



Optimalisasi Pendidikan Agama Kristen Keluarga dalam Membangun Ketahanan Remaja Terhadap Perundungan

Sudiarjo Purba¹, Udin Firman Hidayat²

SD Negeri 204/IX Sungai Bahar 17, Jambi¹, Sekolah Tinggi Teologi Diakonos, Banyumas²

sudiarjopurba1978@gmail.com¹, firmanhidayat65@gmail.com²

Abstract

Bullying among adolescents is a growing social phenomenon with serious consequences for their mental health, social well-being, and academic achievement. This study aims to explore the role of Christian Religious Education (CRE) within the family in fostering adolescent resilience against bullying. A qualitative approach was employed using a library research method, drawing on scholarly literature relevant to family-based Christian education, adolescent resilience, and bullying. Thematic analysis was conducted to identify key concepts, the role of the family, implementation strategies, and existing challenges. The findings reveal that CRE within the family contributes significantly to strengthening adolescent resilience through four main aspects: spiritual, emotional, social, and moral. Consistent implementation – through the internalization of faith values, character formation, skills to respond to bullying, and parental role modelling – serves as the foundation for developing adolescents' adaptive capacities. This study highlights the importance of optimizing family-based CRE not only as a preventive measure against bullying but also as a formative process for nurturing resilient Christian adolescents capable of navigating contemporary social challenges.

Keywords: *Christian Religious Education, Family, Adolescent Resilience, Bullying*

Abstrak

Perundungan pada remaja merupakan fenomena sosial yang kian meningkat dan berdampak serius terhadap kesehatan mental, sosial, serta akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran pendidikan agama Kristen (PAK) dalam keluarga dalam membangun ketahanan remaja terhadap perundungan. Pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka digunakan dengan menelaah literatur ilmiah yang relevan. Analisis dilakukan secara tematik untuk mengidentifikasi konsep-konsep kunci, peran keluarga, strategi implementasi, serta tantangan yang dihadapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PAK keluarga berkontribusi pada pembentukan ketahanan remaja melalui empat aspek utama, yakni spiritual, emosional, sosial, dan moral. Implementasi yang konsisten melalui penanaman nilai iman, pembinaan karakter, keterampilan merespon perundungan, serta keteladanan orang tua menjadi kunci penguatan daya lenting remaja. Temuan ini menegaskan pentingnya optimalisasi PAK keluarga sebagai upaya preventif dalam mengurangi dampak perundungan sekaligus sebagai dasar pembentukan generasi remaja Kristen yang tangguh.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2025 | Sudiarjo Purba¹, Udin Firman Hidayat²

Proses Artikel Diterima 23-10-2025; **Revisi** 22-10-2025; **Terbit Online** 15-11-2025;

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Perundungan merupakan masalah serius yang dihadapi oleh banyak remaja di Indonesia, dengan prevalensi yang mengkhawatirkan dan dampak negatif yang meluas (Hani & Ganiem, 2024). Remaja sangat rentan terhadap perundungan, dan pengalaman ini dapat merusak kesejahteraan mental, emosional, sosial, dan akademik mereka (Putri et al., 2024). Dalam menghadapi tekanan dan kesulitan ini, ketahanan remaja menjadi faktor pelindung yang penting (Ichsano et al., 2024). Keluarga, terutama keluarga Kristen, memiliki potensi besar dalam membentuk perkembangan dan ketahanan remaja melalui pendidikan agama (Zega, 2021).

Perundungan (*bullying*) telah menjadi masalah serius yang marak terjadi di kalangan remaja, baik di lingkungan sekolah maupun dunia maya. Perilaku ini tidak hanya berdampak negatif pada korban, tetapi juga pada pelaku dan lingkungan sosial yang lebih luas. Korban perundungan sering mengalami gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan penurunan harga diri. Dalam jangka panjang, perundungan dapat berujung pada tindakan kekerasan yang lebih serius, bahkan hingga bunuh diri.

Angka perundungan menurut BPS menunjukkan angka yang sangat besar dan sangat penting untuk diperhatikan. Angka tersebut dapat dilihat melalui data berikut: 1) Peningkatan Perundungan di Sekolah (2022): Laporan BPS menunjukkan bahwa persentase siswa yang mengalami perundungan mengalami kenaikan pada tahun 2022, baik di kalangan siswa kelas 5 SD, 8 SMP, maupun 11 SMA. Kenaikan persentase perundungan paling besar dialami anak kelas 8 SMP, dari 26,32% pada 2021 menjadi 41,34% pada 2022. Di kalangan siswa kelas 5 SD, persentase yang mengalami perundungan mencapai 35,55%, sementara di kalangan siswa kelas 11 SMA sebesar 30,31%, 2) Mayoritas Terjadi di SMP (2023): Pada tahun 2023, dilaporkan terdapat 30 kasus *perundungan* yang mayoritas terjadi di tingkat SMP; 3) Siswa Laki-laki Lebih Banyak Jadi Korban (2021): Menurut BPS, pada tahun 2021, mayoritas siswa yang mengalami perundungan adalah laki-laki, 3) Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) 2018: Survei ini, yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) bekerja sama dengan BPS dan lembaga lainnya, menunjukkan bahwa 2 dari 3 anak perempuan atau laki-laki berusia 13-17 tahun pernah mengalami setidaknya satu jenis kekerasan selama hidupnya; 4) Perundungan Daring (U-Report UNICEF): Jajak pendapat U-Report terhadap 2.777 anak muda Indonesia berusia 14-24 tahun menemukan bahwa 45% dari mereka pernah mengalami perundungan daring. Tingkat pelaporan dari anak laki-laki sedikit lebih tinggi (49%) dibandingkan anak perempuan (41%). Jenis perundungan daring yang paling banyak terjadi adalah pelecehan melalui aplikasi *chatting* (45%) dan penyebaran foto/video pribadi tanpa izin (41%); 5) Program for International Students Assessment (PISA) 2018: Studi ini menemukan bahwa sekitar 41% anak usia 15 tahun di Indonesia menjadi korban perundungan, dengan kejadian yang dialami beberapa kali dalam satu bulan.

Melihat kompleksitas masalah perundungan, upaya pencegahan perlu dilakukan secara komprehensif. Secara khusus remaja perlu mendapat perhatian lebih dari keluarga karena satu faktor penting yang dapat membangun ketahanan remaja terhadap perundungan adalah keluarga. Keluarga sebagai lingkungan sosial pertama dan utama memiliki peran yang sangat krusial dalam membentuk karakter dan nilai-nilai moral anak. Pendidikan agama Kristen dalam keluarga, sebagai bagian integral dari pengasuhan, memiliki potensi besar

dalam membekali remaja dengan kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi situasi perundungan.

Keluarga sebagai agen sosial utama sekaligus menjadi benteng yang melindungi anggota keluarga dari semua tindakan destruktif yang mengancam anggotanya. Setiap keluarga khususnya keluarga kristen harus menghadirkan pola pengasuhan yang membangun ketahanan anggotanya untuk siap terjun ke masyarakat dan menghadapi semua bentuk ancaman, gangguan dari semua pihak. Pengasuhan yang dimaksud bertujuan untuk mengoptimalkan nilai-nilai Pendidikan Agama Kristen (PAK) yang bermuara pada terbentuknya kekuatan karakter setiap anggota keluarga khususnya remaja.

Nilai-nilai PAK seperti kasih, pengampunan, dan keadilan mengajarkan remaja untuk menghargai perbedaan, bersikap empati terhadap sesama, serta menyelesaikan konflik dengan cara yang damai. Dengan demikian, pendidikan agama Kristen keluarga dapat menjadi benteng pertahanan yang kuat bagi remaja dalam menghadapi tekanan sosial akibat perundungan dan godaan untuk terlibat dalam perilaku perundungan.

Penelitian ini membahas tentang pentingnya optimalisasi PAK dalam keluarga di Indonesia untuk mengatasi perundungan pada remaja. Remaja yang telah menjadi korban atau calon korban harus diberi pemahaman melalui PAK keluarga untuk membangun ketahanan terhadap perundungan. Remaja dalam keluarga diajarkan kemampuan untuk membela diri sesuai dengan ajaran Kristen. Ajaran dan nilai-nilai Kristen, seperti kasih, pengampunan, harga diri dalam Kristus, dan keadilan, memiliki potensi unik dalam menumbuhkan ketahanan (Pintakhari, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi praktis dan pedoman bagi keluarga Kristen di Indonesia agar dapat secara efektif membangun ketahanan remaja terhadap perundungan.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan: Bagaimana pendidikan agama Kristen dalam keluarga dapat dioptimalkan untuk membangun ketahanan remaja terhadap perundungan? Tujuan dari penelitian ini adalah: (1) mendefinisikan konsep-konsep kunci pendidikan agama Kristen dalam keluarga, ketahanan remaja, dan perundungan berdasarkan literatur ilmiah berbahasa Indonesia; (2) mengeksplorasi peran pendidikan agama Kristen dalam keluarga dalam menumbuhkan ketahanan remaja terhadap perundungan; (3) mengidentifikasi strategi-strategi efektif dalam pendidikan agama Kristen keluarga yang dapat membangun ketahanan remaja terhadap perundungan.

2. METODE (*Methodology*)

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka. Sumber data diperoleh dari jurnal-jurnal ilmiah nasional terakreditasi serta laporan penelitian yang relevan dengan tema pendidikan agama Kristen dalam keluarga, ketahanan remaja, dan perundungan. Pemilihan literatur dilakukan melalui penelusuran dengan kata kunci: pendidikan agama Kristen keluarga, resiliensi remaja, dan perundungan.

Prosedur penelitian meliputi tiga tahap: (1) pengumpulan data, dengan menyeleksi artikel yang relevan berdasarkan kesesuaian topik dan tahun publikasi terbaru; (2) reduksi data, yakni mengelompokkan temuan penelitian dalam tema-tema utama seperti konsep PAK keluarga, faktor pembentuk ketahanan remaja, dan strategi pencegahan perundungan; (3) analisis tematik, dengan menafsirkan literatur untuk memperoleh pola hubungan antara PAK keluarga dan ketahanan remaja. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber, membandingkan berbagai literatur agar diperoleh kesimpulan yang valid dan komprehensif (Zaluchu, 2020).

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2025 | Sudiarjo Purba¹, Udin Firman Hidayat²

Proses Artikel Diterima 23-10-2025; Revisi 22-10-2025; Terbit Online 15-11-2025;

3. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Finding And Discussion*)

3.1 Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan agama Kristen dalam keluarga memiliki kontribusi signifikan dalam membangun ketahanan remaja terhadap perundungan. Melalui penanaman nilai-nilai iman, pembinaan karakter, dan keteladanan orang tua, remaja diperlengkapi untuk menghadapi tekanan sosial dengan lebih sehat. PAK keluarga terbukti memperkuat ketahanan remaja melalui empat aspek utama, yakni spiritual yang menumbuhkan keyakinan diri dalam Kristus, emosional yang membantu mengelola perasaan secara konstruktif, sosial yang mendorong hubungan positif dan keterampilan kerjasama, serta moral yang menekankan integritas, keadilan, dan tanggung jawab. Keempat aspek ini saling melengkapi sehingga membentuk daya lenting remaja dalam menghadapi perundungan, baik secara langsung maupun daring. Dengan demikian, optimalisasi PAK keluarga tidak hanya berfungsi sebagai sarana penguatan iman, tetapi juga sebagai strategi preventif untuk melindungi remaja dari dampak negatif perundungan.

3.2 Pembahasan

3.2.1. PAK Keluarga Bagi Remaja

Keluarga merupakan tempat terbaik untuk membentuk integritas pribadi. Keluarga adalah sekolah kehidupan yang dibangun di atas kasih dan tempat ketulusan diuji ketika ada anggota yang berbuat salah harus mengaku salah dan meminta maaf. Keluarga adalah tempat berteduh dan tempat merasakan kehangatan sesama anggotanya. Keluarga membutuhkan komitmen dan konsistensi semua anggotanya dalam keseriusan menginvestasikan waktu dan lainnya. Keluarga yang gagal mewujudkan nilai kristiani sebagai anak-anak Allah, merupakan kegagalan dalam menunjukkan keindahan keluarga Allah. Alkitab menyatakan bahwa anak adalah mahkota. Mahkota orang tua adalah anak cucu “Amsal 17:6”, menunjukkan bahwa anak-anak yang merupakan karunia Allah, yang dipertanggungjawabkan kepada Allah, karena Allah-lah yang mengaruniakan anak-anak tersebut. Orang tua menerima anak-anak dari Allah, dan orang tua bertanggung jawab mengarahkan anak-anak tersebut kepada Allah. Kehadiran anak dalam hidup pernikahan sungguh merupakan anugerah dan berkat Allah, sehingga orang tua berkewajiban untuk memuridkan anak sebagai murid Yesus “Markus 10:13-14, Kejadian 1:28, Mazmur 127:3-5” (Tarumingi & Koraag, 2024). Untuk mewujudkan cita-cita keluarga Kristen, maka dibutuhkan PAK keluarga sebagai upaya menghadirkan nilai kekristenan dalam keluarga.

PAK dalam keluarga dapat didefinisikan sebagai upaya yang disengaja dan terstruktur oleh orang tua atau anggota keluarga lainnya untuk menanamkan nilai-nilai, keyakinan, dan pemahaman Kristen kepada anak-anak dan remaja dalam lingkungan rumah (Sianipar, 2020). Prinsip-prinsip dasar dari pendidikan ini meliputi penanaman iman, nilai-nilai moral, dan pemahaman Alkitab (Kimbali et al., 2021). Tujuan utamanya adalah untuk membantu anak-anak dan remaja mengembangkan hubungan pribadi dengan Tuhan, memahami ajaran-ajaran Kristen, dan menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, orang tua memegang peran sebagai pendidik agama utama dalam keluarga, bertanggung jawab untuk membimbing anak-anak mereka dalam pertumbuhan spiritual. Pendidikan agama Kristen dalam keluarga bukan hanya sekadar transfer informasi, tetapi juga pembentukan karakter dan spiritualitas melalui keteladanan dan interaksi sehari-hari.

Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam pendidikan agama Kristen anak-anak dan remaja. Orang tua adalah pendidik agama pertama dan utama bagi anak-anak

mereka, dan lingkungan keluarga merupakan konteks paling awal dan paling berpengaruh dalam pembentukan iman dan nilai-nilai spiritual (Kimbal et al., 2021). Keluarga dapat terlibat dalam berbagai kegiatan pendidikan agama Kristen, seperti ibadah keluarga, doa bersama, membaca Alkitab, diskusi tentang iman, dan memberikan contoh perilaku Kristen dalam kehidupan sehari-hari (Sigalingging & Raranta, 2022). Keterlibatan keluarga secara aktif dalam pendidikan agama Kristen membantu remaja membangun dasar iman yang kuat dan mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang ajaran-ajaran Kristen.

PAK Keluarga berkaitan erat dengan pembentukan karakter remaja. (Tafonao et al., 2022), dengan demikian PAK keluarga bagi remaja menjadi kegiatan di mana remaja dipersiapkan untuk mampu menghadapi hidupnya dengan tetap mengedepankan nilai-nilai iman Kristen dalam proses bertumbuhnya. PAK keluarga menjadi perangkat atau wadah yang dijalankan dengan begitu alami sebagaimana diajarkan dalam kitab Ulangan 6, akan berpotensi menjadikan remaja menjadi manusia yang memiliki wawasan iman yang membuatnya mampu menentukan pilihan-pilihan yang benar untuk dilakukan dalam proses hidupnya.

Praktik PAK keluarga memiliki hubungan dengan ketahanan remaja. PAK keluarga merupakan proses di mana anak-anak dididik dalam keluarga khususnya remaja yang dipersiapkan untuk memiliki ketahanan. PAK keluarga didesain dengan mengedepankan keteladanan orang tua kepada anak-anaknya sehingga anak-anak, khususnya remaja memiliki pola untuk mereka teladani (Tarumingi & Koraag, 2024). Remaja membutuhkan orang tua yang memiliki keterbukaan dan penerimaan terhadap cara remaja mengekspresikan diri mereka. Untuk itu, PAK keluarga harus dihadirkan dengan kebenaran sebagai bagian utama dan bukan penghakiman terhadap kondisi remaja yang belum mencapai kematangan berpikir.

PAK keluarga harus mampu menggiring pandangan-pandangan remaja kepada kebenaran faktual dan Alkitabiah tanpa lebih dahulu menghakimi pandangan mereka. PAK keluarga menjadi wadah atau momentum “pengisian daya” bagi mereka sehingga mereka memiliki jawaban atas setiap pertanyaan mereka. Remaja menerima pemahaman tentang identitas mereka di dalam Kristus yang membuat mereka memiliki kemampuan untuk *survive* di tengah gejolak diri seiring masa pertumbuhan mereka. PAK keluarga bagi remaja harus mengakomodir seluruh kondisi fisik dan psikologis mereka secara menyeluruh sehingga remaja merasakan penerimaan terhadap diri mereka yang akan membuat mereka lebih mudah diarahkan kepada kebenaran dan nilai kristiani.

3.2.2. Ketahanan Remaja

Masa remaja merupakan sebuah periode di mana mereka sedang bertumbuh dalam pencarian identitas atau jati diri. Dalam masa tersebut seorang remaja mengalami masa yang sangat penting dan menantang. Untuk itu, remaja perlu memiliki ketahanan untuk mereka bisa berkembang dengan baik. Ketahanan remaja merujuk pada kemampuan remaja untuk mengatasi tekanan, bangkit dari kesulitan, dan mempertahankan kesejahteraan mereka dalam menghadapi tantangan hidup. Remaja yang memiliki ketahanan menunjukkan karakteristik seperti kemampuan untuk mengatasi stres, memiliki harapan, dan mencari dukungan sosial. Ketahanan memungkinkan remaja untuk beradaptasi dengan perubahan, mengatasi hambatan, dan tumbuh menjadi individu yang sehat dan berfungsi dengan baik.

Aspek ketahanan remaja berkaitan erat dengan ketahanan keluarga. Ketahanan keluarga terkait dan saling memberi pengaruh kepada setiap anggota keluarga termasuk

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2025 | Sudiarjo Purba¹, Udin Firman Hidayat²

Proses Artikel Diterima 23-10-2025; Revisi 22-10-2025; Terbit Online 15-11-2025;

remaja meliputi tiga hal: pertama, ketahanan fisik yang meliputi tersedianya kebutuhan sandang, pangan, kesehatan dan perumahan. Kedua, ketahanan sosial yang berorientasi pada nilai agama dan komitmen keluarga. Ketiga, ketahanan psikologis meliputi penanggulangan masalah, pengendalian emosi secara positif, konsep diri positif dan kepedulian kepada pasangan atau anggota keluarga.

Ketahanan remaja merupakan kualitas diri yang dimiliki seorang remaja yang memampukannya bertindak dan bereaksi dengan benar. Kemampuan tersebut merupakan hasil dari pemahaman yang benar tentang diri dan lingkungannya yang diperoleh dalam sebuah proses. Salah satu proses yang membuat remaja memiliki ketahanan adalah PAK keluarga. Remaja yang memiliki ketahanan tidak mudah rapuh atau tertekan menghadapi gelojak hidupnya baik karena dorongan-dorongan dari dalam dirinya atau tekanan dari lingkungannya termasuk perundungan. Ketahanan remaja merupakan sebuah kondisi di mana seorang remaja memiliki kesiapan hidup dan bertahan dengan kondisi psikologis yang nyaman dan berkemenangan.

Ketahanan remaja merupakan hasil yang dibentuk dalam sebuah proses dengan faktor-faktor yang memengaruhinya. Faktor-faktor tersebut adalah: 1) faktor internal, misalnya kepercayaan diri dan empati. Harga diri yang positif, keterampilan mengatasi masalah, keyakinan pada diri sendiri, dan iman (Salamah et al., 2023); 2) faktor eksternal, seperti dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas. Support dari keluarga dan teman sebaya akan membuat remaja merasa dihargai, diperhatikan. Dukungan eksternal akan menginduksi kekuatan internal yang berpotensi mereduksi gangguan psikososial (Akasyah et al., 2019).

3.2.3. Dampak Perundungan pada Remaja

Perundungan adalah perilaku agresif yang dilakukan secara berulang-ulang oleh seseorang atau sekelompok orang yang memiliki kekuasaan atau kekuatan lebih terhadap remaja yang menjadi korban (Hani & Ganiem, 2024). Perundungan dapat terjadi dalam berbagai bentuk, termasuk fisik, verbal, sosial, dan siber (Kinanti et al., 2024). Dampak perundungan pada remaja sangat negatif, meliputi masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri, kesulitan dalam hubungan sosial, penurunan prestasi akademik, dan bahkan dapat berujung pada pikiran untuk bunuh diri. Perundungan menciptakan lingkungan yang tidak aman dan dapat menghambat perkembangan remaja secara keseluruhan ((Putri et al., 2024)(Moore et al., 2017).

Perundungan juga mengganggu perkembangan emosi korban, yang ditandai dengan rasa malu, marah, ketakutan, serta kesulitan dalam berkonsentrasi di sekolah. Stres emosional yang berkepanjangan dapat meningkatkan kemungkinan korban untuk terlibat dalam perilaku agresif ketika dewasa (Sartana & Afriyeni, 2017)(Sigurdson et al., 2015). Korban sering kali mengalami distorsi citra diri, terutama ketika perundungan terkait kondisi fisik, yang dapat menimbulkan rasa rendah diri, kebencian terhadap diri sendiri, hingga gangguan kecemasan (Visty, 2021).

Remaja yang menjadi sasaran perundungan akan menunjukkan tanda-tanda negatif yang menghambat kemandirian emosional. Korban akan mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan-pilihannya dan sulit berpikir secara rasional. Reaksi emosional korban akan sulit dikendalikan dan korban akan sering merasa gagal (Sartana & Afriyeni, 2017). Dampak perundungan terhadap perilaku korban menyebabkan korban takut dan menarik diri dari lingkungan pergaulan, mendiamkan saja, dan menjadikan perundungan sebagai pendorong untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya. Di pihak lainnya, remaja yang

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2025 | Sudiarjo Purba¹, Udin Firman Hidayat²

Proses Artikel Diterima 23-10-2025; Revisi 22-10-2025; Terbit Online 15-11-2025;

menjadi korban melawan dengan melakukan perundungan balik terhadap pelaku sehingga lingkaran perundungan tidak terputus dan terus berlanjut (Visty, 2021).

3.2.4. Optimalisasi PAK Keluarga dalam Membangun Ketahanan Remaja

Optimalisasi PAK keluarga merupakan upaya strategis agar keluarga hadir secara nyata dalam kehidupan anak dan remaja melalui pengasuhan berbasis iman Kristen. Nilai-nilai spiritualitas yang ditanamkan dalam keluarga berfungsi menguatkan aspek spiritual, emosional, sosial, dan moral remaja sehingga mereka memiliki daya lenting dalam menghadapi tantangan, termasuk perundungan. PAK keluarga tidak sekadar transfer pengetahuan, melainkan pembentukan karakter yang berdampak langsung pada ketahanan psikososial remaja (Sigalingging & Raranta, 2022).

Aspek Spiritual

Aspek spiritual dalam konteks ketahanan remaja Kristen terhadap perundungan merujuk pada pengembangan iman Kristen dan pengenalan kebenaran melalui hubungan dengan Tuhan. Tuhan dan Firman-Nya sebagai sumber kekuatan, pengharapan dan perlindungan yang akan memberikan keberanian pada remaja dalam menghadapi kehidupannya. Aspek spiritual membantu remaja untuk memahami kebenaran Allah tentang manusia yang unik dan istimewa dalam pandangan Tuhan. Setiap manusia merupakan ciptaan unik yang direncanakan oleh Allah bahkan ketika manusia lain belum menyadarinya sebagaimana tersirat dalam Mazmur 139: 13-18. Hal ini memunculkan pemahaman tentang harga diri dalam pribadi seorang remaja yang bermuara pada keyakinan akan nilai dirinya di hadapan Allah sebagai ciptaan yang istimewa (Udin Firman Hidayat, Bernadetha Nadeak, 2023).

Aspek ini akan membantu remaja Kristen dalam mengatasi tantangan seperti perundungan dengan baik melalui: 1) Iman yang dibangun melalui pembelajaran Alkitab yang mendorong remaja untuk memahami kasih dan penerimaan Allah terhadap manusia dalam segala kondisi fisik dan psikis, dan perlindungan Allah bagi setiap orang percaya; 2) Doa dan refleksi yang diarahkan pada penyerahan diri dan sikap bergantung pada Allah. Doa yang disampaikan bukan sebatas praktik liturgi tetapi sebagai ungkapan rasa yang jujur dari seorang remaja kepada Tuhan tentang apa yang dia rasakan dan pikirkan serta kondisi lainnya yang disampaikan dengan leluasa seperti seorang anak kepada bapa yang mengasihinya; 3) Pengalaman rohani yang dibangun melalui kesaksian dari mereka yang mengalami pergumulan rohani yang relevan dengan remaja dan perundungan. Kesaksian ini disampaikan untuk menyadarkan para remaja bahwa banyak teman seusia mereka yang mengalami tantangan yang sama tetapi mampu melewatinya dengan baik (Kimbal, 2021).

Aspek Emosional

Aspek emosional dalam ketahanan remaja Kristen terhadap perundungan mengarah pada kemampuan untuk mengelola dan mengatur emosi secara sehat dalam menghadapi situasi sulit. Aspek ini dibangun untuk mempersiapkan remaja Kristen dalam mengatasi dampak emosional negatif dari perundungan (Anneke & Hindradjat, 2024). Ketahanan mental remaja dibentuk untuk menjadi kuat menghadapi tekanan dan kondisi yang menyulitkan secara emosi. Aspek emosional membentuk remaja untuk tidak reaktif atau mengedepankan emosi negatif dalam menyikapi perundungan (Salamah et al., 2023).

Aspek emosional dibangun agar remaja memiliki kecakapan emosional dalam menghadapi perundungan dengan: 1) Memiliki kesadaran emosi. Remaja belajar memahami

dan mengenali emosi yang sedang dirasakannya ketika menghadapi perundungan. Apakah tertekan, takut, kecewa dan sedih atau justru marah dan ingin membalas. Dengan mengenali emosinya, remaja belajar mengenal perasaan dan emosinya lainnya sehingga bisa memutuskan mana yang harus dikendalikan dan mana yang harus dilepaskan; 2) Memiliki kontrol emosi. Melalui kontrol emosi yang tepat, remaja mengendalikan emosinya sehingga tidak menimbulkan kerugian jangka pendek atau jangka panjang. Remaja juga tahu kapan bertahan dan melindungi diri dengan tepat dan terkendali. Remaja belajar kesabaran dan pengampunan dalam menghadapi perundungan; 3) Memiliki empati. Remaja belajar memahami kondisi dan perasaan orang lain dan berusaha membangun hubungan positif dengan orang lain. Remaja belajar memahami kondisi mental pelaku perundungan sehingga mampu bereaksi dengan tepat dan konstruktif; 4) Resiliensi. Remaja didorong untuk memiliki kemampuan untuk bangkit kembali dari tekanan perundungan yang dialaminya. Remaja belajar mengelola stress dengan cara yang sehat dan tidak terpuruk oleh pengalaman buruk yang dialaminya.

Aspek emosional yang dibangun dengan baik akan membantu remaja mengatasi kecemasan dan stres akibat perundungan. Kemampuan dalam membuat keputusan yang tepat akan meningkat seiring bertambahnya ketenangan emosi dalam menyikapi perundungan. Aspek emosional yang baik akan membangun hubungan yang lebih sehat dengan orang lain yang dapat dikuatkan dengan iman dan doa.

Aspek Sosial

Aspek sosial merupakan kemampuan dalam membangun dan memelihara hubungan positif dengan orang lain. Aspek ini mendorong remaja Kristen untuk mendapatkan dukungan dan wawasan perspektif orang lain sehingga mampu mengatasi perundungan dengan lebih baik. Aspek sosial akan membantu remaja mendapatkan dukungan dan tidak sendirian dalam menghadapi perundungan. Aspek sosial akan menumbuhkan rasa kesetaraan dengan orang lain sehingga remaja tidak mau direndahkan atau dihina, sebaliknya tidak akan menghina dan merendahkan orang lain dalam bentuk apa pun (Tafonao et al., 2022).

Aspek sosial dapat dibangun dengan: 1) Mengembangkan hubungan positif: Remaja didorong untuk membangun hubungan positif dengan keluarga, teman, gereja, dan komunitas lainnya yang berpotensi mengembangkan kemampuan sosialisasi remaja; 2) Pelayanan sosial. Remaja dilibatkan dalam kegiatan sosial demi pengembangan jaringan sosial yang kuat dengan teman dan berbagai komunitas. Aktivitas ini akan mengembangkan kemampuan memahami orang lain dalam berbagai kondisi dan kebutuhan yang akan membuat remaja lebih tangguh dan berwawasan luas; 3) Kerjasama. Bekerjasama dengan orang lain akan membangun mental yang kuat bagi seorang remaja. Remaja yang terbiasa bekerjasama akan merasa lebih terlindungi dan lebih mampu menangani persoalan-persoalan dalam dirinya termasuk perundungan. Dalam menangani perundungan, remaja bekerjasama untuk menghadapi pelaku untuk menyelesaikan masalah dan juga mendukung korban untuk mampu menghadapi perundungan dengan baik.

Aspek sosial yang berkembang dengan baik dalam diri remaja akan meningkatkan kemampuan menyelesaikan konflik dengan cara yang damai dan *humanis* serta mengedepankan nilai-nilai kristiani. Aspek sosial dalam konteks remaja dapat dikembangkan dengan mengamalkan kasih dan pengampunan dengan mengharap hal-hal dinikmati oleh semua orang termasuk pelaku perundungan. Aspek sosial juga akan mendorong remaja untuk menghargai keberagaman dan menumbuhkan sikap toleransi dan melakukan tindakan-tindakan yang berkaitan dengan perundungan.

Aspek Moral

Aspek moral dalam konteks ketahanan remaja Kristen terhadap perundungan merujuk pada nilai-nilai etis dan prinsip hidup yang membimbing perilaku dan keputusan remaja dalam menghadapi keadaan sulit seperti perundungan. Aspek ini sangat penting untuk menolong remaja Kristen dalam membuat pilihan yang tepat dalam bertindak dengan mengedepankan integritas. Aspek moral membangun kepercayaan diri dan dorongan yang kuat untuk menjadi contoh bagi orang lain (Zalukhu, 2025).

Aspek moral yang dapat dibangun dalam membangun ketahanan remaja terhadap perundungan adalah: 1) Integritas. Remaja diajar untuk berpegang pada nilai-nilai kebenaran dan kejujuran; 2) Keadilan. Remaja diajarkan untuk memahami pentingnya memperlakukan seseorang dengan adil dan menghormati hak-hak mereka. Remaja juga diajarkan bahwa diri mereka berhak mendapat keadilan dan punya hak-hak yang harus dihormati orang lain. Sehingga ketika haknya dirampas dan diperlakukan dengan tidak adil, maka dia berhak untuk menegakkan keadilan dan mendapatkan haknya dengan cara yang benar; 3) Tanggung jawab. Bertanggung jawab artinya memiliki kesadaran penuh akan konsekuensi pilihan yang dilakukan seorang remaja. Hal ini mendorongnya untuk berusaha sedapat mungkin menjatuhkan keputusan kepada hal yang positif.

3.2.5. Strategi Implementasi

Optimalisasi PAK keluarga dalam membangun ketahanan remaja menuntut strategi yang konsisten dari orang tua dalam mendampingi anak menghadapi tantangan, termasuk perundungan. Konsistensi keluarga terbukti menjadi faktor protektif penting dalam menumbuhkan resiliensi remaja dan mencegah dampak jangka panjang dari perundungan (Zalukhu, 2025)(Mau et al., 2024).

Strategi yang dapat dilakukan keluarga Kristen di antaranya memasukkan informasi tentang perundungan dalam percakapan sehari-hari, mendorong keterlibatan aktif remaja dalam kegiatan sosial dan gereja, serta memanfaatkan sumber daya digital seperti video, jurnal, dan podcast. Pendekatan berbasis pendidikan iman dalam keluarga berperan penting membangun pemahaman remaja mengenai perundungan sekaligus memperkuat daya lenting mereka (Groce, 2019).

Poin penting dari strategi implementasi adalah memastikan remaja memahami perundungan dan siap menghadapi pelaku dengan bekal pengetahuan, iman, dan dukungan keluarga. Literatur menunjukkan bahwa penggunaan sumber daya iman Kristen seperti Alkitab, literatur rohani, serta konsultasi dengan pemimpin gereja dapat membangun resiliensi mental dan spiritual remaja. Media daring juga berfungsi sebagai sarana tambahan untuk memperkuat kapasitas keluarga menghadapi isu perundungan (Massarwi & Gross-Manos, 2022).

Tabel 1: Implementasi Strategi PAK Keluarga dalam Membangun Ketahanan Remaja

Strategi	Deskripsi	Optimalisasi Melalui PAK
Menanamkan Inti Nilai-Nilai Kristen	Mengajarkan kasih, belas kasihan, empati, pengampunan, keadilan, dan rasa hormat.	1. Mempelajari khotbah di Yesus Bukit dalam Matius 5-7 yang menekankan nilai iman dan moral Kristen. 2. Meningkatkan pemahaman tentang buah Roh Kudus dalam Galatia 5:22-23, sebagai

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](#).

Copyright © 2025 | Sudiarjo Purba¹, Udin Firman Hidayat²

Proses Artikel Diterima 23-10-2025; **Revisi** 22-10-2025; **Terbit Online** 15-11-2025;

		ekspresi iman orang Kristen.
Mengembangkan Harga Diri dan Jati Diri yang Kuat dalam Kristus	Menekankan identitas remaja sebagai anak Allah yang dikasihi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami tentang bagaimana Daud mengandalkan Tuhan ketika mengalahkan Goliat, musuh yang jauh lebih besar (1 Samuel 17). 2. Belajar dari video dari orang difabel yang mampu mengatasi tekanan hidup, Misalnya: kisah pianis Korea Hee Ah Lee
Mengajarkan Perspektif Alkitab tentang Konflik dan Perdamaian	Membimbing remaja cara merespons konflik secara sehat.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konflik dalam keluarga Daud. Daud lari karena anaknya Absalom, 2 Samuel 15-18. 2. Konflik Yusuf dan saudara-saudaranya yang diselesaikan dengan baik oleh Yusuf, Kejadian 37.
Mendorong Praktik Spiritual	Menganjurkan doa, membaca Alkitab, dan refleksi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Belajar dari Daniel yang rajin berdoa, tetapi dimasukkan ke gua singa karena fitnah dari rekan kerjanya. Daniel 6:1-29. 2. Kisah Yefta seorang anak diusir keluarganya tetapi menjadi hakim Israel, Hakim-hakim 11:1-11.
Mempromosikan Pengampunan dan Rekonsiliasi	Mengajarkan pentingnya pengampunan bagi diri sendiri dan orang lain.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Matius 6:14-15, pengajaran Yesus tentang pengampunan; Efesus 4:32; Kolose 1:13 perintah untuk saling mengampuni. 2. Kisah Yusuf dan saudaranya yang mengalami rekonsiliasi, Kejadian 45:1-15.
Membekali Remaja dengan Keterampilan Merespons Perundungan	Mendidik tentang bentuk perundungan dan memberdayakan dengan respons yang tepat.	Remaja diajarkan untuk mengelola emosi dan membangun percaya diri untuk mampu menghadapi perundungan.
Meneladani Perilaku Kristus	Menyampaikan ajaran kasih, rasa hormat, empati, dan ketahanan.	Meneladani perilaku Kristus dalam Injil
Mendengarkan	Orang tua dan keluarga memberi waktu untuk mendengarkan cerita	Orangtua membangun kepekaan terhadap apa yang disampaikan remaja sehingga mereka tahu bahwa mereka didengarkan.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2025 | Sudiarjo Purba¹, Udin Firman Hidayat²

Proses Artikel Diterima 23-10-2025; **Revisi** 22-10-2025; **Terbit Online** 15-11-2025;

4. KESIMPULAN (*Conclusion*)

Penelitian ini menegaskan bahwa PAK keluarga memiliki kontribusi penting dalam membangun ketahanan remaja terhadap perundungan. PAK keluarga berfungsi tidak hanya sebagai sarana pengajaran nilai-nilai iman, tetapi juga sebagai proses pembentukan karakter, penguatan emosional, pengembangan keterampilan sosial, dan internalisasi moral yang selaras dengan ajaran Alkitab. Dengan optimalisasi empat aspek ketahanan spiritual, emosional, sosial, dan moral remaja diperlengkapi untuk menghadapi tekanan perundungan secara sehat dan konstruktif.

Implementasi yang konsisten dari orang tua melalui doa bersama, pembacaan Alkitab, diskusi iman, serta keteladanan sehari-hari menjadi kunci dalam menumbuhkan daya lenting remaja. Meski demikian, tantangan seperti keterbatasan pemahaman orang tua, pengaruh budaya digital, dan kurangnya dukungan lingkungan eksternal perlu diatasi dengan kolaborasi keluarga, gereja, dan sekolah. Dengan demikian, optimalisasi PAK keluarga bukan hanya strategi preventif terhadap perundungan, tetapi juga fondasi bagi terbentuknya generasi remaja Kristen yang tangguh, berintegritas, dan siap menghadapi dinamika sosial.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada penulis 2 atas kontribusinya selama proses penulisan artikel ini. Ide, gagasan dan diskusi yang konstruktif telah memberikan arah dan kedalaman pada analisis yang disajikan dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka (*References*)

- Anneke, & Hindradjat, J. (2024). Membangun Ketahanan Nilai-Nilai Kristiani : Intervensi Konseling Kristen Berbasis Iman untuk Mengatasi Cyberbullying di Kalangan Remaja Kristen. *Jurnal Teologi Injili*, 4(1), 48–62.
- Groce, J. (2019). *The Impact of Faith-Based Organizations on Schools and Families for Prevention of Bullying and Youth Violence*.
- Hani, R., & Ganiem, L. M. (2024). Kolaborasi Personal Social Responsibility dalam Pencegahan Tindakan Bullying Melalui Edukasi Komunika Verbal dan Non Verbal pada Remaja di SMKN 49 Jakarta. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 17–32.
- Ichsano, A., Mayangsari, A., Nayla, N., Christcanti, R., Zahra, S. F., & Rizkianfi, M. W. (2024). Bahasa Indonesia Dan Resiliensi Psikologis: Peran Bahasa Meningkatkan Ketahanan Mental Individu Dalam Menghadapi Tantangan Hidup. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(2), 206–218. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i2.3138>
- Kimbal, S. dkk. (2021). Internalisasi Pendidikan Kristiani dalam Keluarga. *Wahana Pendidikan*, 7(6), 90–107. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5548955>

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2025 | Sudiarjo Purba¹, Udin Firman Hidayat²

Proses Artikel Diterima 23-10-2025; Revisi 22-10-2025; Terbit Online 15-11-2025;

- Kimbal, S., Setlight, J., & Lumi, D. R. N. (2021). Internalisasi Pendidikan Kristiani dalam Keluarga. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 90–107. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5548955>
- Kinanti, R. G., Puriastuti, A. C., Amelia, D., & Dani, N. W. R. (2024). Meningkatkan Pengetahuan Perubahan Masa remaja dan Dampak Perundungan Kepada Santri Sebagai Upaya Preventif Tindak Kekerasan Seksual dan Perundungan di Pesantren. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 6(4), 1651–1658. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>
- Massarwi, A. A., & Gross-Manos, D. (2022). The Association between Bullying Victimization and Subjective Well-Being among Children: Does the Role of Child Religiosity Matter? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159644>
- Mau, M., Dakhi, F., Zai, S., & Zai, S. (2024). *Bullying Education in Adolescents Based on Reflections on James 4 : 11*. 1(3), 25–33.
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.5498/wjp.v7.i1.60>
- Pintakhari, B. (2024). Pendidikan Kristiani dalam Membentuk Kepribadian Sosial Anak: Membangun Sikap Anti-Bullying. *SIKIP: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 5(2), 101–111.
- Putri, T. H., Assegaf, Syarifah Nurul Yanti Rizki, S., Tyas, T. W., & Khansa, M. P. (2024). Skrining dan Edukasi (S.E.S.I) Pencegahan Bullying pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(7), 3121–3130.
- Salamah, A., Sunarti, E., & Eva Riany, Y. (2023). Pengaruh Tipologi Keluarga dan Lingkungan Ramah Keluarga terhadap Resiliensi Dewasa Awal pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 16(3), 199–212. <https://doi.org/10.24156/jikk.2023.16.3.199>
- Sartana, & Afriyeni, N. (2017). Perundungan Maya (Cyber Bullying) Pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(2), 25–39. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v1i2.430>
- Sianipar, D. (2020). Peran Pendidikan Agama Kristen di Gereja Dalam Meningkatkan Ketahanan Keluarga. *Jurnal Shanan*, 4(1), 73–92.
- Sigalingging, J., & Raranta, J. E. (2022). Peran Pendidikan Agama Kristen (PAK) dalam Keluarga terhadap Pembentukan Mental, Spiritual, dan Karakter Anak. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(6), 7426–7436. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i6.4103>
- Sigurdson, J. F., Undheim, A. M., Wallander, J. L., Lydersen, S., & Sund, A. M. (2015). The long-term effects of being bullied or a bully in adolescence on externalizing and internalizing mental health problems in adulthood. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s13034-015-0075-2>

- Tafonao, T., Tetelepta, H. B., Harefa, O., Joni Gultom, Kristian, Y., Zega, Lidya, D., & Heeng, G. (2022). Pembinaan Pendidikan Agama Kristen dalam Keluarga: Upaya Membentuk Karakter Remaja di GIA Pringgading. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 3(2), 1272–1279.
- Tarumingi, D. A., & Koraag, I. (2024). Peran Orang Tua melalui PAK dalam Keluarga terhadap Pengaruh Negatif Gadget pada Remaja di Jemaat Gmim Theodoron Tateli Wilayah Mandolang I. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 549–556. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i1.799>
- Udin Firman Hidayat, Bernadetha Nadeak, L. N. (2023). Peran Pendidikan Agama Kristen Dalam Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) Untuk Pencegahan Perundungan Udin. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 1945–1953.
- Visty, S. A. (2021). Dampak Bullying Terhadap Perilaku Remaja Masa Kini. *Jurnal Intervensi Sosial Dan Pembangunan (JISP)*, 2(1), 50–58. <https://doi.org/10.30596/jisp.v2i1.3976>
- Zaluchu, S. E. (2020). Strategi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Di Dalam Penelitian Agama. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 4(1), 28. <https://doi.org/10.46445/ejti.v4i1.167>
- Zalukhu, A. (2025). The Role of Christian Education in Building Spiritual Resilience Among Adolescents Amid Peer Influence. *International Journal of Christian Education and Philosophical Inquiry*, 2, 46–60.
- Zega, Y. K. (2021). Pendidikan Agama Kristen dalam Keluarga: Upaya Membangun Spiritualitas Remaja Generasi Z. *Jurnal Luxnos*, 7(1), 105–116.