



Model Penguatan Resiliensi Murid Berbasis Faktor Protektif untuk Mendukung SDGs 3 dan 4 MTsN 3 Cilacap

Diki Risyanto^{1*}, Riska Annisa Rahman¹, Nahrul Khudzaifah¹, Achmad Jabidy¹, Afika Salsabila¹

¹ MTs Negeri 03 Cilacap, Jl.Raya Tegalsari,Panggangsaurup,kawunganten Lor, Kab. Cilacap, Jawa Tengah, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.29303/goescienceed.v7i4.3482>

Article Info

Received: August, 12th 2026

Revised : August, 31st 2026

Accepted: October, 1st 2026

Correspondence:

Phone: +6289531432541

Abstract: This study aimed to develop ROOTS (Resilience Of Our Teens through Support), a resilience-strengthening model based on protective resources and Islamic spiritual values for students at MTsN 3 Cilacap. The research employed a Research and Development (R&D) approach adapted from Sugiyono, involving problem identification, data collection, product design, expert validation, design revision, and limited trial. Data were collected through a resilience questionnaire involving 104 students, interviews with 11 students and one guidance and counseling teacher, one observation session involving 32 students, and a limited trial involving 10 students. The results showed that the students' overall resilience score was 3.09 on a 1–4 scale and was categorized as high based on hypothetical norms. Spiritual coping (M=3.37) and family support (M=3.36) were the most prominent resources, while problem-solving (M=2.77) and emotional regulation (M=2.82) were relatively the lowest and categorized as moderate. The ROOTS model consists of four blocks: ROOTS Map, My Story, My Network, and My Plan, supported by a Facilitator Guidebook and ROOTS-ku Journal. All 10 participants completed the four blocks in approximately 85 minutes, and nine identified people they wanted to talk to more often. These findings indicate initial feasibility and acceptability, but do not establish causal effectiveness.

Keywords: Resilience, protective resources, ROOTS model, Islamic spiritual coping, SDGs

Citation: Risyanto, D., Rahman, R. A., Khudzaifah, N., Jabidy, A., & Salsabila, A. (2026). Model Penguatan Resiliensi Murid Berbasis Faktor Protektif untuk Mendukung SDGs 3 dan 4 MTsN 3 Cilacap. *Jurnal Pendidikan, Sains, Geologi, Dan Geofisika (GeoScienceEd Journal)*, 7(4), 6110–6116. <https://doi.org/10.29303/goescienceed.v7i4.3482>

Pendahuluan

Pendidikan tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga perlu mendukung perkembangan murid secara utuh, termasuk kemampuan mengelola emosi, menghadapi tekanan, menyelesaikan masalah, dan beradaptasi terhadap berbagai tantangan. Kondisi tersebut menjadi penting pada jenjang madrasah karena murid berada pada fase perkembangan yang dihadapkan pada tuntutan pribadi, keluarga, akademik, dan sosial sekaligus

berada dalam lingkungan pendidikan yang mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan.

Studi pendahuluan di MTsN 3 Cilacap menunjukkan bahwa pada setiap kelas terdapat sekitar tiga sampai lima murid yang tidak tinggal bersama orang tua, tetapi diasuh oleh kakek, nenek, atau kerabat lain. Kondisi pengasuhan alternatif tersebut dapat menjadi salah satu pengalaman yang membutuhkan kemampuan adaptasi, meskipun tidak secara otomatis menunjukkan rendahnya resiliensi

Email: dikirisyanto2001@gmail.com

murid. Penelitian Firdauza dan Tantiani (2021) menunjukkan adanya perbedaan regulasi emosi antara remaja dari ibu pekerja migran dan nonmigran. Sementara itu, penelitian Af'idah dan Khoiriyah (2026) serta Indahyati (2025) menunjukkan pentingnya dukungan dan nilai keagamaan dalam ketangguhan anak yang memiliki pengalaman keluarga terkait migrasi.

Resiliensi dipahami sebagai kapasitas individu untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi tekanan atau kesulitan (Rutter, 1985). Grotberg (1998) menjelaskan resiliensi melalui tiga sumber utama, yaitu *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. *I Have* berkaitan dengan dukungan eksternal, *I Am* berkaitan dengan kekuatan internal, sedangkan *I Can* berkaitan dengan keterampilan interpersonal dan pemecahan masalah. Dalam konteks madrasah, ketiga sumber tersebut dapat diwujudkan melalui dukungan keluarga, guru, teman sebaya, kepercayaan diri, optimisme, komunikasi, regulasi emosi, pemecahan masalah, dan koping spiritual.

Konsep faktor protektif perlu dibedakan dari sumber daya resiliensi. Menurut Rutter (1985), faktor protektif merupakan karakteristik individu atau lingkungan yang dapat mengurangi dampak negatif dari risiko atau adversitas. Ye et al. (2024) melalui tinjauan sistematis mengelompokkan faktor protektif resiliensi akademik ke dalam ranah individu, keluarga, sekolah, teman sebaya, dan komunitas. Hunsu et al. (2023) juga menunjukkan adanya keterkaitan positif antara faktor protektif dan capaian akademik. Namun, suatu sumber daya baru dapat dinyatakan sebagai faktor protektif yang teruji apabila terdapat pengukuran risiko atau adversitas serta analisis hubungan antara risiko, sumber daya, dan resiliensi.

Hasil angket awal terhadap 104 murid MTsN 3 Cilacap menunjukkan skor resiliensi total sebesar 3,09 pada skala 1–4. Dimensi *I Have* memperoleh skor tertinggi sebesar 3,22, sedangkan beberapa kemampuan pada dimensi *I Can* dan *I Am* relatif lebih rendah. Koping spiritual memperoleh skor 3,37 dan dukungan keluarga 3,36, sedangkan pemecahan masalah memperoleh skor 2,77 dan regulasi emosi 2,82. Temuan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kuatnya dukungan eksternal yang dimiliki murid dengan keterampilan pengelolaan emosi dan pemecahan masalah.

Koping spiritual menjadi salah satu sumber daya yang menonjol dalam konteks madrasah. Faradila et al. (2023) menemukan hubungan antara koping religius dan resiliensi. Arifiana et al. (2022) serta Suryatiningsih et al. (2024) juga menunjukkan hubungan positif antara religiusitas dan resiliensi pada santri. Dalam konteks Islam, koping spiritual dapat diwujudkan melalui nilai sabar, ikhtiar, dan tawakal.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah dapat mendukung resiliensi. Llistosella et al. (2023) menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah dapat meningkatkan resiliensi remaja, terutama intervensi yang bersifat multikomponen. Pada konteks pesantren, Lisnawati dan Rahma (2025) menunjukkan manfaat pelatihan berbasis resiliensi dalam menurunkan *homesickness* santri. Nurfitri (2025) juga menekankan pentingnya spiritualitas, dukungan sosial, dan pembinaan yang suportif dalam kesehatan mental santri.

Meskipun demikian, penelitian yang tersedia masih banyak berfokus pada hubungan antarvariabel, sedangkan model penguatan resiliensi yang secara khusus dikembangkan berdasarkan pemetaan sumber daya murid, dikontekstualisasikan dengan lingkungan madrasah, mengintegrasikan nilai spiritual Islam, serta dilengkapi panduan kegiatan yang operasional masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini mengembangkan Model ROOTS (*Resilience Of Our Teens through Support*) sebagai model penguatan resiliensi berbasis sumber daya murid untuk mendukung SDG 3 dan SDG 4.

Tujuan penelitian ini adalah: (1) mendeskripsikan profil resiliensi dan sumber daya murid MTsN 3 Cilacap; (2) mengembangkan Model ROOTS berbasis sumber daya resiliensi, konsep faktor protektif, dan nilai spiritual Islam; serta (3) mendeskripsikan kelayakan, keterlaksanaan, dan keterterimaan awal model berdasarkan telaah ahli dan uji coba terbatas.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development (R&D)* dengan mengacu pada tahapan pengembangan Sugiyono (2012). Pengembangan dilakukan melalui enam tahap, yaitu identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi ahli, revisi desain, dan uji coba terbatas. Produk yang dikembangkan berupa Buku Panduan Fasilitator Model ROOTS dan Jurnal ROOTS-ku.

Pendekatan penelitian menggunakan deskriptif kualitatif yang didukung data kuantitatif sederhana. Subjek penelitian terdiri atas 104 murid yang mengisi angket resiliensi, 11 murid yang diwawancarai, satu guru BK/wali kelas sebagai informan, 32 murid dalam observasi satu sesi, serta 10 murid dalam uji coba terbatas. Pemilihan murid wawancara dilakukan secara purposif.

Instrumen penelitian terdiri atas angket resiliensi, pedoman wawancara, lembar observasi, lembar validasi ahli, dan Jurnal ROOTS-ku. Angket resiliensi terdiri atas 36 butir dengan skala Likert 1–4 yang mengukur tiga dimensi Grotberg, yaitu *I Have*, *I*

Am, dan *I Can*, yang dijabarkan ke dalam 12 subindikator. Instrumen angket terlebih dahulu ditelaah oleh Wakil Kepala Kurikulum dan Guru BK MTsN 3 Cilacap. Prototipe model kemudian divalidasi oleh dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma.

Uji coba Model ROOTS dilaksanakan dalam satu pertemuan selama kurang lebih 85 menit. Kriteria keterlaksanaan dilihat dari kemampuan peserta mengikuti seluruh blok kegiatan dan menyelesaikan lembar kerja. Keterterimaan awal ditelaah berdasarkan kemampuan peserta menyelesaikan tugas setiap blok dan isi refleksi penutup. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok pembanding maupun pengukuran sebelum dan sesudah, sehingga hasil uji coba tidak digunakan untuk menyimpulkan efektivitas kausal.

Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif menggunakan mean, standar deviasi, rentang, dan distribusi kategori. Pengategorian skor menggunakan norma hipotetik Azwar (2012). Pada skala 1–4, titik tengah hipotetik adalah 2,50 dengan simpangan baku hipotetik 0,50. Skor di bawah 2,00 dikategorikan rendah, skor 2,00–2,99 sedang, dan skor 3,00 atau lebih tinggi. Data wawancara, observasi, dan jurnal dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan/verifikasi. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data angket, wawancara, observasi, dan jurnal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Profil Resiliensi Murid

Hasil angket terhadap 104 murid menunjukkan bahwa secara umum resiliensi murid berada pada kategori tinggi berdasarkan norma hipotetik. Dimensi *I Have* memperoleh skor rata-rata tertinggi dibandingkan *I Am* dan *I Can*.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Resiliensi Murid

Dimensi	Mean	Min-Maks
<i>I Have</i>	3,22	2,00-4,00
<i>I Am</i>	3,03	1,92-4,00
<i>I Can</i>	3,02	2,00-4,00
Total :	3,09	2,00-4,00

Sebanyak 77 murid atau 74,0% berada pada kategori tinggi, sedangkan 27 murid atau 26,0% berada pada kategori sedang. Tidak terdapat murid yang berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum murid memiliki sumber daya resiliensi yang cukup baik, tetapi tetap terdapat kemampuan tertentu yang perlu diperkuat.

Tabel 2. Distribusi Kategori Skor Total Resiliensi

Kategori	Jumlah	Persentase
Tinggi (>3,00)	77	74,0%
Sedang (2,00-2,99)	27	26,0%
Rendah (<2,00)	0	0,0%

Jika ditinjau berdasarkan 12 subindikator, koping spiritual memperoleh skor tertinggi sebesar 3,37, diikuti dukungan keluarga sebesar 3,36. Sebaliknya, pemecahan masalah memperoleh skor 2,77 dan regulasi emosi 2,82. Kedua subindikator tersebut berada dalam kategori sedang dan menjadi kebutuhan penguatan relatif terbesar.

Tabel 3. Skor Dan Kategori 12 SubIndikator Resiliensi

Dimensi	SubIndikator	Mean	Kategori
<i>I can</i>	Koping Spiritual	3,37	Tinggi
<i>I Have</i>	Dukungan Keluarga	3,36	Tinggi
<i>I Am</i>	Optimisme	3,29	Tinggi
<i>I Have</i>	Dukungan Guru	3,22	Tinggi
<i>I Have</i>	Program/Iklim Madrasah	3,28	Tinggi
<i>I Have</i>	Dukungan Teman Sebaya	3,11	Tinggi
<i>I Am</i>	Kepercayaan Diri	3,03	Tinggi
<i>I Am</i>	Empati	2,99	Sedang
<i>I Can</i>	Komunikasi	2,97	Sedang
<i>I Can</i>	Regulasi diri & Manajemen Stres	2,96	Sedang
<i>I Am</i>	Regulasi Emosi	2,82	Sedang
<i>I Can</i>	Pemecahan Masalah	2,77	Sedang

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kekuatan murid lebih banyak terdapat pada dukungan eksternal dan sumber daya spiritual. Hal ini sejalan dengan kajian Ye et al. (2024) yang menempatkan keluarga, sekolah, teman sebaya, dan lingkungan sebagai bagian penting dalam resiliensi akademik. Hunsu et al. (2023) juga menunjukkan bahwa faktor protektif berkaitan positif dengan capaian akademik.

Kuatnya dukungan keluarga dan koping spiritual juga sesuai dengan penelitian Arifiana et al. (2022), Suryatiningsih et al. (2024), dan Faradila et al. (2023) yang menunjukkan keterkaitan religiusitas atau koping religius dengan resiliensi. Dalam konteks madrasah, nilai sabar, ikhtiar, dan tawakal menjadi sumber daya yang dapat dimanfaatkan dalam menghadapi kesulitan.

Namun, skor pemecahan masalah sebesar 2,77 dan regulasi emosi sebesar 2,82 menunjukkan bahwa kekuatan eksternal tersebut belum sepenuhnya diikuti oleh keterampilan adaptif yang kuat. Rahmadani dan Daulay (2023) juga menemukan bahwa ketidakstabilan regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap penurunan resiliensi akademik siswa MTsN.

2. Hasil Observasi Dan Wawancara

Observasi terhadap 32 murid kelas 8A menghasilkan rata-rata skor 3,31. Aspek yang paling menonjol adalah kepedulian guru dan perilaku ikhtiar, sedangkan ekspresi emosi verbal dan ungkapan religius spontan memperoleh skor relatif lebih rendah.

Hasil wawancara dengan 11 murid memperkuat temuan angket. Dukungan keluarga, terutama kakek dan nenek, serta perhatian wali kelas dan guru BK muncul sebagai sumber dukungan yang penting. Beberapa murid juga menunjukkan strategi pengelolaan emosi dengan berdiam diri, menyendiri, tidur, membaca Al-Qur'an, mendengarkan lagu, atau bermain bersama teman.

Pada aspek pemecahan masalah, sebagian besar murid menyelesaikan konflik dengan berbicara baik-baik atau meminta maaf. Meskipun demikian, strategi tersebut belum selalu disertai langkah pemecahan masalah yang terstruktur. Temuan ini memperkuat alasan pengembangan Model ROOTS, khususnya Blok 3 *My Network* dan Blok 4 *My Plan*.

3. Pengembangan Model ROOTS

Model ROOTS (*Resilience Of Our Teens through Support*) dikembangkan berdasarkan hasil pemetaan kebutuhan murid. Model ini mengintegrasikan kerangka Grotberg (*I Have, I Am, I Can*), konsep faktor protektif Rutter, dan nilai spiritual Islam. Model dirancang dalam satu pertemuan selama kurang lebih 85 menit dan terdiri atas empat blok kegiatan.

Tabel 4. Struktur Model ROOTS

Nama Kegiatan	Fokus	Waktu	Aktivitas Utama
ROOTS Map	<i>I Have</i>	20 menit	Memetakan Sumber Dukungan
My Story	<i>I Am</i>	20 menit	Merefleksikan Pengalaman dan Kekuatan Diri
Istirahat	-	5 menit	Jeda
My Network	<i>I have + I Am</i>	20 menit	Latihan Komunikasi dan Meminta bantuan
My Plan	<i>I Can</i>	20 menit	Menyusun rencana aksi dan koping spiritual

Blok 1 *ROOTS Map* bertujuan membantu murid mengenali sumber dukungan dari keluarga, guru, teman, dan madrasah. Murid membuat peta dukungan dengan menempatkan dirinya di tengah kemudian menghubungkannya dengan sumber dukungan yang dimiliki.

Blok 2 *My Story* berfokus pada refleksi pengalaman menghadapi situasi sulit dan identifikasi kekuatan diri. Kegiatan ini diarahkan agar murid tidak hanya mengingat masalah, tetapi juga mengenali kemampuan yang dimiliki ketika berhasil melewati situasi tersebut.

Blok 3 *My Network* dirancang berdasarkan kebutuhan komunikasi yang memperoleh skor 2,97. Murid berlatih meminta bantuan melalui kegiatan bermain peran menggunakan kartu skenario. Kegiatan ini menekankan bahwa meminta bantuan merupakan keterampilan adaptif dan bukan tanda kelemahan.

Blok 4 *My Plan* menjadi bagian utama untuk memperkuat pemecahan masalah dan regulasi emosi. Murid diperkenalkan pada empat langkah, yaitu Kenali, Pilih, Coba, dan Evaluasi. Rencana tersebut kemudian dipadukan dengan nilai sabar, ikhtiar, dan tawakal.

Produk model terdiri atas Buku Panduan Fasilitator dan Jurnal ROOTS-ku. Buku Panduan Fasilitator berisi dasar pengembangan, prinsip pelaksanaan, sasaran, rincian kegiatan setiap blok, waktu, alat dan bahan, langkah pelaksanaan, serta catatan fleksibilitas durasi. Jurnal ROOTS-ku digunakan sebagai media refleksi pribadi murid selama mengikuti empat blok kegiatan.

4. Uji Coba Terbatas Model ROOTS

Uji coba terbatas dilakukan terhadap 10 murid dalam satu pertemuan selama kurang lebih

85 menit. Seluruh peserta dapat menyelesaikan empat blok kegiatan dan mengisi Jurnal ROOTS-ku. Dengan demikian, dari sisi keterlaksanaan awal, Model ROOTS dapat dilaksanakan dalam satu pertemuan sesuai rancangan.

Pada Blok 3, sembilan dari sepuluh murid menyebutkan orang yang ingin lebih sering diajak bercerita. Lima murid menyebut anggota keluarga dan empat murid menyebut teman. Satu murid menyatakan tidak ada orang yang ingin lebih sering diajak bercerita.

Tabel 5. Ringkasan Hasil Uji Coba Terbatas

Temuan	Hasil
Jumlah Peserta	10 Murid
Durasi	+85 menit
Penyelesaian empat blok	10 dari 10 murid
Murid yang menyebut orang untuk lebih sering diajak bercerita	9 dari 10 murid
Tidak Menyebut orang untuk diajak bercerita	1 murid
Tema situasi sulit terbanyak	Kecelakaan/tab rakan
Tema masalah Blok 4 terbanyak	Konflik dengan teman
Peserta yang menuliskan sabar/doa/nilai sejenis	7 dari 10 murid

Situasi sulit yang dituliskan murid meliputi kecelakaan atau tabrakan, konflik dengan teman, kesulitan olahraga, dan kesulitan akademik. Sementara itu, masalah yang ingin dihadapi pada Blok 4 meliputi konflik dengan teman, kebingungan memilih sekolah setelah lulus MTs, masalah keuangan, dan masalah dengan orang tua.

Sebanyak tujuh peserta menuliskan kata atau nilai yang berkaitan dengan sabar, doa, atau nilai sejenis. Namun, temuan ini perlu dibaca secara hati-hati karena kata “sabar” juga tersedia sebagai contoh pada lembar kerja. Oleh karena itu, data tersebut diposisikan sebagai indikasi awal, bukan bukti efektivitas koping spiritual.

5. Validasi dan Keterterimaan Awal

Prototipe Model ROOTS ditelaah oleh Budi Sarwono, dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma. Hasil telaah menyatakan bahwa alur berpikir penelitian dinilai tepat dan memberikan masukan berupa pengayaan kategorisasi data angket, terutama variabel jenis kelamin dan pola pengasuhan, serta penyesuaian sitasi teknik analisis kualitatif. Variabel tambahan tersebut belum dapat dilengkapi untuk seluruh responden karena keterbatasan pelacakan data.

Secara deskriptif, uji coba menunjukkan bahwa seluruh peserta dapat mengikuti keempat blok dan menyelesaikan lembar kerja. Sembilan peserta juga mampu mengidentifikasi orang yang ingin lebih sering diajak bercerita. Hal ini memberikan indikasi awal bahwa kegiatan dalam Model ROOTS dapat diterima dan dilaksanakan oleh murid.

Temuan tersebut sejalan dengan Llistosella et al. (2023) yang menunjukkan bahwa intervensi resiliensi berbasis sekolah, khususnya yang multikomponen, memiliki potensi dalam penguatan resiliensi remaja. Namun, hasil penelitian ini belum dapat disamakan dengan bukti efektivitas karena penelitian hanya melakukan uji coba terbatas tanpa desain pretest-posttest atau kelompok pembandingan.

6. Triangulasi Temuan

Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil angket, wawancara, dan jurnal. Dukungan keluarga, dukungan guru, dan koping spiritual muncul pada lebih dari satu sumber data. Sebaliknya, regulasi emosi dan pemecahan masalah secara konsisten muncul sebagai aspek yang relatif membutuhkan penguatan.

Hasil triangulasi menunjukkan pola yang relatif konsisten. Dukungan keluarga dan guru menjadi sumber daya yang kuat, sedangkan kemampuan mengelola emosi dan menyelesaikan masalah secara sistematis masih perlu dikembangkan. Dukungan sosial sebagai sumber daya resiliensi juga sejalan dengan temuan Alfath et al. (2025) dan Yusitarini dan Hidayah (2024).

7. Ketetrtkaitan Model ROOTS dengan SDGs

Model ROOTS memiliki relevansi dengan SDG 3 (*Good Health and Well-being*) karena diarahkan pada penguatan kemampuan murid dalam mengelola emosi, mencari dukungan, menghadapi masalah, dan memanfaatkan koping spiritual. Sementara itu, relevansinya dengan SDG 4 (*Quality Education*) terletak pada upaya membangun lingkungan pendidikan yang memperhatikan kebutuhan psikososial murid sebagai bagian dari perkembangan peserta didik secara utuh.

Pengembangan model yang berangkat dari kebutuhan nyata murid juga sejalan dengan prinsip pendidikan yang tidak hanya menekankan aspek akademik, tetapi juga kemampuan adaptif, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis.

8. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, tidak terdapat desain pretest-posttest maupun kelompok pembandingan sehingga efektivitas

Model ROOTS belum dapat disimpulkan. Kedua, uji coba hanya melibatkan 10 murid dan observasi dilakukan dalam satu sesi. Ketiga, angket belum memiliki norma baku populasi dan kategorisasi menggunakan norma hipotetik. Keempat, terdapat tujuh butir angket yang memiliki korelasi butir-total lemah atau negatif. Kelima, penelitian tidak mengukur risiko atau adversitas secara sistematis sehingga sumber daya yang ditemukan belum dapat disebut sebagai faktor protektif yang telah teruji secara empiris.

Oleh karena itu, hasil penelitian sebaiknya dipahami sebagai tahap pengembangan awal model. Penelitian lanjutan diperlukan untuk menguji efektivitas Model ROOTS menggunakan desain pretest-posttest dengan kelompok pembandingan serta mengukur risiko atau adversitas secara lebih sistematis.

Kesimpulan

Profil resiliensi 104 murid MTsN 3 Cilacap menunjukkan skor total rata-rata 3,09 pada skala 1–4 dan termasuk kategori tinggi berdasarkan norma hipotetik. Sebanyak 74,0% murid berada pada kategori tinggi dan 26,0% pada kategori sedang. Koping spiritual ($M=3,37$) dan dukungan keluarga ($M=3,36$) merupakan sumber daya yang paling menonjol, sedangkan pemecahan masalah ($M=2,77$) dan regulasi emosi ($M=2,82$) merupakan aspek yang relatif paling membutuhkan penguatan.

Berdasarkan pemetaan tersebut, dikembangkan Model ROOTS (*Resilience Of Our Teens through Support*) yang terdiri atas empat blok, yaitu *ROOTS Map*, *My Story*, *My Network*, dan *My Plan*. Model dilengkapi Buku Panduan Fasilitator dan Jurnal ROOTS-ku serta mengintegrasikan kerangka Grotberg, konsep faktor protektif Rutter, dan nilai spiritual Islam. Uji coba terbatas terhadap 10 murid menunjukkan bahwa seluruh peserta mampu menyelesaikan empat blok dalam satu pertemuan sekitar 85 menit dan sembilan peserta mampu menyebutkan orang yang ingin lebih sering diajak bercerita. Temuan tersebut memberikan indikasi awal mengenai keterlaksanaan dan keterterimaan Model ROOTS. Namun, penelitian ini belum membuktikan efektivitas maupun hubungan kausal karena tidak menggunakan pretest-posttest, kelompok pembandingan, serta pengukuran risiko atau adversitas.

Saran

Model ROOTS dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif kegiatan penguatan resiliensi dalam program BK di madrasah. Guru BK atau wali kelas dapat memanfaatkan model ini untuk membantu murid mengenali sumber dukungan, memahami

kekuatan diri, melatih keberanian meminta bantuan, serta menyusun langkah pemecahan masalah yang lebih sistematis.

Penelitian selanjutnya disarankan melakukan pengujian menggunakan desain pretest-posttest dan kelompok pembandingan untuk memperoleh bukti efektivitas Model ROOTS. Selain itu, pengukuran risiko atau adversitas perlu dilakukan agar status sumber daya sebagai faktor protektif dapat diuji secara lebih kuat. Penyempurnaan instrumen, pengujian validitas konstruk, penyusunan norma empiris, serta perluasan jumlah dan konteks uji coba juga diperlukan.

Daftar Pustaka

- Af'idah, S., & Khoiriyah. (2026). Ketangguhan psikospiritual anak sekolah dasar dalam bayang migrasi (perbandingan anak migran dan non-migran). *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*.
- Alfath, E. A., Setiyowati, N., & Chusniyah, T. (2025). Dukungan sosial dan resiliensi akademik mahasiswa terlambat lulus: *Systematic literature review*. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 6(1), 12–22. <https://doi.org/10.24014/pib.v6i1.27816>
- Arifiana, I. Y., Santi, D. E., & Ubaidillah, F. A. (2022). Religiusitas dan resiliensi santri selama pandemi COVID-19. *Psychomedia: Jurnal Psikologi*, 1(2), 14–20.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., et al. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813–824.
- Faradila, A., Karimah, A., & Irwadi, I. (2023). The relationship between religious coping and resilience in Universitas Airlangga medical students class of 2020 in pandemic time. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 12(2), 132–139. <https://doi.org/10.20473/jps.v12i2.41809>
- Firdauza, I. A. L., & Tantiani, F. F. (2021). Regulasi emosi remaja dari ibu pekerja migran dan non migran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 1–8.
- Grotberg, E. H. (1998). I am, I have, I can: What families worldwide taught us about resilience. *Reaching Today's Youth*, Spring, 36–39.
- Hunsu, N. J., Oje, A. V., Tanner-Smith, E. E., & Adesope, O. (2023). Relationships between risk factors, protective factors and achievement outcomes in academic resilience research: A meta-analytic review. *Educational Research Review*, 41, 100557.
- Indahyati, S. (2025). Resilience of Indonesian migrant workers' children in Malaysia. *KOLOKIU Jurnal*

- Lisnawati, & Rahma, S. A. (2025). Pelatihan Remaja Tangguh untuk menurunkan *homesickness* santri di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Integratif*, 13(1), 34–54. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v13i1.3326>
- Llistosella, M., Goni-Fuste, B., Martín-Delgado, L., Miranda-Mendizabal, A., Franch Martínez, B., Pérez-Ventana, C., & Castellvi, P. (2023). Effectiveness of resilience-based interventions in schools for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1211113.
- Nurfitria, S. (2025). Kesehatan mental santri dalam lingkungan pendidikan berasrama: Tinjauan literatur. *Journal of Linguistics and Social Studies*, 2(2), 169–177. <https://doi.org/10.52620/jls.v2i2.220>
- Rahmadani, A., & Daulay, N. (2023). Analisis faktor penyebab menurunnya resiliensi akademik pada siswa MTsN. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 417–427. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7413>
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598–611.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryatiningsih, Mariyati, L. I., & Ansyah, E. H. (2024). Resiliensi, religiusitas dan *psychological well-being* pada santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 903–916.
- Ye, W., Teig, N., & Blömeke, S. (2024). Systematic review of protective factors related to academic resilience in children and adolescents. *Frontiers in Psychology*, 15, 1387327.
- Yusitarini, A., & Hidayah, N. (2024). Resiliensi dan dukungan sosial sebagai faktor protektif stres mengerjakan skripsi. *Psyche 165 Journal*, 17(4), 332–339.