

TEKNIS PENDAMPINGAN PENYUSUNAN PROGRAM RESILIENSI MELALUI OLAHRAGA AIR

Hengki Kumbara¹, Bambang Hermansyah², Endie Riyoko³, Ilham Arvan Junaidi⁴, Puput Sekar Sari⁵, Farizal Imansyah⁶

^{1,2,3,4,5,6}**Universitas PGRI Palembang**

[¹hengkikumbara@univpgri-palembang.ac.id](mailto:hengkikumbara@univpgri-palembang.ac.id)

Abstract

Latelately, bullying has been rampant in the school environment. Bullying of students does not know the background of the student. So students are not resilient in facing bullying, of course students will be eroded by the situation. One of the reasons why PKM Environmental Lecturers of the Physical Education Study Program, University of PGRI Palembang held a workshop with the theme "Program to Strengthen Student Resilience Through Water Therapy (Hydrotherapy): Worskhop in the Student Environment of SMA Negeri 2 Unggulan Talang Ubi" is so that students can be equipped with good resilience skills. So that in receiving responses that may occur due to bullying, the student can adapt well. The method of activity is in the form of training (workshop), mentoring, practice, evaluation and follow-up. The place of the activity was held at SMA Negeri 2 Talang Ubi. The organization of the implementation of the activity was chaired by Hengki Kumbara, M.Kes, M.Pd, AIFO and consisted of Dr. Bambang Hermansyah, M.Pd, Endie Riyoko, M.Pd, Ilham Arvan Junaidi, M.Pd, Puput Sekar Sari, M.Pd, Farizal Imansyah, M.Pd. One student as a supporter of the activity, namely Maulidina Juan Gustiar, is a student of the Physical Education Study Program FKIP University of PGRI Palembang. The service carried out by a group of lecturers within the Physical Education Study Program, FKIP University of PGRI Palembang with the theme "Program to strengthen student resilience through water therapy (hydrotherapy)" resulted in the conclusion that there was a decrease in students' concern about the dangers of bullying by 7.9 points, this indicates that the level of students' understanding of the importance of strengthening resilience through programs achieved through hydrotherapy programs. During the workshop activities, 83.7% of students were actively involved, enthusiastic and responded well to training activities and 87.3% of students had the ability to compile programs.

Keywords: Programs; Reinforcement; Resilience; Sports; Water

Abstrak

Akhir-akhir ini perundungan kian marak terjadi di lingkungan sekolah. Perundungan terhadap siswa tidak mengenal latar belakang siswa. Maka siswa tidak resiliensi dalam menghadapi perundungan, tentu siswa akan tergerus oleh keadaan. Salah satu alasan mengapa PKM Dosen lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang melaksanakan workshop dengan tema "Program Penguatan Resiliensi Siswa Melalui Terapi Air (Hidroterapi): Worskhop Dilingkungan Siswa SMA Negeri 2 Unggulan Talang Ubi" adalah agar siswa dapat dibekali kemampuan resiliensi yang baik. Sehingga dalam menerima respon yang mungkin terjadi akibat perundungan, maka siswa tersebut dapat beradaptasi dengan baik. Metode kegiatan berbentuk pelatihan (workshop), pendampingan, praktikkum, evaluasi dan follow up. Tempat pelaksanaan kegiatan di SMA Negeri 2 Talang Ubi. Organisasi pelaksanaan kegiatan diketuai oleh Hengki Kumbara, M.Kes, M.Pd, AIFO dan beranggotakan Dr. Bambang Hermansyah, M.Pd, Endie Riyoko, M.Pd, Ilham Arvan Junaidi, M.Pd, Puput Sekar Sari, M.Pd, Farizal Imansyah, M.Pd. Satu orang mahasiswa sebagai pendukung kegiatan yaitu Maulidina Juan Gustiar merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Palembang. Pengabdian yang dilakukan kelompok dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Palembang dengan tema "Program penguatan resiliensi siswa melalui terapi air (hidroterapi)" menghasilkan kesimpulan bahwa terjadi penurunan rasa kekhawatiran siswa terhadap bahaya perundungan sebesar 7,9 poin hal ini menandakan bahwa tingkat pemahaman siswa akan pentingnya penguatan resiliensi melalui program-program yang dicapai melalui program hidroterapi. Selama kegiatan workshop sebesar 83,7% siswa terlibat aktif, antusias dan merespon baik kegiatan pelatihan dan 87,3% siswa memiliki kemampuan dalam menyusun program.

Kata Kunci: Program; Penguatan; Resiliensi; Olahraga; Air

Submitted: 2026-06-02	Revised: 2026-06-10	Accepted: 2026-06-19
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Resiliensi merupakan faktor yang harus tertanam dalam diri siswa. Siswa yang memiliki resiliensi cenderung lebih siap dan produktif dalam menghadapi kemungkinan terburuk pada karier pendidikannya, hal tersebut karena resilient merupakan kondisi dimana individu memiliki kekuatan dalam menghadapi beragam kesulitan. (Nashori & Saputro, 2021) kondisi dimana anak dengan fondasi yang kokoh pada beragam kesukaran. (Apriawal, 2022) resiliensi mampu mewujudkan dan mengeksplorasi sikap positif dalam diri individu. (Utami, 2017) secara umum resiliensi mengarahkan manusia pada pola adaptasi. (Johanna et al., 2023) individu yang resilient adalah individu yang secara dinamis menjalankan fungsi adaptif untuk menghadapi kesengsaraan.

Resiliensi mengandung manfaat agar individu terus dapat berjuang, (Syam & Yusri, 2023). Resiliensi berjuga melekat pada kemampuan menilai, mengatasi, meningkatkan dan mengubah diri, (Tazkiyah, 2019). Resiliensi mampu membuat individu lebih cepat mempersiapkan diri kembali, (Kumbara et al., 2022). Resiliensi mampu menghilangkan dampak yang merugikan, (Ponirah et al., 2025). Resiliensi mampu mengatasi masalah dengan menumbuhkan rasa semangat, (Anwar et al., 2023). Ciri-ciri individu dengan resiliensi yang baik adalah intelektual baik, mampu memecahkan masalah, *easy going*, kemampuan adaptasi, *self image*, pribadi yang efektif, optimis dan selera humor yang baik, (Oktafryadi et al., 2023).

Resiliensi adalah sesuatu kemampuan dalam diri individu selain karena bawaan tentu juga dapat dibina atau dibentuk. Gambaran penjelasan di atas menjadi bagian yang sangat penting dan harus tertanam dalam diri siswa di lingkungan sekolah menengah, oleh karena itu dalam rangka membentuk siswa dengan resilient yang kuat, diperlukan upaya bagi guru sebagai sarana dalam memprogram siswanya. Salah satu bekal yang harus dimiliki oleh guru khususnya guru PJOK adalah kemampuan memberikan terapi, misalnya terapi kognitif dan terapi lainnya. Salah satu terapi yang boleh digunakan untuk membantu menguatkan resiliensi siswa adalah terapi air (hidroterapi).

Hidroterapi merupakan istilah medis yang diadopsi untuk menggambarkan air sebagai sarana pengobatan, (Widyarani, 2021). Hidroterapi adalah metode dengan memanfaatkan air pada respon tubuh individu, (Pramithasari et al., 2021). Hidroterapi merupakan jenis tindakan dengan pendekatan "lowtech", (Astuti & Ka'arayeno, 2019). Hidroterapi adalah terapi ilmiah dengan metode air, (Dewi et al., 2022). Metode terapi air (hidroterapi) dewasa ini banyak digunakan oleh dunia medis dalam membantu proses kesembuhan fisik, hal ini tergambar dalam beberapa penelitian misalnya, (Widyaswara et al., 2022), (Sari & Wulandari, 2024), (Rulianto et al., 2016) serta penelitian-penelitian lainnya. Dalam kaitannya untuk mengatasi permasalahan psikologi misalnya penelitian (Koroglu & Yıldız, 2024), (Carsita et al., 2018). Penelitian ini kemudian memberikan Gambaran terapi air mampu mengurangi atau menghilangkan tingkat kecemasan atau rasa stress dalam diri individu.

Sebagai bentuk upaya bagi Dosen di lingkungan Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Palembang, berkomitmen untuk membantu guru-guru PJOK dalam mendesain program penggunaan terapi air (Hidroterapi) dengan tujuan menguatkan resiliensi pada siswa di lingkungan akademik guru. Untuk mengakomodir hal tersebut perlu dilakukan pembekalan bagi siswa dan guru PJOK di lingkungan SMA Negeri 2 Talang Ubi Kabupaten Pali melalui teknik pendampingan program penguatan resiliensi melalui olahraga air (Hidroterapi).

Metode

Sasaran kegiatan PKM diusulkan adalah Guru-Guru PJOK Di lingkungan Dinas Pendidikan Sekolah Tingkat Menengah SMA Negeri 2 Talang Ubi Kabupaten Pali. Analisis wawancara tim PKM untuk para guru, Sebagian besar masih mengalami kebingungan bagaimana mendesain program dalam membantu menguatkan resiliensi siswa melalui aktivitas air. Melalui kegiatan PKM ini tentu

mitra PKM sangat menyambut baik dan memberikan apresiasi yang mendalam akan pelaksanaan workshop. Tentunya harapan peserta dari kegiatan ini adalah dapat Menyusun program penguatan resiliensi dalam diri siswa. Rincian subjek sasaran workshop terdiri dari 25 orang guru tingkat SMP dan 25 orang guru tingkat SMA sehingga total peserta adalah 50 orang. Kegiatan pelaksanaan PKM dibagi menjadi beberapa tahapan kegiatan diantaranya:

Tabel 1. Rancangan Evaluasi Kegiatan

No	Materi	Jenis Kegiatan	Tujuan yang Ingin Dicapai	Strategi Monitoring dan Evaluasi
1	a. Pengantar Resiliensi Akademik	Tes Awal, Tes Akhir Ceramah,	Menghasilkan pemahaman secara kognitif tentang teori-teori yang berkaitan dengan resiliensi.	Absensi Peserta; Aktivitas dan unjuk kerjas peserta.
	b. Model-Model Terapi Kognitif	Diskusi dan Demonstrasi		
2	c. Terapi Air (Hidroterapi) Sebagai Media Penguatan Resiliensi	Workshop	Menghasilkan Keterampilan para peserta dalam mendesain program resiliensi melalui terapi air	Aktivitas kerja mandiri dan kelompok Draf lembar penyusunan program
3		Karya	Menghasilkan kemampuan secara real dalam mendesain program terapi air	Aktivitas kerja mandiri Hasil pelaksanaan tes dan analisis data
4		Umpan Balik & Tes Akhir	Menceritakan pengalaman mengenai usaha dan Upaya pemahaman terhadap pelaksanaan workshop	Evaluasi hasil kegiatan

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan ini adalah dikumpulkan data pengukuran mengenai tingkat kekhawatiran siswa terhadap perilaku perundungan. Sementara pada di bawah ini dapat dilihat persentase kekhawatiran peserta workshop terhadap kekhawatiran perundungan di lingkungan sekolah SMA Negeri 2 Talang Ubi:

Tabel 2. Persentase Kekhawatiran Perundungan Siswa

No	Kriteria	Persentase	Mean	Kesimpulan
1	Sangat Khawatir	14%	71,6 Poin	Khawatir
2	Khawatir	23%		
3	Biasa Saja	9%		
4	Tidak Khawatir	4%		
5	Sangat Tidak Khawatir	0%		

Tabel di atas menerangkan bahwa 14% siswa merasakan sangat khawatir terhadap perilaku perundungan, 23% siswa khawatir, 9% siswa biasa-biasa saja, 4% siswa tidak khawatir dan tidak ada siswa yang sangat tidak khawatir. Sementara rata-rata tingkat kekhawatiran siswa adalah 71,6 poin dengan asumsi bahwa kelompok peserta sejumlah 50 orang merasa khawatir akan perilaku perundungan di sekolah.

Selanjutnya kemudian dilaksanakan workshop sesuai dengan tahapan-tahapan yang telah diuraikan sebelumnya dengan tujuan selain peserta mampu mendesain program resiliensi melalui teknik hidroterapi, peserta diharapkan mampu memahami secara kognitif teori-teori yang berkaitan dengan perundungan dan mampu mengatasi bahaya perundungan akibat kuatnya resiliensi yang dimiliki. Hasilnya setelah dilakukan pengukuran adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Persentase Peningkatan Kekhawatiran Perundungan Siswa

No	Kriteria	Persentase	Mean	Kesimpulan
1	Sangat Khawatir	3	63,7 Poin	Biasa-Biasa Saja
2	Khawatir	12		
3	Biasa Saja	14		
4	Tidak Khawatir	16		
5	Sangat Tidak Khawatir	5		

Tabel di atas menerangkan bahwa rasa kekhawatiran siswa menurun dari rata-rata sebelum ditemukan sebesar 71,6 poin menjadi 63,7 poin. Sebelum siswa banyak merasakan kekhawatiran akan bahaya perundungan, tetapi setelah diberikan pemahaman mengenai workshop kekhawatiran siswa menjadi berkurang menjadi kriteria biasa-biasa saja. Setelah sebelumnya persentase perasaan sangat khawatir sebanyak 14% turun menjadi 3%, perasaan khawatir 23% turun menjadi 12%, biasa-biasa saja 9% meningkat menjadi 14%, perasaan tidak khawatir 4% meningkat menjadi 16% dan terdapat 5% siswa yang memiliki perasaan sangat tidak khawatir setelah sebelumnya tidak ada.

Sementara itu berdasarkan tingkat pemahaman siswa terhadap pembuatan program penguatan resiliensi untuk mengatasi bahaya perundungan melalui metode terapi air (hidroterapi), pada tabel di bawah ini dapat dilihat catatan kemampuan siswa berdasarkan evaluasi workshop yang dilakukan tim:

Tabel 4. Pencapaian Hasil Workshop

No	Jenis Kegiatan	Tujuan yang Ingin Dicapai	Sebelum	Sesudah	Makna
1	Tes Akhir & Akhir	Menghasilkan pemahaman secara kognitif tentang teori-teori yang berkaitan dengan resiliensi.	71.6	63.7	7.9 poin terjadi penurunan rasa
2	Workshop	Keaktifan, antusiasme dan respon timbal balik dalam mengikuti pelatihan	87.30%		83.7% Siswa terlibat aktif, antusias dan merespon baik kegiatan pelatihan
3	Karya	Menghasilkan kemampuan secara real dalam mendesain program terapi air	Tidak Ada	74.30%	Kemampuan menyusun program sebesar 87,3%

Berdasarkan tabel pencapaian kegiatan workshop di atas, diketahui bahwa terjadi penurunan rasa kekhawatiran siswa terhadap bahaya perundungan sebesar 7,9 poin hal ini menandakan bahwa tingkat pemahaman siswa akan pentingnya penguatan resiliensi melalui program-program yang dicapai melalui program hidroterapi. Selama kegiatan workshop sebesar

83,7% siswa terlibat aktif, antusias dan merespon baik kegiatan pelatihan dan 87.3% siswa memiliki kemampuan dalam menyusun program.

Pentingnya resiliensi dalam diri setiap siswa adalah karena situasi-situasi akhir-akhir ini marak terjadi kasus-kasus perundungan. Mengingat perundungan yang terjadi akan meninggalkan bekas terhadap perubahan mental, menimbulkan kecemasan dan depresi yang cukup dalam bagi siswa. Penelitian empiris (Zhang et al., 2024) membuktikan bahwa siswa dengan resiliensi tinggi menunjukkan efek negative bullying lebih rendah jika dibandingkan dengan resiliensi tinggi. Penelitian (Kim & Ko, 2021) juga menunjukkan antara resiliensi dan perilaku bullying memiliki hubungan yang erat. Kedua penelitian di atas menggambarkan bahwa mereka dengan tingkat resiliensi yang kuat tentu dapat beradaptasi dengan mudah terhadap perilaku-prilaku bullying di sekolah. Salah satu alasan mengapa hidroterapi dapat membantu menguatkan resiliensi siswa, karena air memberikan rasa ketenangan yang cukup baik bagi setiap manusia. Hal ini sejalan dengan ungkapan penelitian (Rahayu et al., 2024) dimana efek air mampu memberikan ketenangan jiwa bagi seseorang dan mampu menghilangkan penyakit termasuk stress. Penelitian (Mizuno et al., 2018) mengungkap terapi HRW atau dikenal dengan istilah air kaya kandungan telah membuktikan beberapa volunteer merasakan kurangnya dampak stress dan kecemasan.

Kesimpulan

Pengabdian yang dilakukan kelompok dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Palembang dengan tema "Program penguatan resiliensi siswa melalui terapi air (hidroterapi)" menghasilkan kesimpulan bahwa terjadi penurunan rasa kekhawatiran siswa terhadap bahaya perundungan sebesar 7,9 poin hal ini menandakan bahwa tingkat pemahaman siswa akan pentingnya penguatan resiliensi melalui program-program yang dicapai melalui program hidroterapi. Selama kegiatan workshop sebesar 83,7% siswa terlibat aktif, antusias dan merespon baik kegiatan pelatihan dan 87.3% siswa memiliki kemampuan dalam menyusun program.

Daftar Pustaka

- Anwar, K., Arvan Junaidi, I., & Kumbara, H. (2023). Penerapan Program Permainan Kecil Untuk Mengatasi Resiliensi Belajar Siswa SMP N 20 Palembang. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 219–230. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>
- Apriawal, J. (2022). Resiliensi Pada Karyawan Yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (Phk). *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(1), 27–38. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i1.330>
- Astuti, P. L. U., & Ka'arayeno, A. J. (2019). Efektivitas Kombinasi Hidroterapi Dan Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Grade I Di Posyandu Bodroyono Kelurahan Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News*, 4(1), 421–431. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
- Carsita, W. N., Herlangga, A. R., & Puspitasari, N. R. (2018). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Ditambah Garam Terhadap Tingkat Stress Pekerja DI PT X. *The Indonesia Journal of Health Science*, 10(2), 19–25.
- Dewi, E. U., Tangela, F., & Bakri, M. H. (2022). Effectiveness of Hydrotherapy on Blood Pressure Reduction in the Elderly: Literature Study. *Prosding Basic and Applied Medical Science Conference (BAMS-Co), September*, 70–79.

- Johanna, P., Tarigan, B. A., Sitorus, F. H. ., & Lumbantoruan, H. (2023). Literatur Review: Resiliensi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pasca Pandemi Covid-19. *Psikologi Prima*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.34012/psychoprima.v6i1.3490>
- Kim, J., & Ko, Y. (2021). *Influence of Experiencing Bullying Victimization on Suicidal Ideation and Behaviors in Korean Adolescents*. 18(20). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/IJERPH182010853>
- Koroglu, S., & Yıldız, M. (2024). Effectiveness of hydrotherapy and balneotherapy for anxiety and depression symptoms: a meta-analysis. *Current Psychology*, 43(29), 24193–24204. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06062-w>
- Kumbara, H., Fahritsani, H., Daryono, D., & Iswana, B. (2022). Resiliensi Atlet Kabupaten Banyuasin Menuju Porprov Xiv Sumsel 2023 Di Lahat. *Jurnal Performa Olahraga*, 7(1), 46–52. <https://doi.org/10.24036/jpo306019>
- Mizuno, K., Sasaki, A. T., Ebisu, K., Tajima, K., Kajimoto, O., & Nojima, J. (2018). *Hydrogen-rich water for improvements of mood, anxiety, and autonomic nerve function in daily life*. 7(4), 247–255. <https://doi.org/10.4103/2045-9912.222448>
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). Psikologi Resiliensi. In *Universitas Islam Indonesia* (Issue 1). https://www.researchgate.net/publication/351283333_Psikologi_Resiliensi
- Oktafryadi, R., Arlizon, R., & Donal. (2023). Resiliensi siswa terhadap pembelajaran tatap muka (ptm) di smp negeri 25 kota pekanbaru. *Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 5943–5950. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/12332>
- Ponirah, Hidayad, F., & Kumbara, H. (2025). *UKURAN TINGKAT RESILIENSI BELAJAR PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER DAN NON EKSTRAKURIKULER DI SDN 20 PENUKAL*. 25(2), 150–158.
- Pramithasari, I. D., Suwariyah, P., & Mayasari, D. I. (2021). Pengaruh Hidroterapi Terhadap Keseimbangan Tubuh dan Resiko Jatuh Pada Lansia The Effect of Hydrotherapy on Balance of The Body and The Risk of Fall on The Elderly. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(2), 280–288. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.442.g188>
- Rahayu, A., Azwar, A. J., & Kholifah, U. N. (2024). *The True Power Of Water In Dhikr Therapy Facing Stress (Masaru Emoto ' s Thought Analysis)*. 12(3), 319–325. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3>
- Rulianto, G., Safari, I., & Mulyanto, R. (2016). Pengaruh Olahraga Renang Gaya Dada Sebagai Hydro Therapy Terhadap Penurunan Intensitas Kambuh Pada Penyakit Asma. *Ejournal.Upi.Edu*, 1(1), 80–85. <http://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/3486>
- Sari, D. I. W., & Wulandari, T. S. (2024). Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Untuk Mengatasi Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 2(1), 32–40. <https://ejournal.unjaya.ac.id/index.php/hbj>
- Syam, F. M., & Yusri, F. (2023). Hubungan Resiliensi Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 7(1), 56–62. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v7n1.p56-62>
- Tazkiyah, A. Y. (2019). Resiliensi dan Post Traumatic Growth (PTG). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 383–393. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4796>

- Utami, C. T. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analysis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- Widyarani, L. (2021). Hidroterapi Sebagai Terapi Komplementer Dalam Stadium I Hydrotherapy As a Complementary Therapy To Reduce. *Repository Stikes Notokusumo Yogyakarta*, 3, 26–33.
- Widyaswara, C. D., Hardjanti CB, T. M., & Mahayanti, A. (2022). Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Dusun Kembangan, Candibinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 6(3), 145. <https://doi.org/10.22146/jkkk.75264>
- Zhang, Y., Li, H., Chen, G., Li, B., & Li, N. (2024). *The moderating roles of resilience and social support in the relationships between bullying victimization being among Chinese adolescents : Evidence from PISA 2018. July 2023*, 66–89. <https://doi.org/10.1111/bjop.12678>