan gaya belajar, serta kendala bahasa dalam berkomunikasi dengan teman sebaya. Perbedaan ini dapat menyebabkan kebingungan identitas dan kesulitan dalam berinteraksi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi dapat membekali siswa dengan keterampilan untuk memahami dan menghargai perbedaan budaya, serta membangun identitas diri yang kuat di tengah lingkungan yang berbeda (Karim Suryadi et al., 2023; Serrano-Sánchez et al., 2024). Siswa yang memiliki kecerdasan budaya yang tinggi cenderung lebih mampu beradaptasi dan menunjukkan perilaku inovatif di lingkungan baru, yang sangat penting dalam konteks pendidikan internasional (Kistyanto et al., 2022).

Kendala bahasa juga sering menjadi penghalang dalam proses pembelajaran dan komunikasi sehari-hari. Kesulitan dalam memahami bahasa pengantar di sekolah dapat menimbulkan stres akademik dan menurunkan kepercayaan diri siswa. Pelatihan resiliensi dapat membantu siswa mengembangkan strategi efektif untuk mengatasi hambatan bahasa, seperti teknik belajar yang adaptif dan keterampilan komunikasi yang lebih baik (Alshammari et al., 2023; Serrano-Sánchez et al., 2024). Siswa yang terlibat dalam program pelatihan ini menunjukkan peningkatan dalam keterampilan sosial dan kemampuan beradaptasi, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kepercayaan diri mereka (Suryadi et al., 2023).

Perbedaan sistem pendidikan antara Indonesia dan negara tempat mereka tinggal juga dapat menjadi sumber tekanan bagi siswa. Metode pengajaran yang berbeda, kurikulum yang tidak familiar, dan ekspektasi akademik yang tinggi dapat membuat siswa merasa tertekan. Pelatihan resiliensi membantu siswa mengembangkan kemampuan adaptasi dan manajemen stres, sehingga mereka dapat menavigasi sistem pendidikan yang baru dengan lebih percaya diri (Bhatt et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program pendidikan internasional cenderung memiliki hasil akademik yang lebih baik dan lebih mampu menyelesaikan studi mereka (Serrano-Sánchez et al., 2024).

Rasa rindu terhadap tanah air dan keluarga dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional siswa. Perasaan kesepian dan isolasi sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Pelatihan resiliensi dapat memberikan dukungan emosional dan mengajarkan teknik coping yang efektif, sehingga siswa mampu menjaga keseimbangan emosional dan tetap fokus pada tujuan akademik mereka (Suryadi et al., 2023). Dengan dukungan yang tepat, siswa dapat mengatasi rasa rindu dan membangun jaringan sosial yang mendukung di lingkungan baru mereka (Kistyanto et al., 2022).

Secara keseluruhan, pelatihan resiliensi berperan penting dalam membantu siswa Indonesia di luar negeri mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi. Dengan keterampilan resiliensi yang baik, siswa dapat meningkatkan prestasi akademik, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan adaptasi mereka di lingkungan yang berbeda (Alshammari et al., 2023; Bhatt et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa investasi dalam program pelatihan resiliensi dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi siswa yang belajar di luar negeri. Studi ini bertujuan menguatkan resiliensi bagi siswa sekolah dasar Indonesia di luar negeri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan pelatihan resiliensi bagi siswa Sekolah Indonesia Bangkok. Kegiatan ini bertujuan memperkuat resiliensi siswa Indonesia di luar negeri melalui pendekatan workshop yang menyenangkan, reflektif, dan berbasis permainan edukatif.

## 2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Sekolah Indonesia Bangkok, Thailand, pada bulan Agustus 2025. Program ini dirancang untuk memperkuat resiliensi siswa sekolah dasar melalui pendekatan workshop berbasis permainan edukatif. Partisipan kegiatan terdiri atas 64 siswa Sekolah Dasar Indonesia Bangkok dan 9 guru yang terlibat dalam penelitian ini.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan diawali dengan identifikasi kebutuhan siswa melalui diskusi dengan guru dan observasi awal terhadap dinamika sosial-emosional siswa. Berdasarkan hasil tersebut, tim pelaksana menyusun modul kegiatan resiliensi yang berisi materi tentang pengenalan emosi, pengelolaan stres, dan kerja sama kelompok.

Pelatihan dilaksanakan dalam bentuk workshop interaktif yang memadukan ceramah singkat, permainan edukatif, dan diskusi reflektif. Ice breaking digunakan untuk membangun suasana positif dan keterlibatan aktif peserta. Permainan menara kartu dan simulasi peran digunakan untuk menanamkan nilai daya lenting, kerja sama, dan ketekunan. Diskusi reflektif dilakukan di akhir sesi agar siswa dapat mengaitkan pengalaman permainan dengan konsep resiliensi dalam kehidupan sehari-hari. Guru berperan mendampingi siswa selama kegiatan

berlangsung untuk memastikan setiap peserta memahami pesan pembelajaran dan menunjukkan perilaku adaptif.

Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap perubahan perilaku siswa selama kegiatan. Selain itu, dilakukan refleksi bersama untuk menilai sejauh mana kegiatan memberikan dampak terhadap pemahaman dan sikap resiliensi siswa. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan hasil kegiatan secara kualitatif dan kuantitatif.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan resiliensi bagi siswa Sekolah Indonesia Bangkok dilaksanakan di Aula Sekolah Indonesia Bangkok dan Lapangan olahraga Sekolah Indonesia Bangkok. Kegiatan diikuti oleh 51 siswa tingkat Sekolah Dasar kelas IV–VI. Kegiatan dimulai dengan ice breaking untuk mencairkan suasana dan membangun keakraban antara fasilitator dengan peserta. Siswa tampak bersemangat mengikuti permainan awal yang mendorong kerja sama serta keberanian tampil. Setelah suasana kondusif, fasilitator menyampaikan materi pengenalan resiliensi dengan media presentasi interaktif. Materi menekankan pentingnya kemampuan mengendalikan emosi, berpikir positif, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan.



Gambar 1. Penguatan Resiliensi Pada Guru Sekolah Indonesia Bankok



Gambar 2. Penguatan Resiliensi Pada Siswa Melalui Permainan Menyusun Menara

Untuk memperdalam pemahaman, siswa diajak mengikuti permainan resiliensi menyusun menara dari kartu. Permainan ini mengajarkan siswa tentang kesabaran, strategi, dan kerja sama. Saat menara runtuh, siswa didorong untuk tetap tenang, mencoba kembali, dan tidak menyerah. Dari kegiatan ini, siswa belajar bahwa kegagalan bukan akhir, melainkan kesempatan untuk memperbaiki strategi. Selain itu, dilakukan juga simulasi peran (role play) tentang bagaimana menghadapi tantangan sehari-hari, seperti mengatasi rasa kecewa, menyelesaikan konflik kecil, serta mendukung teman yang sedang kesulitan. Aktivitas ini dirancang agar siswa berlatih menghadapi situasi nyata dengan cara yang sehat dan adaptif.

Hasil pembelajaran dari permainan menyusun menara kartu menunjukkan bahwa kegiatan sederhana ini mampu menumbuhkan nilai-nilai penting seperti kesabaran dan kerja sama pada siswa. Melalui proses membangun menara, siswa belajar bahwa setiap pencapaian memerlukan waktu, ketekunan, dan ketenangan dalam menghadapi kegagalan. Ketika menara

runtuh, mereka tidak hanya berlatih untuk mencoba kembali dengan sabar, tetapi juga belajar mengelola emosi dan tetap fokus pada tujuan. Selain itu, permainan ini menekankan pentingnya kerja sama, karena keberhasilan dalam menyusun menara hanya dapat dicapai melalui komunikasi yang baik, saling menghargai pendapat, dan kontribusi aktif dari setiap anggota kelompok. Dengan demikian, permainan ini tidak hanya melatih keterampilan motorik dan konsentrasi, tetapi juga memperkuat kemampuan sosial-emosional siswa dalam bekerja bersama dan menghadapi tantangan dengan sikap positif.

Makna yang terkandung dalam permainan menyusun menara kartu adalah nilai pantang menyerah yang menjadi cerminan nyata dari daya lenting (*resilience*). Dalam proses permainan, menara yang sering roboh memberikan pengalaman langsung kepada siswa tentang bagaimana menghadapi kegagalan dengan sikap positif. Mereka diajak untuk tidak melihat kegagalan sebagai akhir dari usaha, melainkan sebagai kesempatan untuk belajar, memperbaiki strategi, dan mencoba kembali dengan cara yang lebih baik. Setiap kali menara runtuh, siswa dilatih untuk mengendalikan emosi, tetap tenang, dan mencari solusi agar bangunan berikutnya lebih kokoh. Melalui pengalaman ini, tertanam pemahaman bahwa keberhasilan tidak datang secara instan, tetapi merupakan hasil dari ketekunan, kesabaran, dan semangat pantang menyerah dalam menghadapi berbagai rintangan.



Gambar 3. Pengelompokan dan Latihan Kerja Tim

Selain itu, melalui aspek strategi dan perencanaan, siswa dilatih untuk berpikir kritis dan sistematis dalam menyusun menara kartu. Mereka tidak hanya menempatkan kartu secara acak, tetapi belajar mempertimbangkan setiap langkah dengan cermat, seperti memilih posisi kartu yang tepat dan menentukan struktur dasar yang kuat agar menara dapat berdiri stabil. Proses ini mengajarkan pentingnya berpikir sebelum bertindak serta menanamkan kesadaran bahwa setiap keputusan memiliki konsekuensi terhadap hasil akhir. Dengan demikian, permainan ini menjadi sarana pembelajaran yang efektif untuk menumbuhkan kemampuan perencanaan, ketelitian, dan tanggung jawab, sekaligus memperkuat pemahaman bahwa keberhasilan dicapai melalui kombinasi antara strategi yang matang dan pelaksanaan yang hati-hati.

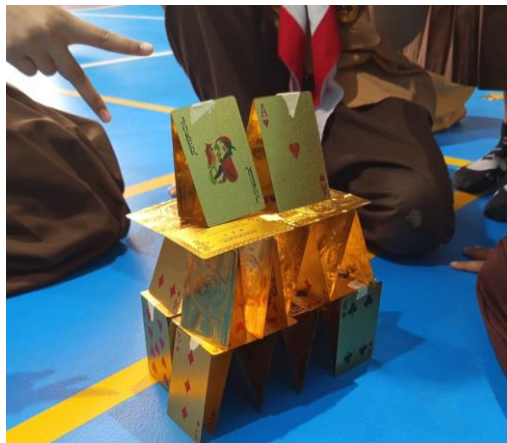
Hasil observasi menunjukkan bahwa lebih dari 90% siswa aktif terlibat dalam setiap kegiatan dan mampu mengungkapkan pendapatnya selama diskusi. Guru pendamping juga berperan penting dalam membantu siswa memahami pesan-pesan reflektif yang muncul dari setiap aktivitas. Secara umum, tahapan pelaksanaan berjalan lancar dan sesuai dengan rencana kegiatan.



Gambar 4. Pelatihan Pengendalian Emosi

Aspek lain yang menjadi fokus penguatan dalam permainan membangun menara adalah kemampuan pengendalian emosi. Ketika menara yang telah disusun dengan susah payah tiba-tiba runtuh, sebagian siswa menunjukkan rasa kecewa, frustrasi, atau bahkan marah. Namun, melalui bimbingan fasilitator, mereka diajak untuk mengenali dan mengelola emosi negatif tersebut, serta menggantinya dengan sikap positif seperti menerima kegagalan dengan lapang dada, menenangkan diri, dan berusaha kembali tanpa menyerah. Proses ini menjadi latihan nyata bagi siswa untuk memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari pembelajaran dan bukan alasan untuk berhenti mencoba. Dengan demikian, permainan ini tidak hanya melatih ketahanan mental, tetapi juga menumbuhkan kecerdasan emosional, yang penting bagi perkembangan karakter anak dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan sehari-hari.

Hal selanjutnya yang menjadi fokus penguatan adalah optimisme. Melalui pengalaman mencoba berulang kali hingga menara berhasil berdiri, siswa belajar menumbuhkan keyakinan bahwa keberhasilan dapat dicapai selama mereka tidak menyerah dan terus berusaha. Setiap upaya yang dilakukan, meskipun sempat gagal, memberikan pembelajaran bahwa proses merupakan bagian penting menuju hasil yang diinginkan. Sikap optimis ini menjadi dasar bagi terbentuknya daya lenting (*resilience*), karena anak-anak diajarkan untuk memandang tantangan bukan sebagai hambatan, melainkan sebagai kesempatan untuk berkembang. Dengan menanamkan optimisme sejak dini, siswa diharapkan memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan situasi yang dihadapi, serta mampu mempertahankan semangat dan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai kesulitan di kehidupan sehari-hari.



Gambar 5. Penguatan Optimisme

Di akhir sesi, siswa melakukan diskusi kelompok dan refleksi. Mereka berbagi pengalaman tentang apa yang dirasakan selama mengikuti pelatihan. Sebagian besar siswa menyatakan bahwa permainan dan simulasi sangat menyenangkan serta memberikan pelajaran berharga tentang pantang menyerah dan saling mendukung. Secara keseluruhan, respon siswa sangat positif. Mereka berpartisipasi aktif, menunjukkan sikap antusias, dan merasa memperoleh keterampilan baru untuk menghadapi tantangan. Setelah mengikuti pelatihan, siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengenali emosi yang mereka alami. Pada awal kegiatan, banyak siswa yang sulit membedakan perasaan marah, kecewa, atau sedih. Melalui sesi diskusi dan permainan, mereka dilatih untuk menyebutkan perasaan yang muncul ketika menghadapi situasi tertentu. Dengan demikian, siswa belajar bahwa setiap emosi adalah wajar dan dapat dikenali dengan baik.

Proses identifikasi emosi semakin jelas terlihat ketika siswa mengikuti permainan resiliensi, seperti menyusun menara kartu. Saat menara roboh, beberapa siswa awalnya hanya menunjukkan ekspresi kesal tanpa mampu menyebutkan apa yang mereka rasakan. Namun setelah diarahkan, mereka mulai mampu menyatakan, "Saya merasa kecewa," atau "Saya merasa gugup." Hal ini menandakan perkembangan positif dalam kesadaran emosi. Kemampuan mengenali emosi merupakan langkah awal yang sangat penting dalam pengembangan resiliensi. Dengan mengetahui apa yang mereka rasakan, siswa lebih mudah belajar cara mengelola

perasaan tersebut. Hasil ini sejalan dengan tujuan pelatihan, yaitu membekali anak dengan keterampilan sosial-emosional agar lebih tangguh menghadapi tantangan.

Pelatihan resiliensi memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan sosial dan emosional siswa. Berdasarkan hasil observasi, sekitar 85% siswa menunjukkan peningkatan kemampuan mengenali dan mengelola emosi, terutama ketika menghadapi situasi yang menimbulkan rasa frustrasi. Misalnya, saat menara kartu runtuh, sebagian siswa awalnya menampilkan ekspresi kecewa, tetapi setelah diarahkan, mereka mulai mampu menamai perasaannya (“Saya kecewa”, “Saya gugup”) dan mengatur responsnya dengan lebih tenang. Hal ini menunjukkan berkembangnya keterampilan *emotion regulation* yang menjadi salah satu aspek utama dalam konsep resiliensi (Reivich & Shatté, 2002).

Selain pengendalian emosi, kemampuan kerja sama juga mengalami peningkatan yang signifikan. Sekitar 80% siswa memperlihatkan perilaku kolaboratif, seperti berbagi peran dan saling mendukung dalam kelompok. Sebelumnya, beberapa siswa cenderung mendominasi atau bekerja sendiri. Namun setelah mengikuti permainan dan refleksi, mereka mulai memahami bahwa keberhasilan kelompok memerlukan kekompakan, komunikasi, dan saling menghargai pendapat. Hasil ini menunjukkan bahwa pengalaman sosial yang positif dapat memperkuat dimensi *reaching out* dan *empathy*, dua unsur penting dalam resiliensi sosial (Masten, 2014).

Aspek lain yang berkembang adalah optimisme dan daya juang siswa. Melalui permainan menara kartu dan simulasi peran, siswa belajar bahwa keberhasilan dapat dicapai melalui usaha berulang dan sikap pantang menyerah. Sekitar 88% siswa menunjukkan sikap positif saat menghadapi kegagalan, misalnya dengan berkata “Saya mau coba lagi” atau “Kita bisa kalau kerja sama”. Sikap optimis ini mencerminkan *positive adaptation* sebagaimana dijelaskan Masten (2014), yaitu kemampuan anak untuk menemukan makna dan harapan bahkan dalam situasi sulit.

Kegiatan pelatihan juga berdampak positif terhadap kemampuan siswa dalam bekerja sama. Pada permainan kelompok, terlihat bahwa siswa mulai belajar berbagi peran dan saling mendukung. Misalnya, ketika menyusun menara kartu, ada yang bertugas memegang dasar, ada yang menambahkan kartu di bagian atas, dan ada yang mengamati kestabilan. Koordinasi semacam ini menunjukkan bahwa siswa dapat bekerja sama dengan baik. Sebelum pelatihan, beberapa siswa tampak ingin bekerja sendiri-sendiri atau cenderung mendominasi kelompok. Namun setelah melalui simulasi dan diskusi, mereka belajar bahwa keberhasilan kelompok ditentukan oleh kekompakan, bukan oleh kemampuan individu semata. Perubahan ini terlihat dari semakin banyaknya siswa yang memberi kesempatan kepada temannya untuk berkontribusi. Kerja sama kelompok tidak hanya penting dalam konteks permainan, tetapi juga menjadi bekal berharga dalam kegiatan belajar di kelas. Dengan meningkatnya keterampilan kolaborasi, siswa diharapkan mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah bersama-sama, mengurangi konflik, dan menumbuhkan rasa kebersamaan. Hal ini mendukung terciptanya iklim belajar yang lebih positif di sekolah.

Selain siswa, guru juga memberikan respon positif terhadap pelaksanaan kegiatan. Guru menyampaikan bahwa siswa tampak lebih aktif, ceria, dan mampu mengungkapkan pendapat selama pelatihan. Hal ini berbeda dari keseharian, di mana beberapa siswa biasanya lebih pasif atau malu mengutarakan perasaan. Menurut guru, kegiatan ini memberi ruang bagi anak untuk berkembang secara emosional dan sosial. Guru juga menilai bahwa metode pelatihan yang menggunakan permainan sangat sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Dengan pendekatan yang menyenangkan, siswa lebih mudah menerima materi tentang resiliensi. Guru merasa terbantu karena pelatihan ini tidak hanya memberikan pengalaman baru bagi siswa, tetapi juga dapat mendukung proses pembelajaran di kelas. Lebih jauh, guru berharap kegiatan seperti ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan. Mereka melihat bahwa dampak positif pelatihan tidak hanya dirasakan pada saat kegiatan berlangsung, tetapi juga berpotensi memengaruhi sikap siswa dalam jangka panjang. Respon guru ini memperkuat temuan bahwa pelatihan resiliensi bermanfaat dan relevan dengan kebutuhan siswa di Sekolah Indonesia Bangkok.

Secara keseluruhan, hasil pembelajaran menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pengalaman (*experiential learning*) melalui permainan edukatif mampu menumbuhkan resiliensi

secara alami. Hal ini sejalan dengan temuan Kusuma et al. (2023), yang menyatakan bahwa pelatihan berbasis aktivitas kelompok efektif meningkatkan kemampuan *coping* dan kontrol emosi pada siswa sekolah dasar.

Secara teoritis, hasil kegiatan ini mendukung pandangan Masten (2014) tentang *ordinary magic*, yaitu gagasan bahwa resiliensi dapat tumbuh dari pengalaman sehari-hari yang sederhana. Aktivitas seperti permainan kelompok dan refleksi diri menciptakan ruang aman bagi anak untuk berlatih menghadapi kegagalan, menumbuhkan empati, dan membangun keyakinan diri. Dalam konteks Sekolah Indonesia Bangkok, pendekatan ini juga memperkuat keterampilan lintas budaya, karena siswa belajar beradaptasi dan bekerja sama dengan teman dari latar belakang yang beragam.

Hasil ini juga sejalan dengan model resiliensi yang dikemukakan Reivich & Shatté (2002), di mana tujuh keterampilan inti resiliensi terutama *emotion regulation*, *optimism*, dan *reaching out* dapat dikembangkan melalui pengalaman sosial yang positif dan reflektif. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung dalam meningkatkan keterampilan sosial-emosional siswa, tetapi juga menjadi kontribusi penting dalam memperkuat praktik pendidikan karakter di sekolah Indonesia luar negeri.

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi kesulitan, tekanan, atau tantangan hidup. Dalam konteks anak-anak sekolah dasar, resiliensi mengacu pada kapasitas mereka untuk mengatasi hambatan akademik, sosial, dan emosional sambil tetap mempertahankan kesejahteraan psikologis. Resiliensi bukan hanya tentang bertahan dalam kondisi sulit, tetapi juga tentang berkembang dan belajar dari pengalaman tersebut (Faradina & Rosdiana, 2022; Sabila et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki resiliensi tinggi dapat mengatasi berbagai tantangan dengan lebih baik dan menunjukkan perkembangan yang positif dalam aspek sosial dan emosional mereka (Haryani et al., 2024).

Karakteristik resiliensi pada anak sekolah dasar meliputi percaya diri, rasa ingin tahu yang tinggi, kemampuan mengatur emosi, dan keterampilan sosial yang baik. Menurut Werner dan Smith, anak-anak dengan karakteristik ini lebih mampu menghadapi tantangan akademik, membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya, dan mengembangkan keterampilan pemecahan masalah yang efektif (Marlina & Patilima, 2023). Karakteristik ini sangat penting dalam membantu anak-anak beradaptasi dengan lingkungan sekolah yang sering kali penuh dengan tekanan dan tantangan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada anak sekolah dasar sangat beragam, termasuk faktor individu seperti temperamen dan kecerdasan emosional, faktor keluarga seperti dukungan orang tua dan gaya pengasuhan, serta faktor lingkungan seperti kualitas pendidikan dan hubungan sosial (Savina & Suryanto, 2023; Utami & Fatimah, 2023). Interaksi antara faktor-faktor ini berkontribusi pada tingkat resiliensi yang dimiliki oleh seorang anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang mendukung cenderung memiliki kemampuan *coping* yang lebih baik dan lebih mampu mengatasi stres (Sulistiani & Nugraheni, 2023; Suyamti et al., 2024).

Peran orang tua dalam mengembangkan resiliensi anak sangat penting. Pola asuh yang suportif dan penuh kasih sayang dapat membantu anak mengembangkan kepercayaan diri dan ketahanan mental. Ginsburg menyatakan bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang penuh dukungan emosional cenderung memiliki kemampuan *coping* yang lebih baik (Arvianti, 2023). Komunikasi terbuka, dorongan positif, dan bimbingan dari orang tua dapat meningkatkan resiliensi anak secara signifikan.

Selain orang tua, guru juga memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi anak di sekolah. Pendekatan pengajaran yang mendorong kemandirian, kerja sama, dan pemecahan masalah dapat membantu anak menjadi lebih percaya diri dan mampu mengatasi tantangan akademik (Kusuma et al., 2023). Guru yang memberikan umpan balik positif dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dapat meningkatkan resiliensi anak, sehingga mereka lebih siap menghadapi berbagai rintangan dalam proses belajar (Mushthafa et al., 2023).

Hubungan sosial dengan teman sebaya juga berpengaruh terhadap resiliensi anak. Anak-anak yang memiliki hubungan pertemanan yang sehat cenderung lebih mampu mengatasi

tekanan sosial dan emosional dibandingkan mereka yang mengalami kesulitan dalam bersosialisasi (Faradina & Rosdiana, 2022). Dukungan dari teman sebaya dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan keterampilan sosial anak, yang pada gilirannya dapat memperkuat ketahanan mereka dalam menghadapi tantangan.

Sekolah dapat menerapkan berbagai strategi untuk membangun resiliensi pada anak, seperti program pembelajaran sosial dan emosional (SEL) yang mengajarkan keterampilan manajemen emosi dan pemecahan masalah (Mushthafa et al., 2023). Kegiatan ekstrakurikuler yang mendorong kerja sama tim dan kreativitas juga dapat membantu anak mengembangkan daya tahan mental, yang penting untuk menghadapi tantangan di masa depan (Fajar & Putra, 2021).

Secara keseluruhan, resiliensi adalah keterampilan penting yang perlu dikembangkan sejak dini pada anak-anak sekolah dasar. Dengan dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial, anak-anak dapat membangun ketahanan mental yang kuat untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Melalui pendekatan yang holistik, resiliensi dapat menjadi fondasi bagi kesejahteraan akademik, sosial, dan emosional anak di masa depan (Wati et al., 2023).

Pelaksanaan pelatihan resiliensi di Sekolah Indonesia Bangkok menunjukkan bahwa resiliensi terdiri atas keterampilan inti seperti *emotion regulation* (pengendalian emosi), *impulse control* (pengendalian dorongan), *optimism*, *causal analysis*, *empathy*, *self-efficacy*, dan *reaching out* (Masten, 2014; Reivich & Shatté, 2002). Dari kegiatan yang dilakukan, tampak bahwa siswa memperoleh pengalaman langsung dalam mengembangkan sebagian keterampilan inti tersebut, khususnya pada aspek coping, optimisme, dan kontrol emosi.

Pertama, keterampilan coping terlihat berkembang melalui aktivitas permainan menyusun menara kartu dan simulasi peran. Dalam kegiatan tersebut, siswa menghadapi tantangan berupa kegagalan berulang kali ketika menara runtuh. Situasi ini memaksa mereka untuk menggunakan strategi menghadapi masalah, seperti mengubah teknik penyusunan, berdiskusi dengan kelompok, atau mencoba cara baru. Hal ini mencerminkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dan tidak menyerah saat menghadapi kesulitan.

Kedua, aspek optimisme juga tampak meningkat. Meskipun mengalami kegagalan, siswa tetap yakin bahwa mereka bisa berhasil jika terus mencoba. Dukungan fasilitator dan teman sebaya semakin memperkuat keyakinan ini. Optimisme yang tumbuh dari pengalaman sederhana dalam permainan dapat menjadi dasar yang penting bagi perkembangan resiliensi anak dalam kehidupan nyata, misalnya saat menghadapi ujian sekolah atau adaptasi di lingkungan baru. Dengan demikian, pelatihan ini berkontribusi pada penguatan pola pikir positif yang sangat dibutuhkan anak usia sekolah dasar.

Ketiga, hasil kegiatan menunjukkan adanya perkembangan dalam pengendalian emosi. Banyak siswa awalnya menunjukkan rasa frustrasi, marah, atau kecewa ketika menara roboh. Namun setelah mendapat arahan, mereka mampu menenangkan diri, mengungkapkan emosinya dengan kata-kata, dan mencoba kembali tanpa melampiaskan emosi secara negatif. Kemampuan ini sangat penting karena pengendalian emosi merupakan salah satu indikator utama resiliensi. Anak yang dapat mengatur emosinya lebih siap menghadapi tantangan akademik maupun sosial (Ungar, 2012).

Keempat, temuan menunjukkan bahwa resiliensi dapat ditumbuhkan melalui pengalaman sehari-hari yang menekankan pada pembelajaran sosial-emosional (Yusuf & Nurihsan, 2018). Demikian pula, studi menunjukkan bahwa pelatihan berbasis aktivitas kelompok efektif dalam meningkatkan kemampuan coping dan kontrol emosi pada siswa sekolah dasar. Hal ini menguatkan temuan bahwa kegiatan sederhana seperti permainan kolaboratif mampu menjadi media efektif untuk menanamkan nilai resiliensi pada anak. Berdasarkan keseluruhan hasil dan pembahasan, kegiatan pelatihan resiliensi terbukti efektif meningkatkan kemampuan sosial-emosional siswa serta memperkuat daya lenting mereka dalam menghadapi tantangan belajar dan kehidupan sehari-hari.

#### 4. KESIMPULAN

Pelatihan resiliensi bagi siswa Sekolah Indonesia Bangkok telah terlaksana dengan baik melalui pendekatan berbasis permainan edukatif dan refleksi kelompok. Kegiatan ini diikuti oleh 51 siswa sekolah dasar dan 9 guru pendamping. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan nyata dalam kemampuan mengenali emosi, bekerja sama, dan membangun optimisme. Berdasarkan hasil observasi, sekitar 85% siswa menunjukkan peningkatan kemampuan mengenali emosi, 80% menunjukkan peningkatan kerja sama, dan 88% memperlihatkan sikap optimis serta pantang menyerah. Data ini menunjukkan bahwa program telah mencapai indikator keberhasilan utama dalam memperkuat keterampilan sosial-emosional siswa Indonesia di luar negeri.

Dampak positif kegiatan tidak hanya dirasakan oleh siswa, tetapi juga oleh guru yang terlibat secara langsung dalam proses pendampingan. Guru menilai bahwa kegiatan ini membantu mereka memahami cara-cara praktis dalam menumbuhkan resiliensi di kelas, sekaligus memperkaya strategi pembelajaran sosial-emosional. Refleksi bersama menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih terbuka, percaya diri, dan mampu mengelola perasaannya dalam situasi menantang. Tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan, seperti keterbatasan waktu dan variasi kemampuan bahasa, dapat diatasi melalui dukungan fasilitator dan keterlibatan aktif guru. Hal ini memperlihatkan pentingnya sinergi antara pendekatan kegiatan yang menyenangkan dan pendampingan yang reflektif.

Keberhasilan kegiatan ini memberikan dasar kuat untuk pelaksanaan program serupa secara berkelanjutan. Ke depan, program dapat dikembangkan melalui melibatkan guru sebagai mentor resiliensi sekolah, dengan menyediakan panduan sederhana untuk mengintegrasikan pelatihan resiliensi ke dalam kegiatan belajar-mengajar. Selain itu, kegiatan ini berpotensi direplikasi di sekolah Indonesia lain di luar negeri, khususnya di wilayah Asia Tenggara, dengan menyesuaikan konteks budaya dan kebutuhan peserta. Rekomendasi lanjutan adalah mengembangkan evaluasi jangka panjang untuk menilai dampak pelatihan terhadap perilaku siswa di kelas dan lingkungan sosial mereka, agar keberlanjutan program dapat diukur secara lebih komprehensif.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alshammari, M., Othman, M., Mydin, Y., & Mohammed, B. (2023). Exploring How Cultural Identity and Sense of Belonging Influence the Psychological Adjustment of International Students. *Egyptian Academic Journal of Biological Sciences. C, Physiology and Molecular Biology*, 15(1), 251–257. <https://doi.org/10.21608/eajbsc.2023.290566>
- Arvianti, K. R. (2023). Systematic Literature Review: Kemampuan Menulis Matematis dan Resiliensi Matematis 2019-2023. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), 13. <https://doi.org/10.47134/ppm.v1i2.159>
- Bhatt, R., Bell, A., Rubin, D. L., Shiflet, C., & Hodges, L. (2022). Education Abroad and College Completion. *Research in Higher Education*, 63(6), 987–1014. <https://doi.org/10.1007/s11162-022-09673-z>
- Fajar, W. M., & Putra, E. D. (2021). Peran Guru Melalui Program Adiwiyata Dalam Mengembangkan Karakter Peduli Lingkungan di SD. *MIMBAR PGSD Undiksha*, 9(3), 468–474. <https://doi.org/10.23887/jjpsgd.v9i3.40646>
- Faradina, N. S., & Rosdiana, A. M. (2022). Dinamika dan Faktor Resiliensi Mengajar pada Guru Sekolah Inklusi Tingkat Prasekolah. *Preschool*, 3(2), 86–95. <https://doi.org/10.18860/preschool.v3i2.15913>

- Haryani, Banu Setyo Adi, Kurniawati, & Tika Aprilia. (2024). Analisis Kebutuhan Layanan Bimbingan Untuk Mengembangkan Resiliensi Siswa Sekolah Dasar. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1356–1362. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5167>
- Karim Suryadi, Leni Anggraeni, Fitri Rahmaftria, & Ega Prakarsa. (2023). Cultural and Social Capital in the Adaptation of Indonesian Students in the United States. *MIMBAR : Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 280–290. <https://doi.org/10.29313/mimbar.v39i2.2704>
- Kistyanto, A., Rahman, M. F. W., Wisandiko, F. A., & Setyawati, E. E. P. (2022). Cultural intelligence increase student's innovative behavior in higher education: the mediating role of interpersonal trust. *International Journal of Educational Management*, 36(4), 419–440. <https://doi.org/10.1108/IJEM-11-2020-0510>
- Kusuma, A. M., Rufaidah, A., Nisa, A., & Anjani, K. T. (2023). Strategi Meningkatkan Resiliensi Siswa bagi Guru Muhammadiyah Boarding School Uswatun Hasanah Pagaden. *Jurnal PkM (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 6(6), 648. <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v6i6.20538>
- Marlina, N., & Patilima, H. (2023). Peran Pendidik Dalam Pengembangan Nilai Agama dan Moral Pada Pembelajaran Berbasis Al Qur'an. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(3), 1252–1259. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5348>
- Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience processes in development. In *American Psychologist* (Vol. 56, Issue 3). Guilford Press. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Mushthafa, A. R., Enoch, & Mulyani, D. (2023). Implementasi Kompetensi Kepribadian Guru PAUD untuk Mengembangkan Rasa Percaya Diri Anak 5-6 Tahun. *Jurnal Riset Pendidikan Guru Paud*, 49–54, 49–54. <https://doi.org/10.29313/jrpgp.v3i1.1783>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Broadway Books.
- Sabila, S., Evanytha, E., & Paramita, A. D. (2023). Pengaruh Resiliensi Terhadap Depresi Pada Emerging Adulthood. *Schema: Journal of Psychological Research*, 8(2), 82–91. <https://doi.org/10.29313/schema.v8i2.12249>
- Savina, K. F., & Suryanto, S. (2023). Family Resilience with Parents Who Were Victims of Layoffs during the Covid-19 Pandemic. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 524. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12646>
- Serrano-Sánchez, J., Zimmermann, J., & Jonkmann, K. (2024). Personality, behavioral engagement, and psychological adaptation of high school students abroad: A longitudinal perspective on between- and within-person dynamics. *European Journal of Personality*, 38(1), 3–20. <https://doi.org/10.1177/08902070221124311>
- Sulistiani, I., & Nugraheni, N. (2023). Makna Guru sebagai Peranan Penting dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Citra Pendidikan*, 3(4), 1261–1268. <https://doi.org/10.38048/jcp.v3i4.2222>
- Suryadi, K., Anggraeni, L., Rahmaftria, F., & Prakarsa, E. (2023). Cultural and Social Capital in the Adaptation of Indonesian Students in the United States. *MIMBAR : Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 281–291. <https://doi.org/10.29313/mimbar.v39i2.2704>
- Suyanti, E. S., Santoso, R. B., & Febriyanti, P. (2024). Peran Guru Penggerak dalam Implementasi Kurikulum Merdeka: Menyemai Inovasi Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 11(1), 36–46. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v11i1.2421>
- Ungar, M. (2012). *The Social Ecology of Resilience* (M. Ungar (ed.)). Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3>
- Utami, R., & Fatimah, N. (2023). Resiliensi Guru dalam Menerapkan Pembelajaran Higher Order Thinking Skills (HOTS) pada Mata Pelajaran Sosiologi di SMA Negeri 11 Semarang. *Solidarity: Journal of Education, Society and Culture*, 12(2), 320–334. <https://doi.org/10.15294/solidarity.v12i2.76722>
- Wati, R. L., Muwahidah, M., Ramadhany, K. A., Harnastiti, R., & Wulandari, C. A. (2023). Profil

Resiliensi Akademik Siswa SMP Pasca Pandemi Covid-19. *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 120-125.  
<https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1page120-125>

Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2018). *Teori Kepribadian*. Remaja Rosdakarya.

## Halaman Ini Dikосongkan