



Fenomena bullying yang terjadi pada anak saat ini, layaknya fenomena gunung es yang terungkap saat ini hanya bagian kecil kasus bullying yang terjadi, sedangkan yang belum terungkap kepermukaan lebih banyak lagi, hal ini karena pelaku dari bullying terhadap anak adalah berasal dari keluarga terdekat anak sendiri, sehingga timbul keengganan di masyarakat untuk mengungkap peristiwa kejahatan yang terjadi terhadap anak.

Pentingnya upaya untuk meminimalisir dan pencegahan terhadap perilaku bullying terhadap anak akan menimbulkan efek psikologis, seperti diantaranya trauma yang mendalam pada korban, dapat menimbulkan perilaku yang abnormal dan masa depan korban ataupun pelaku yang suram. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pihak pemerintah serta lembaga terkait. Upaya tersebut antara lain menanamkan sikap berani pada anak untuk melawan bullying. Namun, upaya-upaya ini sepertinya masih belum memberikan hasil yang signifikan terhadap penurunan angka kejahatan dan kekerasan terhadap anak.

Diterbitkan oleh:



Rumah Literasi Publishing

Jl. Peta Barat No. 27 Kalideres Jakarta Barat
<https://qolamuna.id/>



PENCEGAHAN BULLYING PADA REMAJA

Dr. Hermi Pasmawati, M.Pd., Kons.
 Dilla Astarini, M.Pd.



Dr. Hermi Pasmawati, M.Pd., Kons.
 Dilla Astarini, M.Pd.

Bullying

PENCEGAHAN

Pada Remaja



Bullying

PENCEGAHAN

Pada Remaja

Dr. Hermi Pasmawati, M.Pd.Kons.
Dilla Astarini, M.Pd

Rumah Literasi Publishing
Jl. Peta Barat No. 27 Kalideres Jakarta Barat – Jakarta

Pencegahan Bullying Pada Remaja

Dr. Hermi Pasmawati, M.Pd.Kons.

Dilla Astarini, M.Pd

ISBN : 978-634-7276-57-5

Penulis : **Dr. Hermi Pasmawati, M.Pd.Kons.**
Dilla Astarini, M.Pd

Editor : Tim qolamuna.id

Layout : Tim qolamuna.id

Diterbitkan oleh.

Rumah Literasi Publishing

Jl. Peta Barat No. 27 Kalideres Jakarta Barat – Jakarta

Facebook : Rumah Literasi Publishing

Instagram : Rumah Literasi Publishing

Website : <https://qolamuna.id>

Cetakan 1, Mei 2026

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

PRAKATA PENULIS

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas terselesainya buku *Pencegahan Bullying pada Remaja* ini. Buku ini hadir sebagai bentuk kepedulian terhadap fenomena bullying yang semakin kompleks dan memerlukan perhatian bersama dari berbagai kalangan. Persoalan bullying bukan hanya terjadi di lingkungan sekolah, tetapi juga berkembang dalam kehidupan sosial dan ruang digital yang dekat dengan kehidupan remaja masa kini. Oleh karena itu, buku ini disusun agar dapat menjadi sumber pengetahuan yang mudah dipahami, relevan, dan layak dikonsumsi oleh masyarakat umum.

Melalui pembahasan mengenai konsep dasar bullying, pentingnya empati, literasi digital, hingga strategi bimbingan kelompok, buku ini berupaya memberikan wawasan sekaligus solusi praktis dalam mencegah perilaku bullying pada remaja. Materi yang disajikan tidak hanya ditujukan bagi akademisi atau praktisi pendidikan, tetapi juga bagi orang tua, pendidik, mahasiswa, pemerhati anak, dan seluruh pembaca yang memiliki perhatian terhadap tumbuh kembang remaja yang sehat dan berakarakter. Dengan bahasa yang komunikatif dan pembahasan yang sistematis, buku ini diharapkan mampu menjadi bacaan yang bermanfaat bagi khalayak luas.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki berbagai kekurangan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Akhirnya, semoga buku *Pencegahan Bullying pada Remaja* dapat memberikan kontribusi positif dalam menumbuhkan kesadaran, kepedulian, serta langkah nyata dalam menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan bebas dari bullying bagi generasi muda Indonesia.

DAFTAR ISI

Prakata Penulis _3

Daftar Isi _4

Bab I Pendahuluan _5

Bab II Konsep Dasar Bullying _29

Bab III Empati Sebagai Kunci Pencegahan Bullying _45

Bab IV Literasi Digital Dalam Kehidupan Remaja _71

Bab V Bimbingan Kelompok Sebagai Strategi Pencegahan
Bullying _101

Bab VI Merancang Modul Praktik Layanan Bimbingan
Kelompok Berbasis Literasi Digital _131

Bab VII Penutup _181

Daftar Pustaka _192

BAB I

PENDAHULUAN

A. Fenomena Bullying di Kalangan Remaja

Fenomena bullying di kalangan remaja semakin menjadi perhatian serius di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Bullying atau perundungan dapat didefinisikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara berulang oleh individu atau kelompok terhadap individu lain yang dianggap lebih lemah. Perilaku ini memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental, kesehatan fisik, relasi sosial, dan perkembangan akademik korban. Dalam konteks ini, bullying tidak dapat dipahami hanya sebagai tindakan individu, tetapi sebagai fenomena sosial yang kompleks karena mencerminkan dinamika kekuasaan, norma kelompok, budaya sekolah, serta pola interaksi antarremaja dalam masyarakat.

Pada masa remaja, individu sedang berada dalam proses pencarian identitas diri, pembentukan harga diri, penguatan relasi sosial, serta penyesuaian terhadap kelompok sebaya. Proses perkembangan tersebut membuat remaja sangat membutuhkan penerimaan sosial dari teman sebaya. Remaja ingin diakui, diterima, dilibatkan dalam kelompok, dan dipandang memiliki nilai oleh teman-temannya. Kebutuhan untuk diterima ini sangat wajar, tetapi dapat menjadi masalah ketika relasi teman sebaya dibangun melalui dominasi, tekanan, ejekan, ancaman, atau pengucilan.

Menurut data Simfoni PPA, kasus kekerasan terhadap anak menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun, yaitu 12.285 kasus pada tahun 2019 dan meningkat menjadi 15.972 kasus pada tahun 2022. Angka ini menunjukkan bahwa kekerasan terhadap anak, termasuk bullying, bukan hanya persoalan individual, tetapi juga tantangan kolektif yang memerlukan perhatian dari masyarakat, pemerintah, keluarga, dan lembaga pendidikan. Peningkatan kasus tersebut mencerminkan adanya persoalan dalam sistem sosial yang perlu ditangani secara holistik. Dalam konteks ini,

penting untuk menyelidiki berbagai faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kasus bullying, termasuk lingkungan keluarga, pengaruh media sosial, budaya sekolah, pola relasi teman sebaya, dan lemahnya sistem pelaporan di lingkungan pendidikan.

Dalam kenyataannya, relasi teman sebaya tidak selalu berlangsung sehat. Sebagian remaja mengalami ejekan, pengucilan, ancaman, kekerasan verbal, kekerasan fisik, atau serangan melalui media digital. Perilaku tersebut sering kali tampak sederhana di permukaan, misalnya memanggil teman dengan julukan tertentu, menertawakan bentuk tubuh, menyindir kondisi keluarga, menyebarkan cerita pribadi, atau tidak mengikutsertakan seseorang dalam kelompok. Namun, bagi korban, pengalaman tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang mendalam karena menyentuh harga diri, rasa aman, dan kebutuhan dasar untuk diterima dalam lingkungan sosial.

Salah satu bentuk bullying yang paling umum terjadi di sekolah adalah perundungan fisik dan verbal. Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan bahwa pada tahun 2023 terdapat 87 kasus bullying yang dilaporkan. Kasus-kasus tersebut mencakup berbagai bentuk perundungan, mulai dari ejekan, pengucilan, hingga kekerasan fisik. Hasil wawancara dengan guru di salah satu SMP di Kota Bengkulu juga menunjukkan bahwa bullying masih sering terjadi di lingkungan sekolah. Guru menyampaikan adanya kasus pemukulan yang terekam CCTV di lingkungan sekolah. Kejadian tersebut memperlihatkan bahwa meskipun sekolah telah melakukan berbagai upaya pencegahan, masih terdapat kasus bullying yang terjadi, bahkan sebagian di antaranya tidak selalu terdeteksi sejak awal oleh pihak sekolah.

Bullying tidak dapat dipahami sebagai kenakalan biasa atau konflik ringan antarsiswa. Konflik biasa umumnya terjadi karena perbedaan pendapat, kesalahpahaman, atau benturan kepentingan antara dua pihak yang relatif seimbang. Sebaliknya, bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara berulang, disengaja, dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Ketidakseimbangan kekuatan tersebut dapat berupa kekuatan fisik, dominasi sosial, popularitas, kemampuan

verbal, dukungan kelompok, status ekonomi, senioritas, maupun penguasaan ruang digital. Dalam konteks remaja, bullying sering kali muncul dalam bentuk candaan yang merendahkan, panggilan buruk, komentar menghina, pengucilan dari kelompok, penyebaran gosip, pemaksaan, intimidasi, hingga kekerasan langsung.

Fenomena bullying dapat digambarkan seperti gunung es. Kasus yang terlihat dan dilaporkan hanya sebagian kecil dari masalah yang sebenarnya terjadi, sedangkan banyak kasus lain tetap tersembunyi. Banyak korban bullying merasa tertekan untuk melaporkan tindakan yang dialaminya, terutama apabila pelaku adalah teman sekelas, senior, kelompok populer, atau bahkan orang yang memiliki hubungan dekat dengan korban. Rasa takut, malu, stigma sosial, dan kekhawatiran mendapat balasan sering kali menghalangi korban untuk mencari bantuan. Sementara itu, pelaku dapat merasa tidak ada konsekuensi yang serius dari tindakannya. Kondisi ini menciptakan siklus kekerasan yang sulit diputus tanpa intervensi yang tepat, aman, dan berpihak pada korban.

Salah satu tantangan dalam memahami bullying adalah adanya kecenderungan untuk menormalisasi perilaku tersebut. Banyak siswa, bahkan sebagian orang dewasa, menganggap ejekan sebagai bagian dari pergaulan biasa. Ungkapan seperti “hanya bercanda”, “jangan terlalu sensitif”, atau “itu biasa di sekolah” dapat membuat korban semakin sulit memperoleh perlindungan. Padahal, ukuran utama dalam memahami bullying bukan hanya niat pelaku, tetapi juga dampak yang dirasakan korban, ketimpangan kekuatan, dan pola berulang dari tindakan tersebut. Apabila suatu tindakan membuat seseorang merasa takut, malu, terhina, terancam, atau tersingkir dari kelompok, maka tindakan tersebut perlu dipahami sebagai masalah serius.

Dampak bullying sangat beragam dan dapat berlangsung lama. Korban bullying sering mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, rasa rendah diri, trauma, bahkan pikiran untuk bunuh diri. Selain itu, korban bullying cenderung mengalami penurunan prestasi akademik, kehilangan motivasi belajar, takut datang ke sekolah, dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat di masa depan.

Oleh karena itu, bullying bukan hanya berdampak pada individu korban, tetapi juga pada pelaku, teman sebaya, iklim sekolah, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan. (Casaña Mohedo et al., 2026) menegaskan bahwa cyberbullying pada remaja berkaitan erat dengan risiko kesehatan mental, terutama depresi, kecemasan, ide bunuh diri, dan gejala stres pascatrauma.

Fenomena bullying di kalangan remaja semakin kompleks karena perilaku ini tidak hanya terjadi secara langsung di sekolah, tetapi juga melalui teknologi digital. Remaja saat ini hidup dalam lingkungan sosial yang sangat terhubung dengan media sosial, aplikasi pesan instan, gim daring, dan platform berbagi konten. Ruang digital memperluas bentuk interaksi sosial remaja, tetapi juga membuka peluang munculnya cyberbullying. Cyberbullying terjadi ketika teknologi digunakan untuk mempermalukan, mengancam, menyebarkan informasi negatif, mengucilkan, atau menyerang seseorang secara psikologis.

Cyberbullying memiliki karakteristik yang membuatnya berbeda dari bullying tatap muka. Pertama, serangan dapat terjadi tanpa batas ruang dan waktu. Korban tidak hanya merasa terancam di sekolah, tetapi juga ketika berada di rumah karena pesan, komentar, atau unggahan digital dapat muncul kapan saja. Kedua, cyberbullying dapat menyebar dengan sangat cepat kepada banyak orang. Ketiga, pelaku dapat bersembunyi di balik akun anonim atau identitas palsu. Keempat, jejak digital sulit dikendalikan karena konten dapat disimpan, disalin, atau disebar ulang. Keadaan ini membuat korban merasa kehilangan kendali atas dirinya dan reputasinya.

Dalam kehidupan sekolah, bullying dapat terjadi secara terbuka maupun tersembunyi. Bentuk terbuka tampak melalui tindakan fisik, ejekan langsung, ancaman, atau penghinaan di depan teman-teman. Bentuk terbuka biasanya lebih mudah dikenali karena dapat terlihat oleh guru, teman, atau pihak sekolah. Namun, bentuk tersembunyi sering kali lebih sulit terdeteksi. Bentuk tersembunyi dapat berupa pengucilan sosial, pembentukan kelompok yang menolak siswa tertentu, penyebaran rumor, atau tindakan mempermalukan korban secara halus. Pada ranah digital, bentuk bullying dapat berupa komentar merendahkan, penyebaran foto tanpa izin, pembuatan meme yang

menghina, pesan ancaman, pengucilan dari grup daring, atau penyebaran informasi pribadi.

Bullying yang tersembunyi sering kali lebih sulit ditangani karena tidak selalu meninggalkan bukti fisik. Korban mungkin hanya tampak diam, menarik diri, kehilangan minat belajar, atau menghindari teman tertentu. Guru dan orang tua dapat salah memahami kondisi ini sebagai sikap pemalu, kurang percaya diri, atau masalah pribadi biasa. Padahal, di balik perubahan perilaku tersebut mungkin terdapat pengalaman perundungan yang berlangsung terus-menerus. Oleh karena itu, kepekaan guru, konselor, wali kelas, dan orang tua sangat diperlukan untuk mengenali tanda-tanda awal bullying.

Dalam konteks pencegahan bullying, empati muncul sebagai salah satu kunci yang sangat penting. Anak dan remaja yang memiliki empati tinggi cenderung lebih peka terhadap perasaan, kesulitan, dan penderitaan orang lain, sehingga mereka kurang mungkin terlibat dalam perilaku bullying. Empati juga membantu siswa memahami bahwa candaan yang merendahkan, komentar kasar, pengucilan, dan penyebaran konten memalukan dapat melukai korban. Oleh karena itu, penguatan empati melalui program bimbingan kelompok berbasis literasi digital dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk mengatasi bullying di kalangan remaja. Melalui pendekatan ini, siswa dapat belajar memahami dan menghargai perasaan orang lain, mengembangkan perilaku prososial, serta menggunakan media digital secara lebih bijak dan bertanggung jawab.

Remaja yang terlibat dalam bullying tidak selalu berada pada satu posisi yang tetap. Ada remaja yang menjadi pelaku, korban, pelaku sekaligus korban, saksi pasif, atau pembela korban. (Guy et al., 2023) menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam bullying dapat dibedakan melalui karakteristik emosional tertentu. Pelaku dan pelaku-korban cenderung memiliki ciri emosional yang berbeda dari korban maupun siswa yang tidak terlibat. Temuan ini memperlihatkan bahwa bullying tidak hanya berkaitan dengan perilaku luar, tetapi juga dengan kondisi emosi, empati, regulasi diri, dan cara remaja memahami relasi sosial.

Keterlibatan remaja dalam bullying juga dapat berubah sesuai situasi sosial. Seorang siswa dapat menjadi korban di satu kelompok, tetapi menjadi pelaku di kelompok lain. Ada pula siswa yang tidak melakukan bullying secara langsung, tetapi ikut memperkuat pelaku dengan tertawa, memberi komentar, menyukai unggahan, atau membagikan konten yang merugikan korban. Dalam konteks ini, bullying perlu dipahami sebagai proses sosial yang melibatkan banyak pihak, bukan hanya hubungan dua orang antara pelaku dan korban. Keterlibatan saksi atau bystander sangat menentukan apakah bullying akan terus berlangsung atau dapat dihentikan.

Fenomena bullying juga dapat dipahami sebagai masalah yang sering kali tidak sepenuhnya tampak di permukaan. Banyak korban memilih diam karena takut, malu, khawatir dianggap lemah, tidak percaya akan dibantu, atau takut mendapatkan balasan yang lebih buruk dari pelaku. Diamnya korban bukan berarti masalah tidak ada. Justru dalam banyak kasus, diam menjadi tanda bahwa korban merasa tidak aman untuk berbicara. Dalam cyberbullying, korban bahkan dapat merasa bahwa serangan terhadap dirinya tidak pernah berhenti karena ruang digital memungkinkan penghinaan dan tekanan terjadi di luar jam sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa bullying harus dilihat sebagai masalah serius yang membutuhkan perhatian sistematis dari sekolah, keluarga, konselor, dan masyarakat.

Dalam konteks Indonesia, bullying dan cyberbullying juga menjadi perhatian penting. (Utomo, 2022) menemukan bahwa bullying tradisional dan cyberbullying pada remaja berkaitan dengan empati kognitif, empati afektif, usia, dan jenis kelamin. Temuan ini menguatkan pemahaman bahwa perilaku bullying tidak dapat dilepaskan dari kemampuan remaja dalam memahami dan merasakan keadaan orang lain. Remaja yang kurang mampu mengambil perspektif korban atau kurang peka terhadap penderitaan orang lain lebih rentan membenarkan perilaku mengejek, mempermalukan, atau mengucilkan teman.

Sementara itu, (Saleh & Hanum, 2025) menunjukkan bahwa sekolah menengah di Indonesia membutuhkan pendekatan menyeluruh untuk mencegah dan menangani bullying serta cyberbullying. Pendekatan tersebut tidak cukup hanya berupa

hukuman kepada pelaku, tetapi perlu melibatkan literasi digital, etika bermedia, kepemimpinan sekolah, relasi teman sebaya yang inklusif, serta kolaborasi antara guru, konselor, siswa, dan orang tua. Dengan kata lain, pencegahan bullying tidak dapat dilakukan secara parsial. Sekolah perlu membangun ekosistem yang aman, responsif, dan memiliki prosedur yang jelas dalam mencegah serta menangani bullying.

Dengan demikian, fenomena bullying di kalangan remaja perlu dipahami sebagai persoalan multidimensional. Bullying bukan hanya tindakan menyakiti orang lain, tetapi juga cerminan dari lemahnya empati, kurangnya regulasi emosi, tekanan kelompok sebaya, rendahnya kesadaran etis, serta belum kuatnya sistem pencegahan di sekolah. Oleh karena itu, buku ini menempatkan empati dan layanan bimbingan kelompok berbasis literasi digital sebagai bagian penting dari strategi pencegahan bullying pada remaja. Pemahaman ini menjadi dasar bagi pembahasan selanjutnya, yaitu bagaimana bullying dilihat sebagai masalah sosial dan pendidikan yang memerlukan respons kolektif.

B. Bullying sebagai Masalah Sosial dan Pendidikan

Bullying merupakan masalah sosial karena terjadi dalam relasi antarmanusia dan dipengaruhi oleh norma kelompok, budaya sekolah, relasi kuasa, serta respons lingkungan terhadap kekerasan. Bullying tidak terjadi dalam ruang kosong. Perilaku ini muncul dalam lingkungan sosial tertentu yang memungkinkan pelaku merasa memiliki kekuatan, korban merasa tidak berdaya, dan saksi merasa ragu untuk bertindak. Jika lingkungan sosial membiarkan ejekan, penghinaan, pengucilan, dan kekerasan dianggap sebagai hal biasa, maka bullying akan semakin mudah berkembang.

Sebagai masalah sosial, bullying menunjukkan adanya ketimpangan kekuatan dalam kelompok. Pelaku biasanya memiliki posisi yang dianggap lebih kuat, baik karena fisik, popularitas, kemampuan berbicara, dukungan teman, maupun pengaruh di media sosial. Korban sering kali berada pada posisi yang lebih rentan karena dianggap berbeda, kurang populer, pendiam, memiliki kelemahan tertentu, atau tidak memiliki

kelompok pendukung. Ketimpangan ini membuat korban sulit melawan dan sering kali memilih diam.

Ketimpangan kekuatan dalam bullying tidak selalu mudah dilihat. Dalam beberapa kasus, pelaku tidak lebih kuat secara fisik, tetapi memiliki pengaruh sosial yang lebih besar. Misalnya, pelaku adalah siswa populer, memiliki banyak teman, aktif di media sosial, atau memiliki posisi penting dalam kelompok. Kekuatan sosial seperti ini dapat membuat korban merasa tidak mungkin melawan karena takut semakin dikucilkan. Dengan demikian, kekuatan dalam bullying harus dipahami secara luas, mencakup kekuatan fisik, psikologis, sosial, simbolik, dan digital.

Bullying juga merupakan proses sosial yang melibatkan banyak pihak. Dalam suatu peristiwa bullying, biasanya terdapat pelaku, korban, pendukung pelaku, penonton pasif, dan pembela korban. (Steinvik et al., 2025) menjelaskan bahwa remaja yang menyaksikan bullying sering kali berada dalam dilema antara diam, membela korban secara prososial, atau merespons secara agresif. Temuan tersebut penting karena menunjukkan bahwa pencegahan bullying tidak cukup hanya berfokus pada pelaku dan korban, tetapi juga perlu membentuk keberanian dan empati saksi untuk bertindak secara tepat.

Peran saksi sangat penting karena bullying sering kali membutuhkan penonton. Pelaku dapat merasa semakin kuat ketika tindakannya ditertawakan, direkam, disebarkan, atau didiamkan oleh teman-teman. Sebaliknya, bullying dapat melemah ketika kelompok teman sebaya menunjukkan sikap menolak, melindungi korban, dan melaporkan kejadian kepada orang dewasa. Oleh karena itu, pendidikan anti-bullying harus mengubah norma kelompok. Siswa perlu memahami bahwa menjadi penonton pasif bukanlah posisi netral, sebab diam dalam situasi kekerasan dapat memperpanjang penderitaan korban.

Selain sebagai masalah sosial, bullying juga merupakan masalah pendidikan. Sekolah seharusnya menjadi ruang aman bagi peserta didik untuk belajar, berkembang, membangun persahabatan, dan membentuk karakter. Ketika bullying terjadi, fungsi sekolah sebagai lingkungan pendidikan menjadi terganggu. Siswa yang merasa tidak aman akan sulit belajar secara optimal.

Mereka dapat kehilangan konsentrasi, menurunkan partisipasi di kelas, takut berinteraksi, atau bahkan enggan datang ke sekolah. Dalam kondisi seperti ini, proses pendidikan tidak lagi berjalan secara utuh karena rasa aman sebagai prasyarat belajar telah terganggu.

Bullying sebagai masalah pendidikan juga berkaitan dengan iklim sekolah. Iklim sekolah yang sehat ditandai oleh rasa aman, saling menghargai, kepedulian, komunikasi terbuka, dan adanya aturan yang adil. Sebaliknya, iklim sekolah yang permisif terhadap bullying dapat membuat siswa merasa bahwa kekerasan adalah bagian normal dari kehidupan sekolah. (Aldosari, 2024) menegaskan bahwa guru dan dinamika sosial memiliki pengaruh penting dalam intervensi cyberbullying remaja. Sikap guru, norma sosial, dan intensi untuk bertindak dapat memengaruhi bagaimana siswa memahami serta merespons cyberbullying.

Guru dan tenaga kependidikan memiliki peran penting dalam membentuk iklim sekolah. Respons guru terhadap ejekan kecil, komentar merendahkan, atau pengucilan sosial dapat menjadi pesan moral bagi siswa. Jika guru mengabaikan perilaku tersebut, siswa dapat menafsirkan bahwa sekolah membiarkan bullying. Sebaliknya, jika guru merespons dengan tegas, adil, dan edukatif, siswa belajar bahwa sekolah melindungi martabat setiap individu. Oleh karena itu, kemampuan guru mengenali tanda-tanda bullying dan merespons dengan tepat menjadi bagian penting dari pencegahan.

Dalam dunia pendidikan, bullying tidak boleh ditangani hanya setelah kasus muncul. Sekolah perlu membangun pendekatan preventif yang terencana. Pendekatan preventif dapat dilakukan melalui pendidikan karakter, penguatan empati, pembelajaran sosial-emosional, layanan bimbingan dan konseling, program anti-bullying, literasi digital, serta pelibatan orang tua. (Dailey et al., 2025) memandang bullying dan cyberbullying sebagai tantangan kesehatan publik yang membutuhkan keterlibatan lintas sektor, termasuk sekolah, keluarga, tenaga kesehatan, dan komunitas.

Melihat bullying sebagai tantangan kesehatan publik berarti sekolah tidak boleh memandangnya hanya sebagai pelanggaran

tata tertib. Bullying berhubungan dengan kesehatan mental, kesejahteraan sosial, keamanan peserta didik, serta kualitas perkembangan anak dan remaja. Karena itu, upaya pencegahan perlu melibatkan berbagai pihak. Guru dapat menguatkan nilai dan disiplin positif di kelas. Konselor dapat memberikan layanan pencegahan dan pendampingan. Orang tua dapat memperkuat pengasuhan empatik di rumah. Tenaga kesehatan dapat membantu ketika korban mengalami gejala psikologis atau fisik yang serius. Komunitas juga dapat mendukung budaya anti-kekerasan di lingkungan sosial.

Pendekatan sekolah yang efektif juga perlu bersifat menyeluruh. (Saleh & Hanum, 2025) menunjukkan bahwa pencegahan bullying dan cyberbullying di sekolah menengah Indonesia memerlukan pendekatan *whole-school*, yaitu pendekatan yang melibatkan seluruh ekosistem sekolah. Strategi penting dalam pendekatan ini meliputi integrasi literasi digital dan etika, penguatan relasi sosial yang inklusif, kepemimpinan sekolah yang jelas, mekanisme pelaporan yang aman, serta budaya sekolah yang menolak segala bentuk kekerasan.

Pendekatan *whole-school* menuntut agar pencegahan bullying tidak hanya menjadi tanggung jawab guru BK. Kepala sekolah perlu menetapkan kebijakan yang jelas. Wali kelas perlu memantau dinamika sosial siswa. Guru mata pelajaran perlu membangun pembelajaran yang menghargai perbedaan. Siswa perlu dilibatkan sebagai agen perubahan. Orang tua perlu memahami prosedur pelaporan dan pendampingan. Dengan demikian, seluruh unsur sekolah bergerak dalam arah yang sama, yaitu menciptakan lingkungan belajar yang aman, empatik, dan bebas dari kekerasan.

Dengan demikian, bullying harus dipahami sebagai masalah sosial sekaligus pendidikan. Sebagai masalah sosial, bullying berkaitan dengan relasi kuasa, norma kelompok, peran teman sebaya, dan budaya digital. Sebagai masalah pendidikan, bullying mengganggu rasa aman, perkembangan karakter, keterlibatan belajar, dan iklim sekolah. Oleh karena itu, sekolah membutuhkan strategi yang tidak hanya menghukum pelaku, tetapi juga mendidik seluruh siswa agar mampu membangun relasi yang empatik, adil, dan bertanggung jawab.

C. Dampak Bullying bagi Korban, Pelaku, dan Lingkungan Sekolah

Bullying memiliki dampak yang luas dan tidak hanya dirasakan oleh korban. Perilaku ini juga berdampak pada pelaku, saksi, guru, orang tua, dan lingkungan sekolah secara keseluruhan. Dampak bullying dapat muncul dalam aspek psikologis, sosial, akademik, fisik, dan moral. Semakin lama bullying berlangsung dan semakin lemah dukungan lingkungan terhadap korban, semakin besar risiko dampak negatif yang dialami.

Bagi korban, bullying dapat menimbulkan rasa takut, cemas, sedih, marah, malu, rendah diri, tidak berdaya, dan kehilangan rasa aman. Korban sering merasa dirinya tidak diterima, tidak dihargai, atau tidak memiliki tempat yang aman di sekolah. (Casaña Mohedo et al., 2026) menunjukkan bahwa korban cyberbullying memiliki risiko tinggi mengalami depresi, kecemasan, ide bunuh diri, dan gejala stres pascatrauma. Dampak cyberbullying dapat terasa lebih berat karena korban merasa serangan dapat terjadi kapan saja dan tidak berhenti ketika ia meninggalkan sekolah.

Dampak psikologis pada korban dapat muncul secara bertahap. Pada awalnya, korban mungkin hanya merasa tidak nyaman, malu, atau takut bertemu pelaku. Namun, jika bullying berlangsung terus-menerus, korban dapat mengalami penurunan rasa percaya diri, merasa tidak berharga, kehilangan minat bergaul, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Dalam konteks cyberbullying, tekanan psikologis dapat meningkat karena korban merasa banyak orang telah melihat atau mengetahui penghinaan yang dialaminya. Situasi ini dapat memperkuat rasa malu dan kesepian.

Bullying juga berdampak pada kondisi fisik korban. (Di Stefano et al., 2026) menjelaskan bahwa viktimisasi bullying berkaitan dengan keluhan somatik pada anak dan remaja. Keluhan tersebut dapat berupa sakit kepala, nyeri perut, gangguan tidur, kelelahan, dan keluhan fisik lain yang berhubungan dengan tekanan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa bullying bukan hanya melukai perasaan korban, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan tubuh. Dengan demikian, ketika siswa sering mengeluh sakit tanpa penyebab medis yang jelas, sekolah dan orang tua perlu

mempertimbangkan kemungkinan adanya tekanan sosial atau pengalaman bullying.

Dampak akademik juga sering dialami oleh korban. Siswa yang menjadi korban bullying dapat mengalami penurunan konsentrasi, kehilangan motivasi belajar, takut mengikuti kegiatan sekolah, sering absen, atau mengalami penurunan prestasi. Ketika sekolah tidak dirasakan sebagai tempat yang aman, energi psikologis siswa lebih banyak digunakan untuk bertahan dari tekanan sosial daripada untuk belajar. Akibatnya, perkembangan akademik dan sosial siswa dapat terganggu. Dalam jangka panjang, pengalaman ini dapat memengaruhi aspirasi pendidikan, keterlibatan sekolah, dan rasa percaya terhadap lingkungan belajar.

Bullying juga berdampak terhadap harga diri remaja. (Benítez-Sillero et al., 2024) menemukan bahwa bullying, cyberbullying, dan empati memiliki hubungan longitudinal dengan harga diri remaja. Keterlibatan dalam bullying, baik sebagai korban maupun pelaku, dapat berkaitan dengan rendahnya penilaian diri. Sebaliknya, empati kognitif yang lebih baik dapat berkaitan dengan harga diri yang lebih positif. Temuan ini menunjukkan bahwa pencegahan bullying juga berhubungan dengan upaya menjaga perkembangan konsep diri remaja.

Harga diri merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja. Remaja yang terus-menerus menerima penghinaan, label negatif, atau penolakan sosial dapat mulai memandang dirinya sesuai dengan label yang diberikan oleh lingkungan. Misalnya, siswa yang sering disebut “bodoh”, “aneh”, atau “tidak berguna” dapat menginternalisasi label tersebut sebagai bagian dari identitas dirinya. Oleh sebab itu, bullying bukan hanya menyakiti pada saat kejadian berlangsung, tetapi juga dapat membentuk cara korban memandang dirinya dalam jangka panjang.

Bagi pelaku, bullying juga membawa konsekuensi serius. Pelaku yang terbiasa merendahkan, mengintimidasi, atau menyakiti orang lain dapat mengembangkan pola perilaku agresif yang menetap. Jika perilaku tersebut tidak ditangani, pelaku dapat mengalami kesulitan membangun relasi sosial yang sehat, rendahnya tanggung jawab moral, lemahnya kontrol emosi, dan

kecenderungan menggunakan kekuasaan untuk menguasai orang lain. (Eilts et al., 2023) menunjukkan bahwa keterikatan, regulasi emosi, dan empati memiliki peran dalam perilaku bullying. Dengan kata lain, pelaku bullying juga membutuhkan pembinaan agar mampu mengelola emosi, memahami perspektif orang lain, dan mengembangkan perilaku sosial yang lebih adaptif.

Pelaku bullying tidak cukup hanya diberi hukuman administratif. Hukuman dapat memberikan batas, tetapi belum tentu mengubah cara berpikir dan pola relasi pelaku. Pelaku perlu dibantu memahami dampak tindakannya terhadap korban, mengenali emosi yang mendorong perilakunya, membangun empati, serta mempelajari cara memperoleh pengakuan sosial tanpa menyakiti orang lain. Pendekatan pembinaan ini penting agar pelaku tidak mengulangi perilaku yang sama dalam konteks lain.

Siswa yang menjadi saksi bullying juga terdampak. Mereka dapat merasa takut, bingung, bersalah, atau tidak aman. Jika mereka sering menyaksikan bullying tanpa ada tindakan dari sekolah, mereka dapat menganggap kekerasan sebagai sesuatu yang biasa. (Herry et al., 2021) menemukan bahwa empati, keterikatan yang aman, dan pengelolaan keluarga berkaitan dengan intensi remaja untuk melakukan intervensi sebagai bystander dalam cyberbullying. Artinya, saksi bullying perlu dididik agar tidak menjadi penonton pasif, tetapi mampu mengambil peran prososial secara aman.

Saksi bullying juga dapat mengalami konflik moral. Di satu sisi, mereka merasa kasihan kepada korban. Di sisi lain, mereka takut menjadi sasaran berikutnya atau takut kehilangan penerimaan kelompok. Konflik ini membuat sebagian siswa memilih diam. Oleh karena itu, sekolah perlu memberi keterampilan praktis kepada bystander, misalnya cara melaporkan kasus, cara mendampingi korban, cara menolak menyebarkan konten, dan cara mencari bantuan orang dewasa tanpa menempatkan diri dalam bahaya.

Bagi lingkungan sekolah, bullying merusak iklim belajar dan hubungan sosial. Sekolah yang membiarkan bullying terjadi akan kehilangan rasa aman, kepercayaan, dan kebersamaan. Relasi

antarsiswa menjadi penuh kecemasan, guru sulit membangun kedisiplinan positif, dan orang tua dapat kehilangan kepercayaan terhadap sekolah. Oleh karena itu, pencegahan bullying tidak hanya bertujuan melindungi korban, tetapi juga menjaga kualitas pendidikan dan kesehatan sosial seluruh warga sekolah.

Dampak bullying terhadap iklim sekolah dapat terlihat dari meningkatnya ketegangan antar kelompok, berkurangnya rasa percaya kepada guru, munculnya budaya saling mengejek, dan menurunnya kepedulian sosial. Sekolah yang tidak memiliki respons jelas terhadap bullying dapat dianggap tidak aman oleh siswa. Sebaliknya, sekolah yang memiliki kebijakan tegas, layanan konseling responsif, dan budaya empatik akan lebih mampu menciptakan suasana belajar yang sehat.

Dampak bullying di era digital perlu mendapat perhatian khusus. Jejak digital dapat bertahan lama, mudah disebarluaskan, dan sulit dikendalikan. Komentar menghina, foto yang memperlakukan, pesan ancaman, atau konten yang merendahkan dapat menyebar dengan cepat dan menjangkau audiens yang luas. (Serritella et al., 2025) menunjukkan bahwa intervensi berbasis teknologi mulai banyak digunakan untuk menghadapi bullying dan cyberbullying, baik melalui lingkungan virtual, teknologi informasi, maupun media digital edukatif. Hal ini menunjukkan bahwa tantangan bullying digital perlu dijawab dengan pendekatan pendidikan dan konseling yang relevan dengan kehidupan remaja masa kini.

Dengan demikian, dampak bullying bersifat berlapis. Pada tingkat individu, bullying merusak kesehatan mental, fisik, harga diri, dan prestasi. Pada tingkat relasi sosial, bullying merusak kepercayaan, persahabatan, dan keberanian siswa untuk berinteraksi. Pada tingkat sekolah, bullying melemahkan iklim belajar dan budaya saling menghargai. Oleh karena itu, pencegahan bullying perlu ditempatkan sebagai agenda penting dalam pengembangan sekolah yang aman dan sehat.

D. Urgensi Penguatan Empati dalam Pencegahan Bullying

Empati merupakan kemampuan untuk memahami, merasakan, dan menghargai pengalaman emosional orang lain. Dalam konteks pencegahan bullying, empati menjadi salah satu aspek penting karena membantu remaja menyadari bahwa tindakan mereka dapat melukai perasaan, harga diri, keamanan, dan kehidupan sosial orang lain. Remaja yang memiliki empati lebih mudah memahami penderitaan korban, lebih mampu menahan dorongan agresif, dan lebih mungkin menunjukkan perilaku prososial.

Empati bukan sekadar rasa kasihan. Rasa kasihan sering kali muncul dari posisi melihat orang lain sebagai pihak yang lemah, sedangkan empati menuntut kemampuan memahami pengalaman orang lain secara lebih utuh. Dalam konteks bullying, empati membantu siswa bertanya, “Bagaimana jika saya berada pada posisi korban?” Pertanyaan ini penting karena dapat menggeser sudut pandang siswa dari sekadar melihat bullying sebagai hiburan kelompok menjadi pengalaman yang menyakitkan bagi korban.

Empati dalam pencegahan bullying perlu dipahami dalam dua dimensi utama, yaitu empati kognitif dan empati afektif. Empati kognitif berkaitan dengan kemampuan memahami perspektif orang lain, sedangkan empati afektif berkaitan dengan kemampuan merasakan keadaan emosional orang lain. (Utomo, 2022) menunjukkan bahwa empati kognitif dan empati afektif memiliki peran dalam keterlibatan remaja pada bullying tradisional dan cyberbullying. Temuan ini penting karena memperlihatkan bahwa pencegahan bullying tidak cukup hanya memberi tahu siswa bahwa bullying itu salah, tetapi juga perlu melatih kemampuan memahami dan merasakan dampak bullying terhadap korban.

Empati kognitif membantu siswa memahami situasi dari sudut pandang korban. Misalnya, siswa diajak memahami bahwa komentar tentang tubuh, kondisi ekonomi, kemampuan akademik, atau latar belakang keluarga dapat menimbulkan rasa malu dan rendah diri. Empati afektif membantu siswa ikut merasakan bahwa pengalaman dipermalukan, dikucilkan, atau diancam adalah pengalaman yang menyakitkan. Kedua dimensi ini

perlu dikembangkan secara seimbang agar siswa tidak hanya mengetahui aturan, tetapi juga memiliki kepekaan moral dan emosional.

Rendahnya empati dapat membuat remaja kurang peka terhadap penderitaan orang lain. Ketika remaja tidak mampu memahami perasaan korban, ia lebih mudah menganggap ejekan sebagai humor, pengucilan sebagai permainan, dan penghinaan sebagai hal biasa. (Mateus Francisco et al., 2024) menunjukkan bahwa empati berkaitan dengan rendahnya moral disengagement dalam konteks cyberbullying. Moral disengagement terjadi ketika seseorang membenarkan perilaku salah, menyalahkan korban, mengecilkan dampak kekerasan, atau merasa tidak bertanggung jawab atas tindakannya. Dengan demikian, penguatan empati dapat membantu remaja mengembangkan kesadaran moral dan tanggung jawab sosial.

Moral disengagement sering tampak dalam kalimat pembenaran, seperti “dia memang pantas diejek”, “semua orang juga ikut”, “saya hanya membagikan ulang”, atau “itu cuma bercanda”. Kalimat-kalimat tersebut menunjukkan bagaimana pelaku atau bystander melepaskan diri dari tanggung jawab moral. Penguatan empati dapat membantu siswa menyadari bahwa setiap tindakan memiliki dampak, termasuk tindakan digital seperti memberi komentar, membagikan konten, atau menertawakan korban.

Empati juga penting bagi siswa yang berada pada posisi saksi atau bystander. Dalam banyak kasus bullying, teman sebaya memiliki peran besar dalam menentukan apakah bullying akan terus berlangsung atau berhenti. (Steinvik et al., 2025) menemukan bahwa compassion atau belas kasih pada remaja berkaitan dengan perilaku membela korban secara prososial dan rendahnya kecenderungan membela secara agresif. Temuan ini menunjukkan bahwa pembelaan terhadap korban perlu diarahkan pada perilaku yang aman, konstruktif, dan tidak menimbulkan kekerasan baru.

Dengan empati, bystander dapat terdorong untuk mengambil tindakan yang membantu korban. Namun, empati saja belum cukup jika siswa tidak mengetahui cara bertindak. Oleh

karena itu, penguatan empati perlu disertai pelatihan keterampilan praktis, seperti cara menenangkan korban, cara melaporkan kasus, cara menolak ikut menyebarkan konten, dan cara meminta bantuan guru. Bystander prososial bukan berarti harus melawan pelaku secara langsung, tetapi mampu memilih tindakan yang aman dan bermanfaat bagi korban.

Penguatan empati dapat dilakukan melalui berbagai strategi pendidikan. Kegiatan diskusi, refleksi, role play, studi kasus, storytelling, permainan edukatif, video, dan simulasi digital dapat membantu siswa memahami perspektif korban, pelaku, dan saksi. (Ferreira et al., 2021) menunjukkan bahwa serious game dapat digunakan untuk mengeksplorasi dan mengembangkan empati dalam konteks cyberbullying. (Calvo-Morata, Alonso-Fernández, et al., 2020) juga menjelaskan bahwa serious games memiliki potensi sebagai alat edukatif untuk mencegah dan mendeteksi bullying serta cyberbullying karena mampu meningkatkan kesadaran dan keterlibatan siswa.

Strategi berbasis pengalaman sangat penting karena empati tidak cukup dikembangkan melalui ceramah. Siswa perlu mengalami proses reflektif, misalnya dengan membaca kasus, menonton video, memerankan posisi korban, atau menganalisis percakapan digital yang mengandung unsur perundungan. Melalui kegiatan tersebut, siswa belajar memahami konsekuensi emosional dari bullying dan menghubungkannya dengan keputusan perilaku sehari-hari.

Dalam konteks pendidikan Indonesia, penguatan empati juga membutuhkan instrumen pengukuran yang sesuai dengan budaya dan perkembangan remaja. (Wuryaningsih et al., 2025) mengevaluasi versi Indonesia dari Empathy Questionnaire for Children and Adolescents (EmQue-CA) dan menegaskan pentingnya alat ukur empati yang valid untuk mendukung program pencegahan bullying di sekolah. Instrumen semacam ini dapat membantu guru BK atau konselor mengetahui kondisi empati siswa sebelum dan sesudah layanan diberikan.

Pengukuran empati penting agar program sekolah tidak hanya bersifat normatif. Guru BK dapat mengetahui apakah layanan yang diberikan benar-benar meningkatkan kemampuan

siswa dalam memahami perspektif orang lain, merasakan kondisi emosional korban, dan menunjukkan perilaku prososial. Hasil pengukuran juga dapat digunakan untuk menyusun layanan lanjutan, mengidentifikasi kelompok siswa yang membutuhkan pendampingan, dan mengevaluasi efektivitas program anti-bullying.

Empati juga dapat diperkuat melalui program intervensi yang terstruktur. (Martínez-Martínez et al., 2021) menunjukkan bahwa program pencegahan bullying yang memuat empati, asertivitas, keterampilan komunikasi, resolusi konflik, dan kohesi kelompok dapat menurunkan beberapa bentuk perilaku bullying. (Yosep et al., 2026) juga menemukan bahwa program ROOTS di Bandung berpengaruh terhadap peningkatan empati dan penurunan perilaku bullying pada siswa SMA. Temuan ini memperkuat pentingnya program berbasis sekolah yang menempatkan empati sebagai komponen utama pencegahan bullying.

Program yang menempatkan empati sebagai komponen utama sebaiknya tidak berdiri sendiri, tetapi dipadukan dengan keterampilan lain. Empati perlu disertai komunikasi asertif agar siswa dapat menyampaikan penolakan terhadap bullying tanpa kekerasan. Empati perlu disertai resolusi konflik agar siswa mampu menyelesaikan masalah tanpa saling merendahkan. Empati juga perlu disertai literasi digital agar siswa memahami dampak perilaku daring terhadap kehidupan nyata.

Dengan demikian, penguatan empati merupakan kebutuhan mendesak dalam pencegahan bullying. Empati membantu remaja memahami penderitaan korban, mengurangi pembenaran terhadap kekerasan, meningkatkan keberanian menjadi pembela korban, serta membangun budaya sekolah yang lebih peduli. Dalam buku ini, empati tidak hanya dipahami sebagai konsep psikologis, tetapi juga sebagai keterampilan sosial yang perlu dilatih melalui layanan bimbingan kelompok, literasi digital, refleksi, dan praktik interaksi yang sehat.

E. Peran Layanan BK dalam Pencegahan Bullying

Bimbingan dan Konseling memiliki peran strategis dalam pencegahan bullying di sekolah. Layanan BK tidak hanya berfungsi menangani siswa yang bermasalah, tetapi juga membantu seluruh peserta didik mengembangkan potensi diri, keterampilan sosial, kematangan emosi, kemampuan mengambil keputusan, dan perilaku bertanggung jawab. Dalam konteks bullying, layanan BK dapat berperan secara preventif, kuratif, developmental, dan kolaboratif.

Peran preventif berarti layanan BK diarahkan untuk mencegah bullying sebelum terjadi. Peran kuratif berarti layanan BK membantu menangani dampak bullying setelah kasus muncul. Peran developmental berarti layanan BK membantu siswa mengembangkan kemampuan sosial-emosional agar mampu membangun relasi sehat. Peran kolaboratif berarti guru BK bekerja bersama kepala sekolah, guru mata pelajaran, wali kelas, orang tua, dan siswa untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman. Keempat peran ini perlu berjalan secara terpadu.

Secara preventif, layanan BK dapat membantu mencegah bullying sebelum terjadi. Guru BK atau konselor dapat memberikan layanan informasi, bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, kampanye anti-bullying, pelatihan empati, edukasi literasi digital, serta pembelajaran tentang etika komunikasi. Melalui layanan ini, siswa memperoleh pemahaman tentang bentuk-bentuk bullying, dampak bullying, cara melindungi diri, cara melaporkan kejadian, dan cara menjadi teman yang mendukung korban.

Layanan preventif perlu disusun secara menarik dan dekat dengan kehidupan remaja. Materi tentang bullying sebaiknya tidak hanya berupa definisi, tetapi juga contoh kasus nyata, simulasi percakapan, video pendek, diskusi media sosial, dan refleksi pengalaman siswa. Dengan cara ini, siswa dapat memahami bahwa bullying bukan masalah yang jauh dari kehidupan mereka, melainkan dapat muncul dalam percakapan kelas, grup pertemanan, komentar media sosial, atau candaan sehari-hari.

Secara kuratif, layanan BK dapat membantu menangani kasus bullying yang sudah terjadi. Konselor dapat memberikan konseling individual kepada korban untuk memulihkan rasa aman, kepercayaan diri, dan kondisi emosionalnya. Konselor juga dapat memberikan intervensi kepada pelaku agar memahami

dampak perilakunya, mengembangkan tanggung jawab, mengelola emosi, dan membangun perilaku sosial yang lebih positif. Proses ini perlu dilakukan secara hati-hati, berpihak pada keselamatan korban, dan tidak menempatkan korban dalam posisi yang semakin tertekan.

Pendampingan korban perlu dilakukan dengan prinsip aman, rahasia, dan tidak menyalahkan korban. Korban perlu diyakinkan bahwa pengalaman yang dialaminya bukan kesalahannya. Guru BK dapat membantu korban mengenali perasaannya, membangun kembali rasa percaya diri, menyusun strategi perlindungan diri, dan menghubungkan korban dengan dukungan sekolah serta keluarga. Dalam kasus cyberbullying, guru BK juga dapat membantu korban menyimpan bukti, menghentikan penyebaran konten jika memungkinkan, dan melibatkan pihak sekolah untuk penanganan lebih lanjut.

Pembinaan terhadap pelaku juga perlu dilakukan secara edukatif. Pelaku perlu memahami bahwa perilakunya memiliki dampak nyata. Namun, pembinaan tidak boleh hanya berhenti pada pemberian hukuman. Guru BK perlu membantu pelaku mengenali pola pikir yang membenarkan bullying, mengembangkan empati, mengelola kemarahan, dan membangun cara memperoleh pengakuan sosial tanpa menyakiti orang lain. Jika pelaku juga memiliki pengalaman menjadi korban atau mengalami masalah keluarga, guru BK perlu melakukan asesmen yang lebih mendalam.

Secara developmental, layanan BK membantu siswa mengembangkan keterampilan hidup yang mencegah munculnya bullying. Keterampilan tersebut meliputi komunikasi asertif, pengendalian emosi, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, empati, kerja sama, toleransi, tanggung jawab sosial, dan literasi digital. Keterampilan ini penting karena remaja berada dalam fase perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh kelompok sebaya dan ruang digital.

Keterampilan komunikasi asertif membantu siswa menyampaikan pendapat tanpa merendahkan orang lain. Pengendalian emosi membantu siswa tidak mudah menyerang ketika marah atau tersinggung. Pemecahan masalah membantu siswa mencari solusi tanpa kekerasan. Literasi digital membantu siswa memahami batas etis dalam menggunakan media sosial.

Semua keterampilan ini berkontribusi pada terbentuknya budaya sekolah yang lebih sehat dan empatik.

Salah satu layanan yang relevan adalah bimbingan kelompok. Melalui bimbingan kelompok, siswa dapat belajar dalam suasana interaktif, saling berbagi pengalaman, mendengarkan perspektif teman, dan melakukan refleksi bersama. Bimbingan kelompok memberi ruang bagi siswa untuk memahami bahwa bullying tidak hanya menyakiti individu tertentu, tetapi juga merusak hubungan sosial dan iklim sekolah. (Wantu et al., 2026) mengembangkan panduan konseling kelompok berbasis teori kognitif-perilaku untuk meningkatkan pemahaman siswa SMP tentang bullying di Gorontalo. Panduan tersebut dirancang sebagai protokol preventif yang terstruktur dan responsif terhadap konteks budaya sekolah.

Bimbingan kelompok memiliki kelebihan karena memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media belajar. Dalam kelompok, siswa dapat mendengar pengalaman teman, melihat perbedaan sudut pandang, dan belajar mengekspresikan pendapat dengan cara yang menghargai. Kegiatan seperti diskusi, role play, studi kasus, refleksi, dan simulasi dapat membantu siswa memahami peran pelaku, korban, dan bystander. Dengan demikian, bimbingan kelompok menjadi ruang latihan sosial yang aman.

Pendekatan konseling kelompok berbasis kognitif-perilaku juga relevan untuk membantu siswa mengubah cara berpikir, mengelola emosi, dan membentuk perilaku yang lebih adaptif. (İme, 2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok kognitif-perilaku dapat berpengaruh terhadap kecenderungan bullying dan tingkat empati remaja. (Demir & Küçük, 2025) juga menemukan bahwa program konseling bullying sebaya berbasis teori dapat meningkatkan empati, relasi pertemanan, kontrol kemarahan, dan menurunkan distorsi kognitif terkait bullying pada siswa sekolah menengah.

Dalam pendekatan kognitif-perilaku, siswa dibantu mengenali pikiran yang keliru, seperti “mengejek itu biasa”, “korban terlalu lemah”, atau “semua orang juga melakukannya”. Pikiran semacam ini kemudian diuji dan diganti dengan pemahaman yang lebih sehat, misalnya “candaan yang melukai bukan candaan yang baik”, “setiap orang berhak dihormati”, dan “saya bertanggung jawab atas tindakan saya”. Perubahan cara

berpikir ini diharapkan berdampak pada perubahan emosi dan perilaku.

Dalam konteks cyberbullying, layanan BK perlu mengintegrasikan literasi digital. Literasi digital tidak hanya berarti kemampuan menggunakan teknologi, tetapi juga kemampuan memahami etika komunikasi, menjaga privasi, mengenali risiko digital, berpikir kritis terhadap konten, serta bertanggung jawab dalam interaksi daring. (Salem et al., 2023) menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan empatik berbasis konseling kognitif-perilaku dapat membantu menurunkan cyberbullying pada remaja. (Gunawan et al., 2025) juga menunjukkan bahwa teknik modeling dan role-playing dalam konseling behavioristik dapat digunakan untuk mengurangi cyberbullying dengan memperkuat empati dan respons prososial.

Literasi digital dalam layanan BK dapat diberikan melalui kegiatan praktis, seperti menganalisis komentar media sosial, membedakan kritik dan hinaan, memahami bahaya penyebaran tangkapan layar pribadi, menyusun etika grup kelas, dan latihan berpikir sebelum mengunggah konten. Siswa perlu memahami bahwa dunia digital bukan ruang tanpa aturan. Tindakan digital tetap memiliki konsekuensi psikologis, sosial, hukum, dan moral.

Layanan BK juga dapat memanfaatkan media digital dan teknologi edukatif. Serious games, video edukatif, simulasi digital, virtual reality, dan media interaktif dapat membantu siswa memahami situasi bullying dari berbagai perspektif. (Calvo-Morata, Rotaru, et al., 2020; Ferreira et al., 2021) menunjukkan bahwa serious games dapat menjadi media edukatif untuk membangun kesadaran, empati, dan pemahaman siswa terhadap cyberbullying. (Serritella et al., 2025) juga menegaskan bahwa teknologi berbasis virtual environment dan information and communication technologies mulai digunakan sebagai alat pencegahan serta intervensi bullying dan cyberbullying.

Penggunaan media digital dalam layanan BK perlu diarahkan secara pedagogis. Media tidak boleh hanya menjadi alat hiburan, tetapi harus membantu siswa berpikir, merasakan, dan mengambil keputusan. Misalnya, guru BK dapat menggunakan video pendek tentang cyberbullying, kemudian meminta siswa mengidentifikasi perasaan korban, alasan pelaku, peran bystander, dan tindakan yang tepat. Media digital juga dapat digunakan untuk

membuat komitmen kelas, poster anti-bullying, atau kampanye empati daring.

Selain layanan langsung kepada siswa, guru BK perlu bekerja secara kolaboratif. Pencegahan bullying tidak dapat dilakukan oleh konselor seorang diri. Diperlukan kerja sama antara kepala sekolah, wali kelas, guru mata pelajaran, orang tua, organisasi siswa, dan masyarakat. (Saleh & Hanum, 2025) menekankan pentingnya pendekatan *whole-school* di Indonesia, yaitu pendekatan yang menjadikan nilai anti-bullying sebagai bagian dari visi sekolah, praktik keseharian, relasi warga sekolah, dan perencanaan jangka panjang.

Kolaborasi ini dapat diwujudkan melalui penyusunan prosedur pelaporan, pertemuan orang tua, pelatihan guru, pembentukan duta anti-bullying, pemantauan iklim kelas, dan evaluasi berkala. Guru BK dapat berperan sebagai koordinator program pencegahan, tetapi pelaksanaannya harus menjadi tanggung jawab seluruh warga sekolah. Dengan demikian, siswa menerima pesan yang konsisten bahwa bullying tidak diterima dalam bentuk apa pun.

Dengan demikian, layanan BK memiliki posisi penting dalam menciptakan sekolah yang aman, empatik, dan ramah bagi remaja. Pencegahan bullying melalui penguatan empati dan literasi digital tidak hanya membantu mengurangi perilaku kekerasan, tetapi juga membentuk siswa menjadi pribadi yang peduli, bertanggung jawab, dan mampu membangun relasi sosial yang sehat. Peran guru BK bukan hanya sebagai penangan kasus, tetapi sebagai fasilitator perkembangan sosial-emosional siswa, penggerak budaya sekolah aman, dan mitra strategis dalam membangun ekosistem pendidikan yang bebas dari bullying.

Bullying di kalangan remaja merupakan masalah serius yang terjadi dalam berbagai bentuk, baik secara langsung maupun melalui media digital. Bullying bukan sekadar konflik biasa, melainkan perilaku agresif yang berulang, disengaja, dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan. Fenomena ini menjadi semakin kompleks karena ruang digital memperluas bentuk kekerasan menjadi *cyberbullying*. Dalam kehidupan remaja, bullying sering kali tersembunyi di balik candaan, relasi kelompok, atau interaksi media sosial. Karena itu, sekolah perlu memiliki kepekaan untuk membedakan candaan sehat dengan perilaku yang merendahkan dan menyakiti.

Bullying merupakan masalah sosial karena berkaitan dengan relasi kuasa, norma kelompok, peran teman sebaya, dan budaya digital. Bullying juga merupakan masalah pendidikan karena mengganggu rasa aman, proses belajar, perkembangan karakter, dan iklim sekolah. Sekolah yang membiarkan bullying terjadi akan kehilangan fungsi utamanya sebagai ruang aman bagi siswa untuk tumbuh. Oleh sebab itu, pencegahan bullying harus dilakukan secara menyeluruh melalui budaya sekolah, kebijakan, layanan BK, keterlibatan guru, partisipasi siswa, dan dukungan orang tua.

Dampak bullying dapat dialami oleh korban, pelaku, saksi, dan lingkungan sekolah. Korban dapat mengalami tekanan psikologis, gangguan kesehatan mental, keluhan somatik, penurunan harga diri, dan gangguan akademik. Pelaku dapat mengembangkan pola agresif, rendahnya tanggung jawab moral, dan kesulitan membangun relasi sehat. Saksi bullying dapat menjadi takut, pasif, atau terbiasa melihat kekerasan sebagai hal biasa. Oleh sebab itu, pencegahan bullying memerlukan pendekatan sistematis yang melibatkan sekolah, keluarga, konselor, dan masyarakat.

Empati menjadi kunci penting dalam pencegahan bullying karena membantu remaja memahami penderitaan korban, mengurangi moral disengagement, dan mendorong perilaku prososial. Layanan BK, khususnya bimbingan kelompok berbasis literasi digital, dapat menjadi strategi preventif untuk membangun empati, meningkatkan pemahaman siswa tentang bullying, melatih keterampilan sosial, serta membentuk budaya sekolah yang aman dan peduli. Guru BK perlu berperan sebagai fasilitator perkembangan sosial-emosional siswa, pendamping korban, pembina pelaku, penguat bystander prososial, serta penggerak kolaborasi sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang bebas dari bullying.

BAB II

KONSEP DASAR BULLYING

A. Pengertian Bullying

Bullying atau perundungan merupakan perilaku agresif yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang terhadap individu lain yang berada dalam posisi lebih lemah atau rentan. Perilaku ini bertujuan untuk menyakiti, menekan, merendahkan, menguasai, mempermalukan, atau mengucilkan korban. Dalam konteks pendidikan, bullying dapat terjadi di ruang kelas, halaman sekolah, perjalanan menuju sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, lingkungan asrama, maupun ruang digital yang digunakan oleh peserta didik.

Bullying tidak sama dengan konflik biasa. Konflik biasanya terjadi antara dua pihak yang memiliki posisi relatif seimbang dan sama-sama terlibat dalam perbedaan kepentingan. Sementara itu, bullying mengandung unsur ketidakseimbangan kekuatan, intensi untuk menyakiti, dan sering terjadi secara berulang. Ketidakseimbangan kekuatan dapat berupa kekuatan fisik, status sosial, popularitas, kemampuan berbicara, jumlah teman, kekuatan ekonomi, senioritas, jabatan dalam organisasi, atau penguasaan teknologi digital. (Rohmana et al., 2020) menjelaskan bahwa bullying merupakan perilaku yang secara sengaja ingin mendominasi, menyakiti, atau menyingkirkan korban, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Dalam kehidupan remaja, bullying sering kali disamarkan sebagai candaan, permainan, atau bentuk keakraban. Kalimat seperti “hanya bercanda”, “jangan baper”, atau “sudah biasa begitu” sering digunakan untuk membenarkan perilaku yang sebenarnya menyakitkan. Padahal, ketika suatu tindakan membuat seseorang merasa takut, malu, terhina, terancam, tidak aman, atau terasing dari lingkungan sosialnya, maka tindakan tersebut perlu dipandang secara serius. (Englander, 2020) menekankan bahwa pemahaman tentang bullying pada abad ke-21 perlu diperluas karena perilaku perundungan tidak hanya terjadi secara tatap muka, tetapi juga melalui teknologi, internet, dan media sosial.

Bullying dapat dipahami sebagai masalah relasional. Artinya, bullying muncul dalam hubungan antarmanusia yang tidak sehat, terutama ketika ada pihak yang menggunakan kekuasaan untuk menekan pihak lain. Pada remaja, relasi teman sebaya memiliki pengaruh yang sangat kuat. Keinginan untuk diterima kelompok, takut dikucilkan, ingin terlihat kuat, atau ingin memperoleh status sosial tertentu dapat mendorong sebagian remaja melakukan bullying. (J. Li & Hesketh, 2021) menunjukkan bahwa bullying tradisional dan cyberbullying pada remaja berkaitan dengan pengalaman sosial, relasi teman sebaya, respons korban, serta konsekuensi psikososial yang dirasakan korban.

Bullying juga dapat terjadi sebagai budaya yang melekat dalam suatu lingkungan. (Bosah et al., 2025) menggunakan istilah *institutionalized bullying* untuk menggambarkan kondisi ketika bullying tidak lagi hanya muncul sebagai perilaku individual, tetapi telah tertanam dalam budaya institusi. Dalam situasi seperti ini, perundungan dapat dianggap sebagai hal biasa, misalnya dalam bentuk senioritas, perpeloncoan, penghinaan, tekanan kelompok, atau kebiasaan merendahkan individu tertentu. Konsep ini penting untuk memahami bahwa bullying tidak cukup ditangani hanya pada level individu, tetapi juga harus dilihat dari budaya sekolah dan sistem sosial yang membiarkannya terjadi.

Dengan demikian, bullying adalah tindakan agresif, merugikan, dan tidak etis yang melibatkan unsur kesengajaan, ketimpangan kekuatan, dan dampak negatif bagi korban. Bullying dapat terjadi secara langsung maupun tidak langsung, secara fisik maupun psikologis, serta secara tatap muka maupun digital. Oleh karena itu, pemahaman dasar tentang bullying menjadi penting bagi konselor, siswa, orang tua, dan seluruh warga sekolah agar mampu mengenali, mencegah, dan menangani perundungan secara tepat.

B. Jenis-Jenis Bullying: Fisik, Verbal, Sosial, dan Cyberbullying

Bullying memiliki berbagai bentuk. Pemahaman terhadap jenis-jenis bullying penting agar sekolah tidak hanya mengenali kekerasan yang tampak secara fisik, tetapi juga mampu melihat

bentuk perundungan yang lebih halus dan tersembunyi. Secara umum, bullying dapat dibedakan menjadi bullying fisik, bullying verbal, bullying sosial atau relasional, dan cyberbullying.

1. Bullying Fisik

Bullying fisik adalah bentuk perundungan yang dilakukan melalui tindakan langsung terhadap tubuh atau barang milik korban. Bentuknya dapat berupa memukul, menendang, mendorong, menjambak, mencubit, menampar, menabrak dengan sengaja, mengunci korban di suatu tempat, merusak barang, menyembunyikan barang, atau mengambil barang korban secara paksa. Bullying fisik biasanya lebih mudah terlihat karena meninggalkan tanda fisik atau disaksikan langsung oleh orang lain.

Meskipun lebih mudah terlihat, bullying fisik tidak selalu mudah dilaporkan. Korban sering kali takut mendapatkan ancaman lanjutan dari pelaku. Dalam beberapa kasus, korban juga merasa malu karena dianggap lemah. (Savaş et al., 2024) menjelaskan bahwa kekerasan di sekolah dapat mencakup kekerasan fisik, psikologis, seksual, dan bullying, serta dapat terjadi di lingkungan sekolah maupun dalam konteks yang terkait dengan sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa bullying fisik merupakan bagian dari spektrum kekerasan sekolah yang harus ditangani secara serius.

Bullying fisik sering kali muncul pada situasi ketika pelaku ingin menunjukkan dominasi atau kekuasaan. Misalnya, siswa yang lebih kuat memaksa siswa lain menyerahkan uang jajan, senior menekan junior, atau kelompok tertentu menggunakan kekuatan fisik untuk menakuti siswa yang dianggap lemah. Tindakan seperti ini tidak hanya menimbulkan luka fisik, tetapi juga rasa takut, trauma, dan perasaan tidak aman di sekolah.

2. Bullying Verbal

Bullying verbal adalah bentuk perundungan melalui kata-kata atau komunikasi lisan yang bertujuan merendahkan, menyakiti, mempermalukan, atau mengancam korban. Bentuknya dapat berupa ejekan, hinaan, panggilan buruk, komentar merendahkan fisik, celaan terhadap keluarga, ancaman, sindiran kasar, atau mempermalukan seseorang di depan teman-temannya.

Bullying verbal sering kali dianggap ringan karena tidak meninggalkan luka fisik. Namun, dampaknya dapat sangat dalam bagi korban. Kata-kata yang menyakitkan dapat menurunkan harga diri, menimbulkan rasa malu, membuat korban menarik diri, dan mengganggu rasa aman psikologis. (Rohmana et al., 2020) menegaskan bahwa bullying tidak hanya terjadi secara fisik, tetapi juga secara verbal dan tidak langsung. Dengan demikian, kekerasan melalui kata-kata harus dipahami sebagai bentuk bullying yang nyata.

Pada remaja, bullying verbal sering muncul dalam bentuk humor yang merendahkan. Misalnya, memberi julukan berdasarkan bentuk tubuh, warna kulit, kemampuan akademik, kondisi keluarga, gaya bicara, agama, suku, atau kondisi tertentu yang dianggap berbeda. Jika dilakukan berulang dan membuat korban merasa tertekan, tindakan tersebut tidak lagi dapat disebut candaan biasa.

3. Bullying Sosial atau Relasional

Bullying sosial atau relasional adalah perundungan yang dilakukan dengan merusak hubungan sosial korban. Bentuknya dapat berupa mengucilkan seseorang dari kelompok, menyebarkan gosip, menghasut teman lain agar menjauhi korban, tidak mengikutsertakan korban dalam kegiatan, mempermalukan korban secara sosial, atau membangun stigma terhadap korban.

Bullying sosial sering kali sulit dideteksi karena tidak selalu tampak sebagai kekerasan langsung. Korban dapat terlihat hanya “tidak punya teman” atau “kurang bergaul”, padahal sebenarnya ia sedang mengalami pengucilan sistematis. (Gill & Govier, 2023) menunjukkan bahwa bias-based bullying atau bullying berbasis bias dapat muncul ketika seseorang menjadi sasaran karena identitas, latar belakang, atau karakteristik tertentu. Bullying berbasis bias dapat memperkuat pengucilan sosial karena korban diperlakukan berbeda akibat stereotip atau prasangka.

Bullying sosial sangat berbahaya karena remaja memiliki kebutuhan kuat untuk diterima oleh teman sebaya. Ketika seorang remaja dikucilkan, ia dapat merasa tidak berharga, malu, kesepian, dan kehilangan dukungan sosial. Dalam jangka panjang, bullying

sosial dapat mengganggu pembentukan identitas diri dan kemampuan membangun relasi yang sehat.

4. Cyberbullying

Cyberbullying adalah bentuk bullying yang dilakukan melalui teknologi digital, seperti media sosial, aplikasi pesan, gim daring, forum daring, komentar video, atau platform komunikasi lainnya. Bentuknya dapat berupa mengirim pesan ancaman, menyebarkan rumor secara daring, mempermalukan seseorang melalui unggahan, membuat akun palsu, menyebarkan foto atau video tanpa izin, mengucilkan seseorang dari grup digital, memberikan komentar kasar, atau melakukan pelecehan secara daring.

Cyberbullying memiliki karakteristik khusus dibandingkan bullying tatap muka. Pertama, cyberbullying dapat terjadi kapan saja dan di mana saja. Kedua, pelaku dapat menggunakan identitas anonim atau akun palsu. Ketiga, konten yang merugikan korban dapat tersebar luas dan sulit dihapus. Keempat, korban dapat merasa tidak memiliki ruang aman karena serangan digital dapat masuk ke rumah melalui ponsel. (Pyżalski et al., 2022) menegaskan bahwa cyberbullying merupakan ancaman serius bagi kesejahteraan individu dan sosial remaja, sehingga penting untuk memahami bagaimana siswa dan pendidik memaknai fenomena tersebut serta strategi pencegahannya.

Cyberbullying semakin relevan dalam kehidupan remaja karena penggunaan internet dan media sosial menjadi bagian dari aktivitas harian mereka. (Alsawalqa, 2021) menunjukkan bahwa masa pandemi COVID-19 mengubah cara mahasiswa bersosialisasi dan dapat memengaruhi munculnya cyberbullying, stigma sosial, dan penurunan harga diri. Dalam konteks siswa SMP dan SMA, risiko ini juga perlu diperhatikan karena interaksi digital sering menjadi ruang utama pertemanan, hiburan, dan ekspresi diri.

Selain itu, rendahnya literasi digital dapat meningkatkan risiko cyberbullying. (Efianingrum et al., 2025) menemukan bahwa kurangnya pemahaman dan keterampilan literasi digital pada siswa SMP di Yogyakarta berkaitan dengan tingginya risiko bullying daring dan dampak negatif terhadap karakter siswa. Oleh

karena itu, pencegahan cyberbullying perlu disertai pendidikan literasi digital, etika komunikasi, tanggung jawab bermedia sosial, dan penguatan empati.

C. Faktor Penyebab Bullying

Bullying tidak muncul karena satu faktor tunggal. Perilaku ini biasanya dipengaruhi oleh gabungan faktor individual, keluarga, teman sebaya, sekolah, budaya, dan media digital. Memahami faktor penyebab bullying penting agar intervensi yang dilakukan tidak hanya berfokus pada penghukuman pelaku, tetapi juga pada pencegahan dan pembinaan lingkungan sosial yang sehat.

1. Faktor Individual

Faktor individual berkaitan dengan karakteristik pribadi remaja, seperti kontrol emosi, kecenderungan agresif, kebutuhan dominasi, rendahnya empati, harga diri yang tidak stabil, atau kesulitan memahami perspektif orang lain. Remaja yang tidak mampu mengelola emosi dengan baik dapat mengekspresikan kemarahan, kecemburuan, atau rasa tidak aman melalui tindakan menyakiti orang lain. Dalam beberapa kasus, pelaku bullying menggunakan agresi untuk memperoleh pengakuan atau menunjukkan kekuatan.

(Bosah et al., 2025) menemukan bahwa penyebab bullying dalam konteks institusi dapat mencakup faktor kepribadian, pola asuh, jejaring sosial, tekanan teman sebaya, budaya institusi, serta pengaruh media sosial dan media populer. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku bullying perlu dipahami sebagai hasil interaksi antara kondisi personal dan lingkungan sosial.

2. Faktor Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk cara anak memahami relasi sosial. Pola asuh yang keras, kurang komunikasi, minim kehangatan emosional, kekerasan dalam keluarga, atau kurangnya pengawasan terhadap penggunaan media digital dapat memengaruhi perilaku anak. Anak yang terbiasa melihat kekerasan sebagai cara menyelesaikan masalah

dapat meniru pola tersebut dalam hubungan dengan teman sebaya.

Sebaliknya, keluarga yang memberikan dukungan emosional, komunikasi terbuka, disiplin yang konsisten, dan teladan perilaku empatik dapat membantu anak mengembangkan keterampilan sosial yang lebih sehat. (J. Li & Hesketh, 2021) menunjukkan bahwa penyebab bullying pada remaja perlu dilihat dari pengalaman sosial dan lingkungan yang membentuk perilaku mereka, termasuk bagaimana korban merespons dan memperoleh dukungan.

3. Faktor Teman Sebaya

Teman sebaya memiliki pengaruh besar pada masa remaja. Keinginan untuk diterima oleh kelompok dapat membuat remaja mengikuti perilaku teman, termasuk perilaku negatif. Tekanan kelompok dapat mendorong siswa ikut mengejek, menertawakan korban, menyebarkan rumor, atau diam ketika melihat bullying terjadi. Dalam beberapa situasi, pelaku bullying memperoleh status sosial karena dianggap kuat atau populer.

(Pomytkina et al., 2021) menjelaskan bahwa dalam proses cyberbullying terdapat peran dan posisi yang berbeda di antara anak muda, termasuk pelaku, korban, pengamat, dan pihak yang ikut memperkuat atau melemahkan tindakan bullying. Hal ini menunjukkan bahwa bullying adalah proses sosial yang melibatkan dinamika kelompok. Oleh karena itu, pencegahan bullying harus melibatkan seluruh siswa, bukan hanya pelaku dan korban.

4. Faktor Sekolah dan Budaya Institusi

Sekolah dapat menjadi tempat yang melindungi siswa, tetapi juga dapat menjadi tempat yang memungkinkan bullying berkembang jika tidak memiliki sistem pencegahan yang jelas. Faktor sekolah yang dapat memicu bullying antara lain lemahnya pengawasan, aturan yang tidak konsisten, budaya senioritas, minimnya layanan konseling, kurangnya pelaporan yang aman, dan sikap permisif terhadap candaan yang merendahkan.

Konsep institutionalized bullying yang dibahas (Bosah et al., 2025) memperlihatkan bahwa bullying dapat menjadi bagian dari

budaya institusi ketika perilaku merendahkan, menekan, atau memperlakukan dianggap sebagai hal biasa. Dalam konteks sekolah, hal ini dapat terjadi ketika senioritas, kekerasan verbal, atau pengucilan sosial dibiarkan berlangsung tanpa intervensi.

5. Faktor Bias, Stigma, dan Perbedaan Identitas

Bullying juga dapat dipicu oleh prasangka dan stigma terhadap perbedaan. Perbedaan fisik, kondisi kesehatan, status ekonomi, suku, agama, gender, kemampuan akademik, atau karakter personal dapat menjadi alasan seseorang menjadi sasaran bullying. (Gill & Govier, 2023) membahas bias-based bullying, yaitu bullying yang terjadi karena bias terhadap identitas atau karakteristik tertentu. Bentuk bullying ini berbahaya karena bukan hanya menyakiti individu, tetapi juga memperkuat diskriminasi dalam lingkungan sosial.

(Simsek et al., 2025) menunjukkan bahwa remaja dengan diabetes tipe 1 dapat mengalami peer victimization yang berdampak pada harga diri, dan resiliensi psikologis berperan penting dalam hubungan tersebut. Temuan ini memperlihatkan bahwa kondisi kesehatan atau perbedaan tertentu dapat membuat remaja lebih rentan menjadi korban perundungan.

6. Faktor Media Digital dan Literasi Digital

Media digital dapat menjadi ruang sosial yang memperluas interaksi remaja. Namun, jika tidak disertai literasi digital, media tersebut dapat menjadi sarana cyberbullying. Remaja dapat dengan mudah menulis komentar kasar, menyebarkan gambar, membuat konten yang memperlakukan, atau menyerang orang lain tanpa memikirkan dampaknya. Anonimitas dan jarak fisik dalam komunikasi digital dapat membuat pelaku merasa lebih berani melakukan tindakan yang mungkin tidak dilakukan secara langsung.

(Efianingrum et al., 2025) menegaskan pentingnya literasi digital anti-bullying dalam pembentukan karakter siswa SMP. Rendahnya literasi digital membuat siswa kurang mampu memahami batas etis dalam berkomunikasi, kurang menjaga privasi, dan kurang menyadari dampak dari jejak digital. Dengan

demikian, literasi digital harus menjadi bagian dari strategi pencegahan bullying di sekolah.

D.Karakteristik Pelaku, Korban, dan Bystander

Dalam peristiwa bullying, terdapat beberapa posisi atau peran yang perlu dipahami, yaitu pelaku, korban, dan bystander. Memahami karakteristik setiap peran penting agar guru, konselor, dan orang tua dapat memberikan intervensi yang tepat.

1. Karakteristik Pelaku Bullying

Pelaku bullying adalah individu atau kelompok yang melakukan tindakan menyakiti, merendahkan, mengancam, atau mengucilkan korban. Pelaku biasanya memiliki kekuatan tertentu yang digunakan untuk menekan pihak lain. Kekuatan tersebut dapat berupa kekuatan fisik, status sosial, popularitas, senioritas, kemampuan verbal, kekuasaan dalam kelompok, atau kemampuan menggunakan media digital.

Pelaku bullying tidak selalu tampak sebagai siswa yang bermasalah secara akademik. Ada pelaku yang memiliki banyak teman, populer, aktif dalam kelompok, atau tampak percaya diri. Namun, perilaku sosialnya menunjukkan kecenderungan mendominasi, kurang menghargai batas orang lain, mudah merendahkan, dan menggunakan kekuasaan untuk memperoleh pengaruh. (Bosah et al., 2025) menunjukkan bahwa bullying dapat dipengaruhi oleh tekanan teman sebaya, budaya institusi, jejaring sosial, dan pengaruh media, sehingga pelaku tidak dapat dipahami hanya dari sisi personal, tetapi juga dari konteks lingkungan yang membentuknya.

Pelaku bullying juga dapat memiliki pembenaran terhadap tindakannya. Misalnya, pelaku menganggap korban pantas diejek, terlalu lemah, berbeda, atau tidak mampu menyesuaikan diri. Pembenaran ini berbahaya karena membuat pelaku tidak merasa bersalah. Oleh sebab itu, intervensi terhadap pelaku perlu diarahkan pada peningkatan empati, tanggung jawab moral, pengendalian emosi, dan pemahaman tentang dampak perilaku terhadap korban.

2. Karakteristik Korban Bullying

Korban bullying adalah individu yang menjadi sasaran perilaku agresif, merendahkan, atau menyakiti. Korban biasanya berada dalam posisi yang lebih rentan dibandingkan pelaku. Kerentanan tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan fisik, kondisi kesehatan, karakter pendiam, kurangnya dukungan teman, status sosial rendah, kemampuan akademik tertentu, atau perbedaan latar belakang.

Korban bullying sering menunjukkan tanda-tanda seperti murung, menarik diri, takut pergi ke sekolah, menurunnya prestasi, kehilangan barang, sering mengeluh sakit, sulit tidur, atau tampak cemas setelah menggunakan media sosial. (J. Li & Hesketh, 2021) menunjukkan bahwa korban bullying dan cyberbullying dapat mengalami dampak psikososial dan memiliki strategi koping yang berbeda-beda. Sebagian korban mencari bantuan, tetapi sebagian lain memilih diam karena takut atau malu.

Korban cyberbullying memiliki kerentanan khusus karena serangan dapat terjadi berulang melalui ruang digital. (Alsawalqa, 2021) menunjukkan bahwa cyberbullying berkaitan dengan stigma sosial dan harga diri. Dalam konteks remaja, serangan digital dapat membuat korban merasa dipermalukan di hadapan banyak orang dan kehilangan kontrol atas citra dirinya.

Tidak semua korban menunjukkan gejala secara terbuka. Ada korban yang tetap tampak biasa di depan guru atau orang tua, tetapi mengalami tekanan psikologis secara diam-diam. Oleh karena itu, Konselor, wali kelas, dan orang tua perlu peka terhadap perubahan perilaku remaja, terutama perubahan emosi, kebiasaan sosial, performa akademik, dan pola penggunaan media digital.

3. Karakteristik Bystander

Bystander adalah individu yang menyaksikan bullying, baik secara langsung maupun melalui media digital. Bystander memiliki peran penting karena respons mereka dapat memperkuat atau menghentikan bullying. Ada bystander yang menertawakan korban, menyebarkan ulang konten, memberi

dukungan kepada pelaku, diam karena takut, atau berusaha membela korban.

(Pomytkina et al., 2021) menjelaskan bahwa proses cyberbullying melibatkan berbagai peran dan posisi anak muda. Dalam ruang digital, bystander dapat menjadi sangat berpengaruh karena tindakan seperti memberi komentar, menyukai unggahan, membagikan konten, atau diam dapat memperbesar dampak cyberbullying. Bystander yang membagikan konten memperlakukan korban, meskipun tidak membuat konten pertama kali, tetap ikut memperluas kekerasan digital.

Bystander dapat dibedakan menjadi beberapa bentuk. Pertama, bystander pasif, yaitu siswa yang melihat bullying tetapi tidak melakukan apa pun. Kedua, bystander pendukung pelaku, yaitu siswa yang menertawakan korban, menyebarkan konten, atau memberi dukungan sosial kepada pelaku. Ketiga, bystander prososial, yaitu siswa yang membantu korban, melaporkan kejadian, menenangkan korban, atau menolak ikut menyebarkan konten negatif.

Dalam layanan BK, bystander perlu diberi perhatian khusus. Banyak program pencegahan bullying gagal karena hanya berfokus pada pelaku dan korban. Padahal, perubahan sikap bystander dapat menjadi kunci pencegahan. Jika teman sebaya berani menunjukkan sikap menolak bullying, maka pelaku akan kehilangan dukungan sosial. Oleh karena itu, sekolah perlu melatih siswa menjadi bystander yang empatik, berani, dan mampu bertindak aman.

E. Dampak Bullying Jangka Pendek dan Jangka Panjang

Bullying memiliki dampak yang dapat muncul segera setelah kejadian maupun berkembang dalam jangka panjang. Dampak tersebut tidak hanya dialami oleh korban, tetapi juga oleh pelaku, bystander, dan lingkungan sekolah. Dampak bullying dapat mencakup aspek psikologis, fisik, sosial, akademik, dan moral.

1. Dampak Jangka Pendek bagi Korban

Dampak jangka pendek bullying bagi korban biasanya tampak dalam bentuk rasa takut, cemas, sedih, malu, marah, tidak

nyaman, dan kehilangan rasa aman. Korban dapat merasa gelisah ketika berada di sekolah, takut bertemu pelaku, atau menghindari tempat tertentu. Dalam cyberbullying, korban dapat merasa cemas setiap kali membuka ponsel atau media sosial.

Dampak fisik juga dapat muncul, seperti luka, memar, sakit kepala, sakit perut, gangguan tidur, atau kelelahan. (Hikmat et al., 2024) menjelaskan bahwa bullying dapat menimbulkan efek traumatis, termasuk kecemasan, depresi, harga diri rendah, dan ide bunuh diri. Dampak ini menunjukkan bahwa bullying harus dipahami sebagai pengalaman kekerasan yang dapat mengganggu kesejahteraan remaja secara menyeluruh.

Di sekolah, dampak jangka pendek dapat berupa menurunnya konsentrasi belajar, menurunnya partisipasi kelas, sering tidak masuk sekolah, atau menghindari kegiatan kelompok. Korban juga dapat kehilangan kepercayaan kepada konselor dan teman apabila merasa tidak ada pihak yang melindunginya.

2. Dampak Jangka Panjang bagi Korban

Dampak jangka panjang bullying dapat lebih serius. Korban dapat mengalami rendah diri, kesulitan mempercayai orang lain, kecemasan sosial, depresi, gangguan relasi, trauma, dan masalah kesehatan mental lainnya. (Yosep et al., 2023) menunjukkan bahwa dampak negatif bullying pada siswa mencakup masalah fisik, masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan, bahkan risiko bunuh diri. Hal ini memperlihatkan bahwa bullying dapat meninggalkan luka psikologis yang panjang.

Bullying juga dapat memengaruhi perkembangan identitas diri remaja. Remaja yang terus-menerus dihina, dikucilkan, atau dipermalukan dapat mulai mempercayai label negatif yang diberikan kepadanya. Ia dapat merasa tidak berharga, tidak menarik, tidak mampu, atau tidak layak diterima. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat perkembangan konsep diri dan keberanian dalam menjalin relasi sosial.

Simsek et al. (2025) menunjukkan bahwa peer victimization berkaitan dengan harga diri remaja dengan diabetes tipe 1, dan resiliensi psikologis berperan dalam hubungan tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa dampak bullying terhadap harga diri

dapat lebih berat pada remaja yang memiliki kondisi khusus atau kerentanan tertentu.

3. Dampak bagi Pelaku

Pelaku bullying juga mengalami konsekuensi negatif. Dalam jangka pendek, pelaku mungkin memperoleh rasa berkuasa, dukungan teman, atau status sosial. Namun, jika perilaku ini dibiarkan, pelaku dapat mengembangkan pola relasi yang agresif, manipulatif, dan tidak sehat. Pelaku dapat terbiasa menyelesaikan masalah dengan ancaman, hinaan, tekanan, atau kekerasan.

Dalam jangka panjang, pelaku berisiko mengalami masalah disiplin, konflik sosial, rendahnya tanggung jawab moral, kesulitan mengelola emosi, serta kecenderungan menggunakan kekuasaan secara tidak sehat. (Rohmana et al., 2020) menegaskan bahwa bullying merupakan tindakan yang bertujuan mendominasi dan menyakiti korban; apabila pola dominasi ini tidak dihentikan, pelaku dapat membawa pola tersebut ke hubungan sosial berikutnya.

Pelaku juga membutuhkan bantuan konseling. Pendekatan yang hanya menghukum pelaku tanpa membina aspek emosi, empati, dan tanggung jawab dapat membuat perubahan perilaku tidak bertahan lama. Oleh karena itu, intervensi terhadap pelaku perlu diarahkan pada pemahaman dampak bullying, keterampilan regulasi emosi, pengembangan empati, dan perbaikan relasi sosial.

4. Dampak bagi Bystander

Bystander yang menyaksikan bullying juga dapat terdampak. Mereka dapat merasa takut menjadi korban berikutnya, merasa bersalah karena tidak membantu, atau menjadi terbiasa melihat kekerasan sebagai hal normal. Dalam ruang digital, bystander dapat ikut memperburuk situasi dengan membagikan konten, memberi komentar, atau membiarkan kekerasan berlangsung tanpa pelaporan.

(Pyżalski et al., 2022) menunjukkan bahwa narasi siswa dan pendidik tentang cyberbullying penting untuk memahami karakteristik dan pencegahan cyberbullying. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman saksi tidak boleh diabaikan karena mereka memiliki pengetahuan langsung tentang bagaimana bullying

terjadi, bagaimana korban bereaksi, dan bagaimana lingkungan merespons.

Bystander yang tidak dibimbing dapat menjadi pasif atau ikut menjadi bagian dari kekerasan. Sebaliknya, bystander yang memiliki empati, keberanian, dan pengetahuan tentang prosedur pelaporan dapat menjadi agen pencegahan bullying di sekolah.

5. Dampak bagi Lingkungan Sekolah

Bullying merusak iklim sekolah. Sekolah yang memiliki banyak kasus bullying dapat kehilangan rasa aman, kepercayaan, dan kebersamaan. Siswa menjadi takut berinteraksi, kelompok-kelompok sosial menjadi tidak sehat, dan pendidik menghadapi kesulitan dalam membangun suasana belajar yang kondusif.

(David-Ferdon et al., 2021) menjelaskan bahwa pengalaman berbagai bentuk kekerasan pada remaja berkaitan dengan meningkatnya risiko perilaku dan kondisi kesehatan yang merugikan. Dalam konteks sekolah, bullying dapat menjadi bagian dari pengalaman kekerasan yang mengganggu perkembangan remaja dan memperbesar risiko masalah kesehatan serta perilaku di masa depan.

Lingkungan sekolah yang tidak menangani bullying secara serius juga dapat kehilangan kepercayaan orang tua. Orang tua mengharapkan sekolah menjadi tempat yang aman bagi anak. Jika sekolah dianggap membiarkan bullying, maka hubungan antara sekolah dan keluarga dapat terganggu. Oleh karena itu, sekolah perlu memiliki sistem pencegahan, pelaporan, penanganan, pendampingan, dan evaluasi yang jelas.

6. Dampak Cyberbullying dalam Jangka Panjang

Cyberbullying memiliki dampak jangka panjang yang khas karena jejak digital dapat bertahan lama. Konten yang mempermalukan korban dapat disimpan, disebar ulang, atau muncul kembali setelah waktu tertentu. Korban dapat mengalami tekanan berkepanjangan karena merasa tidak dapat menghapus pengalaman memalukan tersebut dari ruang digital.

(Ahmed et al., 2025) menjelaskan bahwa peningkatan penggunaan internet, ponsel pintar, dan media sosial membuat hampir setiap orang dapat menjadi target cyberbullying. Karena

itu, cyberbullying tidak hanya memerlukan pendekatan konseling, tetapi juga deteksi, literasi digital, dan sistem perlindungan daring. Dalam konteks sekolah, Konselor perlu memahami pola cyberbullying agar dapat membantu siswa menggunakan media digital secara aman dan bertanggung jawab.

Dengan demikian, dampak bullying bersifat luas, berlapis, dan dapat berlangsung lama. Bullying tidak hanya menciptakan luka sesaat, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental, harga diri, relasi sosial, prestasi akademik, dan budaya sekolah. Oleh karena itu, pencegahan bullying perlu menjadi bagian penting dari layanan bimbingan dan konseling, pendidikan karakter, literasi digital, dan kebijakan sekolah.

Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja untuk menyakiti, mendominasi, merendahkan, atau menyingkirkan korban. Bullying berbeda dari konflik biasa karena melibatkan ketidakseimbangan kekuatan dan dapat terjadi secara berulang. Bentuk bullying meliputi bullying fisik, verbal, sosial atau relasional, dan cyberbullying. Bullying fisik tampak melalui kekerasan langsung terhadap tubuh atau barang korban. Bullying verbal terjadi melalui kata-kata yang menghina, mengancam, atau mempermalukan. Bullying sosial terjadi melalui pengucilan, gosip, atau perusakan relasi sosial. Cyberbullying terjadi melalui media digital dan dapat menyebar luas dengan cepat.

Penyebab bullying bersifat multidimensional. Faktor penyebabnya dapat berasal dari individu, keluarga, teman sebaya, sekolah, bias sosial, stigma, serta rendahnya literasi digital. Dalam peristiwa bullying terdapat pelaku, korban, dan bystander. Pelaku menggunakan kekuatan untuk menekan korban, korban berada dalam posisi rentan, sedangkan bystander dapat memperkuat atau menghentikan bullying melalui responsnya.

Dampak bullying dapat muncul dalam jangka pendek dan jangka panjang. Korban dapat mengalami kecemasan, depresi, rendah diri, trauma, gangguan fisik, dan penurunan prestasi. Pelaku dapat mengembangkan pola agresif dan relasi sosial yang tidak sehat. Bystander dapat menjadi takut, pasif, atau terbiasa melihat kekerasan. Lingkungan sekolah juga dapat kehilangan rasa aman dan kepercayaan. Oleh karena itu, pemahaman dasar

tentang bullying menjadi fondasi penting dalam upaya pencegahan melalui layanan BK dan pendidikan karakter.

BAB III

EMPATI SEBAGAI KUNCI PENCEGAHAN BULLYING

A. Pengertian Empati

Empati merupakan salah satu kemampuan psikososial yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dalam hubungan sosial, empati membantu individu memahami keadaan orang lain, merasakan penderitaan atau kebahagiaan orang lain, serta merespons situasi sosial dengan cara yang lebih manusiawi. Dalam konteks pendidikan, empati menjadi fondasi penting untuk membangun hubungan yang sehat antara siswa, guru, konselor, orang tua, dan lingkungan sekolah. Empati membuat siswa tidak hanya berpikir tentang dirinya sendiri, tetapi juga mampu mempertimbangkan perasaan, kebutuhan, dan posisi orang lain.

Secara sederhana, empati dapat dipahami sebagai kemampuan untuk memahami dan merasakan pengalaman emosional orang lain. Empati memungkinkan seseorang bertanya dalam dirinya: “Bagaimana jika saya berada pada posisi dia?” atau “Apa yang mungkin ia rasakan ketika diperlakukan seperti itu?” Pertanyaan semacam ini sangat penting dalam pencegahan bullying karena banyak perilaku perundungan terjadi ketika seseorang gagal memahami bahwa kata-kata, tindakan, unggahan digital, atau candaan yang dilakukan dapat melukai orang lain.

Empati tidak hanya berarti merasa kasihan. Rasa kasihan dapat muncul dari posisi yang lebih tinggi terhadap orang yang dianggap lemah. Empati lebih dalam daripada itu karena melibatkan kemampuan untuk memahami dunia batin orang lain dan merespons secara tepat. (Bollen, 2023) menjelaskan bahwa empati merupakan konsep yang kompleks dan sering digunakan dengan makna yang beragam. Dalam kajian psikologi, empati dapat dipahami dari berbagai dimensi, seperti empati afektif,

empati kognitif, teori pikiran, pengambilan perspektif, kepedulian, dan respons emosional terhadap kondisi orang lain.

Dalam konteks sosial, empati menjadi dasar bagi perilaku prososial. Perilaku prososial adalah tindakan yang bertujuan membantu, mendukung, melindungi, atau memberikan manfaat bagi orang lain. Ketika seorang siswa memiliki empati, ia lebih mudah memahami bahwa korban bullying sedang mengalami penderitaan. Ia juga lebih mungkin menunjukkan respons positif, seperti menenangkan korban, menolak ikut mengejek, melaporkan kejadian kepada guru, atau mengajak teman lain untuk tidak menyebarkan konten yang menyakiti korban.

(Silva et al., 2020) menjelaskan bahwa empati dapat mencakup kemampuan untuk terpengaruh oleh keadaan emosional orang lain, memahami alasan di balik keadaan tersebut, dan mengadopsi perspektif orang lain. Pengertian ini menunjukkan bahwa empati bukan hanya perasaan spontan, tetapi juga melibatkan proses kognitif. Seseorang perlu memahami konteks, alasan, dan makna dari pengalaman orang lain agar mampu memberikan respons yang sesuai.

Dalam kajian yang lebih terstruktur, empati sering dibedakan menjadi dua dimensi utama, yaitu empati kognitif dan empati afektif. Empati kognitif adalah kemampuan memahami perspektif, pikiran, dan keadaan mental orang lain. Empati afektif adalah kemampuan merasakan atau ikut mengalami emosi orang lain. (Schuler et al., 2022) menegaskan pentingnya membedakan empati kognitif dan empati emosional karena keduanya dapat berperan berbeda dalam perilaku sosial. Dalam konteks bullying, siswa mungkin mampu memahami bahwa tindakan mengejek itu salah, tetapi belum tentu merasakan penderitaan korban. Sebaliknya, siswa mungkin merasa sedih melihat korban menangis, tetapi belum tentu mampu mengambil keputusan yang tepat untuk membantu.

Empati juga memiliki hubungan erat dengan komunikasi. (Lee & Ihm, 2021) menunjukkan bahwa empati berkaitan dengan sikap yang lebih berpusat pada orang lain dan kemampuan komunikasi yang lebih baik. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa kedokteran gigi dalam konteks

pelayanan kesehatan, gagasan dasarnya relevan untuk pendidikan. Siswa yang memiliki empati cenderung lebih memperhatikan dampak komunikasinya terhadap orang lain. Ia lebih berhati-hati dalam memilih kata, lebih mampu mendengarkan, dan lebih mampu merespons teman secara suportif.

Dalam kehidupan remaja, empati memiliki fungsi yang sangat strategis. Remaja sedang berada dalam masa perkembangan identitas diri dan sangat dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya. Pada masa ini, siswa belajar memahami dirinya melalui respons orang lain. Ketika relasi teman sebaya berlangsung sehat, remaja dapat mengembangkan rasa percaya diri dan keterampilan sosial. Namun, ketika relasi tersebut dipenuhi ejekan, pengucilan, penghinaan, dan kekerasan digital, remaja dapat mengalami tekanan psikologis. Empati menjadi salah satu kemampuan yang membantu remaja membangun relasi sosial yang lebih aman dan menghargai.

Empati dalam konteks bullying berarti kemampuan siswa untuk memahami penderitaan korban, menyadari dampak perilaku pelaku, dan mengambil sikap yang tidak memperkuat perundungan. Empati juga membantu siswa memahami bahwa setiap orang memiliki martabat, perasaan, dan hak untuk dihormati. Dengan empati, siswa tidak mudah menganggap hinaan sebagai candaan, tidak mudah menyebarkan konten yang merugikan, dan tidak menjadikan kelemahan orang lain sebagai bahan tertawaan.

Empati juga penting dalam ruang digital. (Svenaeus, 2021) menjelaskan bahwa empati dalam interaksi daring berbeda dengan pertemuan langsung karena komunikasi digital sering kehilangan unsur tubuh, ekspresi wajah, nada suara, dan kehadiran fisik. Namun, empati tetap mungkin tumbuh dalam ruang digital ketika seseorang mampu memahami cerita, pengalaman, dan keadaan orang lain. Dalam konteks cyberbullying, kemampuan berempati secara digital menjadi sangat penting karena pelaku sering kali tidak melihat langsung ekspresi sakit hati korban. Akibatnya, pelaku lebih mudah menulis komentar kasar, membagikan konten memalukan, atau memberi reaksi negatif tanpa menyadari dampaknya.

Dengan demikian, empati dapat dipahami sebagai kemampuan multidimensional yang melibatkan pemahaman, perasaan, kepedulian, dan respons terhadap keadaan orang lain. Empati bukan sekadar sifat bawaan, tetapi keterampilan sosial yang dapat dikembangkan melalui pendidikan, pembiasaan, pengalaman, refleksi, dan layanan bimbingan. Dalam pencegahan bullying, empati menjadi kunci karena membantu siswa menahan perilaku agresif, membangun kepedulian, dan mengambil peran aktif untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman.

B. Aspek-Aspek Empati

Empati memiliki berbagai aspek. Memahami aspek-aspek empati penting agar guru, konselor, dan orang tua tidak memandang empati secara sempit. Dalam praktik pendidikan, seorang siswa dapat tampak peduli, tetapi belum tentu mampu mengambil perspektif orang lain. Sebaliknya, siswa dapat memahami situasi orang lain secara kognitif, tetapi tidak memiliki dorongan untuk membantu. Oleh karena itu, empati perlu dipahami sebagai kemampuan yang terdiri atas beberapa komponen yang saling berhubungan.

1. Empati Kognitif

Empati kognitif adalah kemampuan memahami pikiran, perspektif, kebutuhan, dan keadaan mental orang lain. Dalam bahasa sederhana, empati kognitif adalah kemampuan melihat situasi dari sudut pandang orang lain. Pada siswa, empati kognitif tampak ketika mereka mampu memahami alasan seorang teman merasa sedih, takut, malu, atau marah. Misalnya, seorang siswa dapat memahami bahwa temannya yang diejek karena kondisi fisiknya mungkin merasa rendah diri dan enggan bergaul.

Empati kognitif sangat penting dalam pencegahan bullying karena membantu siswa menyadari konsekuensi dari perilaku sosial. Siswa yang memiliki empati kognitif dapat memahami bahwa komentar seperti “kamu jelek”, “kamu bodoh”, atau “tidak ada yang mau berteman denganmu” bukan sekadar kalimat biasa, tetapi dapat merusak harga diri orang lain. Ia juga dapat

memahami bahwa menyebarkan foto teman tanpa izin dapat membuat korban merasa dipermalukan.

(H.-B. Zhang et al., 2021) menunjukkan bahwa empati kognitif dapat menjadi mekanisme penting yang menghubungkan pola asuh positif dengan perilaku prososial remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan memahami perspektif orang lain dapat mendorong remaja untuk bertindak membantu, bekerja sama, dan memperhatikan kesejahteraan orang lain. Dalam konteks sekolah, empati kognitif dapat dilatih melalui diskusi kasus, role play, simulasi, dan pertanyaan reflektif yang mendorong siswa melihat suatu peristiwa dari berbagai sudut pandang.

Empati kognitif juga berhubungan dengan kemampuan mentalizing atau memahami keadaan mental orang lain. (Mairon et al., 2023) meneliti hubungan antara empati dan fungsi eksekutif pada remaja muda. Kajian tersebut penting karena menunjukkan bahwa empati tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan dengan kemampuan berpikir, mengendalikan respons, dan memahami situasi sosial. Dalam pencegahan bullying, siswa perlu dilatih untuk berhenti sejenak sebelum bereaksi, mempertimbangkan perasaan orang lain, dan memilih respons yang tidak melukai.

2. Empati Afektif

Empati afektif adalah kemampuan merasakan atau ikut mengalami emosi orang lain. Ketika seseorang melihat temannya menangis lalu ikut merasa sedih, atau melihat korban bullying ketakutan lalu merasa iba, maka ia sedang menunjukkan empati afektif. Empati afektif membuat seseorang tidak bersikap dingin terhadap penderitaan orang lain.

Dalam konteks bullying, empati afektif dapat membantu siswa menyadari bahwa korban benar-benar terluka. Remaja yang memiliki empati afektif lebih mungkin merasa tidak nyaman ketika menyaksikan teman dipermalukan. Ia juga lebih mungkin merasa bersalah jika ikut mengejek atau menyebarkan konten yang merugikan korban. Namun, empati afektif juga perlu diarahkan secara tepat. Jika siswa hanya merasa sedih tetapi tidak tahu harus berbuat apa, ia dapat menjadi bystander pasif.

(Cho et al., 2023) menunjukkan bahwa empati afektif, khususnya personal distress, dapat berkaitan dengan kemampuan mengingat situasi yang membangkitkan empati. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengalaman emosional dapat membuat seseorang lebih memperhatikan penderitaan orang lain. Dalam pendidikan, pengalaman emosional dapat digunakan secara positif melalui cerita, film pendek, testimoni, atau refleksi yang membantu siswa merasakan akibat dari bullying.

Namun, empati afektif juga memiliki sisi yang perlu dikelola. Jika seseorang terlalu larut dalam penderitaan orang lain, ia dapat mengalami distress dan justru tidak mampu membantu secara efektif. (Sampaio et al., 2020) menemukan bahwa beberapa aspek empati memiliki hubungan dengan kondisi mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Dalam konteks sekolah, hal ini berarti bahwa pengembangan empati perlu disertai keterampilan regulasi emosi agar siswa mampu peduli tanpa kehilangan keseimbangan diri.

3. Kepedulian Empatik

Kepedulian empatik adalah dorongan untuk peduli terhadap kesejahteraan orang lain. Aspek ini tidak hanya membuat seseorang memahami atau merasakan keadaan orang lain, tetapi juga mendorong munculnya niat membantu. Dalam konteks bullying, kepedulian empatik terlihat ketika siswa tidak hanya merasa kasihan kepada korban, tetapi juga berusaha melindungi, menenangkan, atau mencari bantuan.

Empati dapat dipahami melalui tiga komponen, yaitu merasakan apa yang orang lain rasakan, mengetahui apa yang orang lain rasakan, dan peduli terhadap apa yang orang lain rasakan. Pembagian ini sangat relevan dengan pencegahan bullying. Siswa tidak cukup hanya mengetahui korban terluka. Siswa juga perlu memiliki kepedulian yang mendorong tindakan nyata, seperti menolak ikut menyebarkan ejekan atau mengajak korban berbicara dengan guru BK.

Kepedulian empatik menjadi jembatan antara pemahaman dan tindakan. Tanpa kepedulian, empati kognitif dapat digunakan secara negatif. Seseorang yang memahami kelemahan orang lain, tetapi tidak memiliki kepedulian, justru dapat menggunakan

pemahaman tersebut untuk menyakiti. Oleh sebab itu, pendidikan empati harus selalu diarahkan pada nilai moral, tanggung jawab sosial, dan perilaku prososial.

4. Pengambilan Perspektif

Pengambilan perspektif adalah kemampuan menempatkan diri pada posisi orang lain. Aspek ini membantu siswa memahami bahwa suatu tindakan dapat dimaknai berbeda oleh orang yang berbeda. Misalnya, pelaku mungkin merasa bahwa ejekannya lucu, tetapi korban dapat merasakannya sebagai penghinaan. Teman yang menertawakan mungkin menganggapnya sebagai hiburan, tetapi korban dapat merasa dipermalukan di depan umum.

Pengambilan perspektif sangat penting dalam situasi bullying karena banyak perilaku agresif dipertahankan oleh kegagalan melihat dari sudut pandang korban. Siswa perlu dilatih untuk memahami pengalaman korban, pelaku, dan bystander. (Hernandez Pena et al., 2024) menunjukkan bahwa perspektif korban dan pelaku dapat memengaruhi keterlibatan empatik dalam situasi kekerasan. Dalam pendidikan, hal ini dapat diterjemahkan ke dalam kegiatan role play, di mana siswa bergantian berperan sebagai korban, pelaku, saksi, dan pembela korban.

(Duell, 2025) menjelaskan bahwa perspective-taking membantu individu memahami pengalaman orang lain dalam konteks kolaborasi antarperan. Meskipun kajian tersebut dilakukan dalam konteks pendidikan tinggi dan pekerjaan, prinsipnya relevan untuk sekolah. Siswa perlu belajar bahwa setiap orang memiliki pengalaman, kebutuhan, dan perasaan yang tidak selalu terlihat dari luar.

5. Regulasi Empati

Empati juga membutuhkan regulasi. (Weisz & Cikara, 2021) menjelaskan bahwa empati dapat diregulasi secara strategis, artinya individu dapat meningkatkan, menurunkan, atau mengarahkan respons empatiknya sesuai situasi. Dalam konteks bullying, regulasi empati penting agar siswa tidak hanya merasakan emosi korban, tetapi juga mampu memilih tindakan yang aman dan tepat.

Misalnya, seorang siswa yang melihat temannya dibully mungkin merasa marah. Tanpa regulasi, kemarahan tersebut dapat membuatnya membalas pelaku dengan kekerasan. Namun, dengan regulasi empati, ia dapat mengarahkan kepeduliannya menjadi tindakan prososial, seperti menenangkan korban, mengajak korban menjauh dari pelaku, melaporkan kepada guru, atau mengumpulkan bukti cyberbullying tanpa menyebarkannya kembali.

Regulasi empati juga penting bagi guru BK. Konselor perlu menunjukkan empati kepada korban tanpa larut secara emosional. Konselor juga perlu membina pelaku tanpa membenarkan perilakunya. Dalam situasi ini, empati profesional harus seimbang antara kehangatan, objektivitas, ketegasan, dan perlindungan terhadap korban.

6. Empati Digital

Empati digital adalah kemampuan memahami dampak emosional dari interaksi di ruang digital. Dalam kehidupan remaja, empati digital menjadi semakin penting karena banyak komunikasi terjadi melalui media sosial, grup percakapan, komentar, video, dan pesan pribadi. Di ruang digital, seseorang sering kali tidak melihat langsung ekspresi wajah atau reaksi emosional orang lain. Akibatnya, komentar kasar, sindiran, dan unggahan memalukan lebih mudah terjadi.

(Svenaeus, 2021) menjelaskan bahwa empati daring berbeda dengan empati dalam pertemuan langsung karena unsur tubuh dan kehadiran fisik tidak selalu hadir. Namun, interaksi digital tetap dapat membangun empati jika individu mampu memahami cerita dan pengalaman orang lain. Dalam konteks cyberbullying, empati digital dapat dilatih melalui refleksi terhadap jejak digital, analisis komentar, simulasi percakapan daring, dan diskusi tentang dampak psikologis dari konten yang menyakiti.

(Zhong et al., 2021) menunjukkan bahwa faktor yang memengaruhi cyberbullying berkaitan dengan latar belakang pribadi, kebiasaan penggunaan internet, kepribadian, emosi, dan literasi kewargaan digital. Temuan ini menegaskan bahwa empati digital tidak dapat dipisahkan dari literasi digital. Siswa perlu

belajar bukan hanya cara menggunakan teknologi, tetapi juga cara menghargai manusia di balik layar.

C. Empati dalam Hubungan Sosial Remaja

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang sangat penting dalam pembentukan identitas diri, harga diri, kemandirian, dan hubungan sosial. Pada masa ini, hubungan dengan teman sebaya menjadi semakin kuat. Remaja mulai mencari penerimaan, pengakuan, dan rasa memiliki dalam kelompok. Oleh karena itu, kualitas hubungan sosial sangat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja.

Empati dalam hubungan sosial remaja berfungsi sebagai perekat sosial. Empati membantu remaja memahami perasaan teman, mengurangi konflik, memperkuat kerja sama, dan membangun dukungan sosial. Remaja yang memiliki empati cenderung lebih mampu mendengarkan, memberi dukungan, meminta maaf, memaafkan, dan menghargai perbedaan. Sebaliknya, remaja yang rendah empati lebih mudah mengabaikan perasaan orang lain dan lebih rentan melakukan perilaku agresif.

Hubungan sosial remaja tidak selalu sederhana. Remaja sering menghadapi tekanan kelompok, persaingan popularitas, konflik pertemanan, kecemburuan, perbedaan status sosial, dan pengaruh media sosial. Dalam situasi tersebut, empati membantu remaja mengelola hubungan secara lebih sehat. Misalnya, ketika terjadi salah paham dalam grup kelas, siswa yang empatik akan berusaha memahami pihak lain sebelum menyalahkan. Ketika melihat teman dikucilkan, siswa empatik akan lebih mudah menyadari bahwa pengucilan dapat menyakiti perasaan korban.

(H.-B. Zhang et al., 2021) menunjukkan bahwa pola asuh positif dapat mendukung empati kognitif dan perilaku prososial remaja. Hal ini berarti hubungan sosial remaja tidak hanya dibentuk oleh teman sebaya, tetapi juga oleh pengalaman keluarga. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang hangat, mendukung, dan menghargai perasaan orang lain lebih berpeluang mengembangkan empati yang sehat. Sebaliknya, remaja yang kurang mendapatkan model empatik dapat

mengalami kesulitan memahami dampak perilakunya terhadap orang lain.

Empati juga berkaitan dengan kelekatan dan kejelasan konsep diri. (Kural & Kovács, 2022) menunjukkan bahwa orientasi kelekatan berhubungan dengan empati melalui kejelasan konsep diri. Dalam konteks remaja, hal ini penting karena remaja yang merasa aman dalam relasi cenderung lebih mampu membuka diri terhadap pengalaman orang lain. Remaja yang konsep dirinya tidak stabil atau merasa tidak aman dapat lebih sibuk melindungi dirinya sendiri sehingga kurang mampu memperhatikan perasaan orang lain.

Dalam kelompok teman sebaya, empati berperan dalam membentuk norma sosial. Jika mayoritas siswa menunjukkan kepedulian, menolak ejekan, dan membela korban, maka lingkungan sosial akan menjadi lebih aman. Sebaliknya, jika kelompok teman sebaya menertawakan korban, memuji pelaku, atau membiarkan kekerasan terjadi, maka bullying dapat menjadi budaya. Oleh karena itu, penguatan empati perlu dilakukan secara kelompok, bukan hanya individual.

Empati juga berhubungan dengan fungsi eksekutif remaja. (Mairon et al., 2023) menjelaskan bahwa empati pada remaja muda berkaitan dengan fungsi eksekutif, termasuk kemampuan mengendalikan respons dan menggunakan kerja memori dalam memahami situasi sosial. Dalam kehidupan sehari-hari, siswa perlu mengendalikan dorongan untuk ikut mengejek, menahan diri untuk tidak membagikan konten negatif, dan mengingat nilai-nilai yang telah diajarkan sekolah. Dengan demikian, penguatan empati perlu disertai latihan pengendalian diri.

Dalam ruang digital, hubungan sosial remaja menjadi semakin kompleks. Media sosial memungkinkan remaja terhubung dengan banyak orang, tetapi juga dapat meningkatkan perbandingan sosial, komentar negatif, konflik daring, dan cyberbullying. (Svenaeus, 2021) mengingatkan bahwa interaksi daring dapat membangun kebersamaan, tetapi juga dapat memunculkan kebencian dan kesalahpahaman karena keterbatasan kehadiran fisik. Remaja perlu belajar bahwa di balik akun digital terdapat manusia yang memiliki perasaan.

Empati digital menjadi penting karena remaja sering berkomunikasi dengan cepat dan impulsif. Mereka dapat menulis komentar tanpa memikirkan dampaknya, membagikan tangkapan layar percakapan pribadi, atau ikut menertawakan meme yang mempermalukan teman. Ketika empati digital rendah, cyberbullying lebih mudah terjadi. Zhong et al. (2021) menunjukkan bahwa perilaku cyberbullying berkaitan dengan kebiasaan penggunaan internet, emosi, kepribadian, dan literasi digital. Oleh sebab itu, pendidikan empati perlu diintegrasikan dengan pendidikan literasi digital.

Empati dalam hubungan sosial remaja juga berkaitan dengan kemampuan menyelesaikan konflik. Konflik antarremaja tidak selalu dapat dihindari. Namun, empati dapat membantu konflik diselesaikan tanpa kekerasan. Siswa yang empatik dapat mendengarkan penjelasan teman, mengakui kesalahan, dan mencari solusi bersama. Sebaliknya, siswa yang rendah empati cenderung menyalahkan, mempermalukan, atau menyerang pihak lain.

Empati juga membantu remaja menghargai perbedaan. Dalam satu kelas, siswa memiliki latar belakang keluarga, kemampuan akademik, kondisi fisik, karakter, minat, dan cara berkomunikasi yang berbeda. Tanpa empati, perbedaan dapat menjadi alasan untuk mengejek atau mengucilkan. Dengan empati, perbedaan dapat dipahami sebagai bagian dari keberagaman manusia. (Lewis et al., 2023) menunjukkan bahwa pelatihan berbasis pendekatan dekolonisasi dapat meningkatkan pengetahuan dan aspek empati, termasuk kesadaran terhadap kelompok yang mengalami ketidakadilan. Dalam konteks sekolah, nilai ini relevan untuk membangun empati terhadap teman yang berbeda latar belakang.

Dengan demikian, empati dalam hubungan sosial remaja memiliki fungsi luas. Empati membantu remaja memahami perasaan teman, membangun relasi positif, mengelola konflik, menghargai perbedaan, dan menolak bullying. Sekolah perlu menumbuhkan empati bukan hanya melalui ceramah, tetapi melalui pengalaman nyata, interaksi kelompok, refleksi, pembiasaan, dan keteladanan guru.

D. Rendahnya Empati dan Perilaku Bullying

Bullying sering kali berhubungan dengan kegagalan memahami dan menghargai perasaan orang lain. Pelaku bullying dapat mengetahui bahwa tindakannya menyakiti korban, tetapi tidak merasa peduli. Ada pula pelaku yang tidak sepenuhnya menyadari dampak tindakannya karena terbiasa menganggap ejekan sebagai candaan. Dalam kedua situasi tersebut, rendahnya empati menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan.

Rendahnya empati tidak selalu berarti seseorang sama sekali tidak memiliki perasaan. Rendahnya empati dapat muncul dalam beberapa bentuk. Pertama, siswa tidak mampu memahami perspektif korban. Kedua, siswa tidak merasakan penderitaan korban. Ketiga, siswa memahami dan merasakan, tetapi tidak memiliki dorongan untuk membantu. Keempat, siswa mampu berempati kepada kelompoknya sendiri, tetapi tidak kepada siswa yang dianggap berbeda. Kelima, siswa memiliki empati, tetapi tidak mampu mengatur responsnya sehingga memilih diam atau bereaksi secara tidak tepat.

Dalam bullying, rendahnya empati kognitif membuat pelaku gagal memahami konsekuensi sosial dan psikologis dari perilakunya. Misalnya, pelaku menganggap memanggil teman dengan julukan buruk hanyalah humor. Ia tidak memahami bahwa korban dapat merasa malu, tidak percaya diri, dan takut bertemu teman. Rendahnya empati afektif membuat pelaku tidak ikut merasakan penderitaan korban. Ia dapat tetap tertawa ketika korban menangis atau merasa tertekan.

Empati memiliki komponen afektif, kognitif, dan simpatetik atau kepedulian. Pembagian ini membantu memahami mengapa seseorang dapat tetap melakukan bullying meskipun sebenarnya mengetahui bahwa tindakannya salah. Seseorang mungkin memiliki pemahaman kognitif, tetapi kurang memiliki kepedulian. Oleh karena itu, program pencegahan bullying tidak cukup hanya memberi pengetahuan tentang definisi bullying, tetapi harus menumbuhkan kepedulian dan tanggung jawab sosial.

Rendahnya empati juga dapat muncul akibat pengalaman sosial yang negatif. Wang et al. (2021) menemukan bahwa trauma relasional berkaitan dengan aspek empati, termasuk personal

distress dan empathic concern. Dalam konteks sekolah, siswa yang memiliki pengalaman relasi tidak aman, kekerasan, pengabaian, atau trauma dapat mengalami kesulitan mengelola emosi dan membangun empati yang sehat. Hal ini tidak membenarkan perilaku bullying, tetapi membantu guru BK memahami bahwa pelaku maupun korban membutuhkan pendekatan yang lebih mendalam.

Kondisi stres juga dapat memengaruhi empati. (Shalev et al., 2023) menunjukkan bahwa fluktuasi dan perbedaan individual dalam empati berinteraksi dengan stres dalam memprediksi kesehatan mental, pengasuhan, dan relasi. Dalam konteks remaja, tekanan akademik, konflik keluarga, masalah pertemanan, dan stres digital dapat memengaruhi kemampuan siswa untuk merespons orang lain secara empatik. Ketika siswa berada dalam tekanan tinggi, ia dapat menjadi lebih mudah marah, lebih reaktif, atau kurang peka terhadap orang lain.

Rendahnya empati juga berkaitan dengan social exclusion atau pengucilan sosial. Goz dan (Goz & Skugarevsky, 2025) menjelaskan bahwa pengalaman eksklusi sosial dapat menimbulkan mental pain dan menurunkan kemampuan untuk merespons secara empatik. Hal ini penting karena bullying sering melibatkan pengucilan. Korban yang dikucilkan dapat mengalami penderitaan psikologis, sementara saksi yang terbiasa melihat pengucilan dapat kehilangan kepekaan terhadap penderitaan tersebut.

Dalam cyberbullying, rendahnya empati dapat menjadi lebih kuat karena pelaku tidak melihat langsung reaksi korban. Ketika seseorang menulis komentar kasar di media sosial, ia mungkin tidak melihat wajah korban, air mata korban, atau perubahan perilaku korban. Jarak digital membuat penderitaan korban tampak tidak nyata. (Svenaeus, 2021) menjelaskan bahwa interaksi daring memiliki perbedaan penting dibandingkan interaksi langsung, terutama karena hilangnya sebagian unsur embodied presence atau kehadiran tubuh. Kondisi ini membuat empati digital perlu dilatih secara khusus.

Zhong et al. (2021) menunjukkan bahwa faktor cyberbullying pada mahasiswa berkaitan dengan kebiasaan

penggunaan internet, kepribadian, emosi, dan literasi kewargaan digital. Hal ini dapat diterjemahkan dalam konteks sekolah bahwa perilaku cyberbullying tidak hanya berkaitan dengan niat jahat, tetapi juga dengan kurangnya kontrol diri, kurangnya literasi digital, dan lemahnya kesadaran etis dalam menggunakan teknologi. Siswa perlu belajar bahwa tindakan digital memiliki dampak nyata terhadap kehidupan psikologis orang lain.

Rendahnya empati juga dapat tampak pada bystander. Siswa yang melihat bullying tetapi memilih diam tidak selalu karena tidak peduli. Ada yang takut, bingung, atau tidak tahu cara membantu. Namun, ada juga bystander yang benar-benar tidak peka terhadap penderitaan korban. Mereka menertawakan, merekam, membagikan, atau memberi komentar yang memperkuat pelaku. Dalam situasi ini, rendahnya empati kelompok menjadi faktor yang membuat bullying terus berlangsung.

Penguatan empati harus diarahkan tidak hanya kepada pelaku, tetapi juga kepada seluruh kelompok kelas. Jika hanya pelaku yang dibina, tetapi kelompok tetap menertawakan korban, maka bullying dapat muncul kembali. Sekolah perlu membentuk norma bahwa mengejek bukan hiburan, menyebarkan aib bukan keberanian, dan diam saat melihat bullying bukan sikap netral. Diam dalam situasi bullying dapat berarti membiarkan kekerasan terus terjadi.

Rendahnya empati dapat menyebabkan beberapa pola perilaku bullying. Pertama, pelaku merasa tidak bersalah karena tidak memahami penderitaan korban. Kedua, pelaku menyalahkan korban, misalnya dengan mengatakan bahwa korban terlalu sensitif. Ketiga, pelaku menganggap kekerasan sebagai cara memperoleh status sosial. Keempat, bystander memilih menjadi penonton karena tidak merasa bertanggung jawab. Kelima, korban menjadi semakin terisolasi karena tidak mendapat dukungan empatik dari lingkungan.

Rendahnya empati juga dapat diperkuat oleh budaya sekolah yang permisif. Jika guru, siswa, dan orang tua menganggap ejekan sebagai hal biasa, maka siswa tidak belajar membedakan candaan sehat dan perundungan. Jika konten yang mempermalukan teman dianggap lucu, maka siswa tidak belajar bahwa ada batas etis

dalam interaksi digital. Oleh karena itu, budaya sekolah harus secara jelas menolak segala bentuk perundungan.

Dalam pencegahan bullying, empati perlu dikembangkan sebagai keterampilan, bukan hanya nilai. Siswa perlu dilatih untuk mengenali emosi, membaca situasi sosial, mengambil perspektif, mengelola reaksi, dan memilih tindakan yang membantu. Empati yang hanya dipahami sebagai nasihat moral sering kali tidak cukup. Siswa membutuhkan pengalaman langsung melalui simulasi, refleksi, diskusi kelompok, dan latihan komunikasi.

(Y. Zhang & Hackel, 2025) menunjukkan bahwa asosiasi terhadap keadaan mental orang lain dapat membentuk empati dan perilaku prososial. Temuan ini menunjukkan bahwa empati dapat dibangun melalui proses belajar. Jika siswa dibiasakan mengaitkan kebahagiaan teman dengan pengalaman sosial yang positif, mereka lebih mungkin mengembangkan kepedulian. Dalam konteks sekolah, guru dapat menciptakan pengalaman belajar yang membuat siswa melihat bahwa membantu teman, memberi dukungan, dan mencegah bullying adalah tindakan yang bernilai.

Dengan demikian, rendahnya empati merupakan faktor penting dalam perilaku bullying, tetapi bukan satu-satunya faktor. Rendahnya empati dapat berinteraksi dengan tekanan kelompok, pengalaman keluarga, stres, budaya sekolah, dan literasi digital. Oleh karena itu, strategi pencegahan bullying harus bersifat menyeluruh. Penguatan empati perlu dilakukan bersama dengan pendidikan karakter, bimbingan kelompok, konseling individual, literasi digital, pelibatan orang tua, dan kebijakan sekolah yang melindungi korban.

E. Strategi Menumbuhkan Empati di Sekolah

Empati dapat ditumbuhkan melalui pendidikan yang terencana, berkelanjutan, dan melibatkan seluruh ekosistem sekolah. Empati bukan kemampuan yang muncul hanya karena siswa diberi nasihat agar “jangan menyakiti teman”. Empati perlu dilatih melalui pengalaman, refleksi, interaksi, pembiasaan, dan keteladanan. Sekolah memiliki peran penting karena menjadi

ruang sosial tempat siswa belajar bergaul, bekerja sama, menyelesaikan konflik, dan menghargai perbedaan.

Strategi menumbuhkan empati di sekolah harus disusun secara sistematis. Program empati tidak cukup dilakukan satu kali dalam bentuk ceramah. Siswa perlu mendapatkan kesempatan berulang untuk memahami perasaan orang lain, mendengarkan pengalaman teman, menganalisis kasus bullying, mempraktikkan komunikasi empatik, dan merefleksikan dampak tindakan mereka. Berikut beberapa strategi yang dapat diterapkan di sekolah.

1. Membangun Budaya Sekolah yang Empatik

Strategi pertama adalah membangun budaya sekolah yang empatik. Budaya sekolah adalah pola nilai, norma, kebiasaan, dan cara berinteraksi yang hidup dalam lingkungan sekolah. Jika budaya sekolah terbiasa menghargai, mendengarkan, dan melindungi siswa, maka empati akan lebih mudah berkembang. Sebaliknya, jika sekolah membiarkan ejekan, senioritas, pengucilan, atau candaan kasar, maka empati sulit tumbuh.

Budaya sekolah yang empatik dapat dibangun melalui aturan yang jelas, keteladanan guru, komunikasi yang menghargai, dan respons cepat terhadap bullying. Guru dan tenaga kependidikan harus menjadi model empati. Siswa belajar banyak dari cara guru memperlakukan siswa lain. Jika guru merendahkan siswa di depan kelas, siswa dapat meniru pola tersebut. Jika guru menunjukkan penghargaan, mendengarkan, dan menegur dengan cara yang manusiawi, siswa belajar bahwa setiap orang harus diperlakukan dengan martabat.

Budaya empatik juga perlu diwujudkan dalam bahasa sehari-hari. Sekolah dapat membiasakan kalimat-kalimat seperti “Apa yang kamu rasakan?”, “Bagaimana perasaan temanmu?”, “Apa dampak tindakanmu bagi orang lain?”, dan “Apa yang bisa kita lakukan untuk memperbaiki keadaan?” Pertanyaan seperti ini melatih siswa untuk tidak hanya melihat tindakan, tetapi juga melihat dampak emosionalnya.

2. Mengintegrasikan Empati dalam Layanan BK

Layanan Bimbingan dan Konseling memiliki posisi strategis dalam menumbuhkan empati. Guru BK dapat merancang layanan

informasi, bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling individual, konseling kelompok, dan kegiatan pendukung yang berorientasi pada penguatan empati. Dalam layanan tersebut, siswa tidak hanya diberi pengetahuan tentang bullying, tetapi juga dilatih memahami pengalaman korban dan mengembangkan respons prososial.

Bimbingan kelompok menjadi salah satu layanan yang sangat relevan karena empati tumbuh melalui interaksi. Dalam kelompok, siswa dapat mendengarkan pendapat teman, memahami pengalaman yang berbeda, dan belajar mengekspresikan perasaan. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat menyadari bahwa setiap orang memiliki pengalaman yang tidak selalu terlihat dari luar.

Materi bimbingan kelompok dapat mencakup pengenalan emosi, pengambilan perspektif, dampak bullying, empati digital, komunikasi asertif, peran bystander, dan strategi membantu korban. Teknik yang dapat digunakan antara lain diskusi kelompok, role play, studi kasus, permainan reflektif, analisis video, simulasi percakapan digital, dan jurnal refleksi.

3. Melatih Pengambilan Perspektif melalui Role Play

Role play atau bermain peran merupakan strategi efektif untuk melatih empati karena siswa diajak mengalami posisi orang lain. Dalam pencegahan bullying, role play dapat dilakukan dengan membagi peran sebagai pelaku, korban, bystander pasif, bystander pendukung pelaku, guru, dan pembela korban. Setelah role play, guru BK memfasilitasi refleksi.

Pertanyaan refleksi dapat meliputi: “Apa yang kamu rasakan ketika menjadi korban?”, “Apa yang kamu pikirkan ketika menjadi bystander?”, “Mengapa pelaku melakukan tindakan tersebut?”, “Apa respons yang paling aman untuk membantu korban?”, dan “Apa yang seharusnya dilakukan kelompok agar bullying berhenti?” Melalui pertanyaan ini, siswa dilatih berpikir dari berbagai sudut pandang.

(Hernandez Pena et al., 2024) menunjukkan bahwa perspektif korban dan pelaku dapat memengaruhi keterlibatan empati dalam situasi kekerasan. Dalam praktik sekolah, temuan

ini mendukung penggunaan role play karena siswa belajar bahwa cara memandang situasi memengaruhi respons emosional dan moral mereka.

4. Menggunakan Cerita, Narasi, dan Studi Kasus

Cerita dan studi kasus dapat membantu siswa memahami pengalaman emosional orang lain. Cerita membuat konsep empati menjadi lebih konkret. Misalnya, guru BK dapat menyajikan kisah siswa yang dikucilkan dari grup kelas, siswa yang fotonya dijadikan bahan meme, atau siswa yang diejek karena kondisi keluarganya. Setelah membaca atau menonton cerita, siswa diminta mengidentifikasi perasaan korban, pikiran pelaku, peran saksi, dan tindakan yang seharusnya dilakukan.

(Peppler et al., 2022) menunjukkan bahwa narasi dan empati dapat mendukung keterlibatan siswa dalam aktivitas desain untuk orang lain. Dalam konteks sekolah, narasi dapat membantu siswa keluar dari sudut pandang dirinya sendiri dan memahami kebutuhan orang lain. Cerita yang baik tidak hanya menyentuh emosi, tetapi juga mendorong siswa memikirkan tindakan konkret.

Studi kasus bullying perlu disusun dekat dengan kehidupan remaja. Misalnya, kasus komentar negatif di TikTok, pengucilan dari grup WhatsApp, ejekan fisik di kelas, candaan tentang ekonomi keluarga, atau penyebaran tangkapan layar percakapan pribadi. Kasus yang dekat dengan kehidupan siswa akan lebih mudah memunculkan diskusi bermakna.

5. Mengembangkan Empati Digital

Empati digital perlu menjadi bagian penting dari pendidikan empati. Remaja perlu memahami bahwa tindakan digital memiliki dampak nyata. Komentar, unggahan, meme, tangkapan layar, dan pesan pribadi dapat melukai orang lain. Siswa perlu belajar bahwa tidak melihat air mata korban bukan berarti korban tidak terluka.

Kegiatan untuk menumbuhkan empati digital dapat berupa analisis komentar media sosial, simulasi percakapan daring, diskusi tentang jejak digital, dan refleksi sebelum mengunggah konten. Guru BK dapat mengajak siswa menggunakan prinsip “berhenti, pikirkan, rasakan, lalu bertindak”. Sebelum menulis

komentar atau membagikan konten, siswa diajak bertanya: “Apakah ini benar?”, “Apakah ini baik?”, “Apakah ini perlu?”, “Bagaimana jika saya yang menjadi sasaran?”, dan “Apakah ungghahan ini dapat melukai orang lain?”

Zhong et al. (2021) menegaskan bahwa literasi kewargaan digital menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam cyberbullying. Literasi digital tidak hanya berkaitan dengan keterampilan teknis, tetapi juga tanggung jawab moral dalam ruang digital. Oleh karena itu, sekolah perlu mengintegrasikan literasi digital dengan pendidikan empati.

6. Melatih Komunikasi Empatik

Komunikasi empatik adalah kemampuan menyampaikan pesan dengan mempertimbangkan perasaan orang lain. Siswa perlu belajar bahwa cara menyampaikan pendapat sama pentingnya dengan isi pendapat. Kritik dapat disampaikan tanpa menghina. Ketidaksukaan dapat diungkapkan tanpa mempermalukan. Konflik dapat diselesaikan tanpa kekerasan verbal.

Lee dan Ihm (2021) menunjukkan bahwa empati dan sikap positif terhadap pembelajaran keterampilan komunikasi berhubungan dengan sikap yang lebih berpusat pada orang lain. Dalam sekolah, keterampilan komunikasi empatik dapat dilatih melalui dialog berpasangan, latihan mendengarkan aktif, latihan memberi umpan balik, dan simulasi meminta maaf.

Contoh kalimat komunikasi empatik antara lain: “Aku paham kamu marah, tetapi kata-katamu tadi menyakiti dia,” “Aku tidak setuju dengan caramu mengejeknya,” “Kita bisa bercanda tanpa merendahkan teman,” dan “Aku akan menemani kamu melapor ke guru BK.” Kalimat seperti ini membantu siswa menyampaikan kepedulian secara asertif.

7. Memperkuat Peran Bystander Prososial

Bystander memiliki peran penting dalam pencegahan bullying. Banyak kasus bullying terus berlangsung karena saksi memilih diam atau ikut mendukung pelaku. Oleh karena itu, sekolah perlu melatih siswa menjadi bystander prososial. Bystander prososial adalah siswa yang mampu merespons

bullying dengan cara aman, membantu korban, dan tidak memperkuat pelaku.

Strategi melatih bystander prososial dapat mencakup pengenalan jenis respons bystander, latihan melaporkan kejadian, latihan menenangkan korban, latihan menolak ikut menyebarkan konten, dan latihan mencari bantuan orang dewasa. Siswa perlu memahami bahwa membela korban tidak selalu berarti berkonfrontasi langsung dengan pelaku. Dalam beberapa situasi, tindakan paling aman adalah menjauhkan korban, meminta bantuan guru, menyimpan bukti cyberbullying, atau mengajak teman lain mendukung korban.

Empati menjadi dasar bagi bystander prososial. Ketika siswa mampu merasakan penderitaan korban, ia lebih mungkin terdorong untuk membantu. Namun, empati perlu dilengkapi keberanian, keterampilan, dan prosedur yang jelas. Sekolah harus menyediakan sistem pelaporan yang aman agar siswa tidak takut membantu.

8. Menggunakan Media Pembelajaran Interaktif

Media pembelajaran interaktif dapat membantu siswa memahami empati secara lebih menarik. Media tersebut dapat berupa video pendek, kuis digital, kartu kasus, infografis, komik digital, serious game, simulasi percakapan, atau forum refleksi daring. Media interaktif membuat siswa tidak hanya menerima materi, tetapi juga terlibat dalam proses berpikir dan mengambil keputusan.

Lee et al. (2024) menunjukkan bahwa sistem empatik perlu dipahami secara multidimensional dan tidak cukup dinilai melalui satu skor empati. Gagasan ini dapat diterapkan dalam pendidikan: media pembelajaran empati perlu menyentuh berbagai aspek, seperti memahami perasaan, mengambil perspektif, menunjukkan kepedulian, dan memilih tindakan. Media yang hanya memberi definisi empati tidak cukup kuat untuk mengubah perilaku.

Dalam konteks bullying, media interaktif dapat menyajikan skenario pilihan. Misalnya, siswa dihadapkan pada kasus teman yang diejek di grup kelas. Siswa diminta memilih tindakan: ikut tertawa, diam, mengirim pesan dukungan kepada korban,

menegur pelaku, atau melapor kepada guru. Setelah memilih, siswa diajak melihat konsekuensi dari setiap pilihan. Kegiatan seperti ini melatih siswa berpikir moral dan empatik.

9. Mengembangkan Program Pelatihan Empati

Sekolah dapat menyusun program pelatihan empati secara bertahap. Program tersebut dapat terdiri atas beberapa sesi, misalnya: mengenal emosi diri dan orang lain, memahami bullying, mengambil perspektif korban, membangun empati digital, menjadi bystander prososial, komunikasi asertif, dan komitmen kelas anti-bullying. Setiap sesi sebaiknya memiliki tujuan, materi, aktivitas, refleksi, dan evaluasi.

Maximiano-Barreto et al. (2024) melalui tinjauan sistematis tentang pelatihan empati menunjukkan bahwa pelatihan empati perlu dirancang dengan memperhatikan kompleksitas empati, konteks peserta, dan bentuk intervensi. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada caregiver lansia, prinsipnya relevan: empati dapat dilatih, tetapi pelatihannya harus jelas, terstruktur, dan sesuai dengan kebutuhan peserta.

Lewis et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pelatihan singkat dapat meningkatkan pengetahuan dan beberapa aspek empati, termasuk kesadaran terhadap kelompok tertentu. Dalam konteks sekolah, pelatihan empati dapat diarahkan untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap teman yang rentan menjadi korban bullying, seperti siswa yang pendiam, berbeda secara fisik, memiliki kebutuhan khusus, berasal dari latar belakang ekonomi tertentu, atau mengalami kesulitan sosial.

10. Mengintegrasikan Mindfulness dan Regulasi Emosi

Empati perlu didukung oleh regulasi emosi. Siswa yang mudah marah, impulsif, atau sulit mengendalikan respons lebih rentan terlibat dalam konflik dan bullying. Oleh karena itu, sekolah perlu melatih keterampilan mengelola emosi. Salah satu pendekatan yang dapat dipertimbangkan adalah mindfulness atau kesadaran penuh.

Cooper et al. (2020) dalam tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa mindfulness berhubungan dengan empati pada profesional konseling dan psikoterapi. Dalam

konteks sekolah, latihan sederhana seperti berhenti sejenak, menarik napas, mengenali emosi, dan memilih respons dapat membantu siswa tidak bereaksi secara impulsif. Keterampilan ini sangat berguna ketika siswa merasa marah, tersinggung, atau terdorong ikut mengejek teman.

Latihan regulasi emosi dapat dilakukan melalui kegiatan singkat di kelas atau layanan BK. Misalnya, guru BK meminta siswa menuliskan situasi yang membuat mereka marah, emosi yang muncul, pikiran yang mengikuti, dan respons yang lebih sehat. Siswa juga dapat dilatih menggunakan rumus “kenali emosi—pahami pemicu—pikirkan dampak—pilih tindakan.”

11. Menanamkan Nilai Keadilan dan Kepedulian Sosial

Empati harus dihubungkan dengan nilai keadilan. Siswa perlu memahami bahwa setiap orang berhak merasa aman dan dihormati. Empati bukan hanya soal perasaan, tetapi juga tentang tanggung jawab sosial. Jika siswa melihat temannya direndahkan, maka ia perlu memahami bahwa ada ketidakadilan yang harus dihentikan.

Auriemma (2023) menekankan bahwa empati memiliki dimensi sosial, budaya, dan emosional. Artinya, empati tidak dapat dipisahkan dari konteks masyarakat. Dalam sekolah, empati harus dikaitkan dengan budaya saling menghormati, anti-diskriminasi, dan perlindungan terhadap siswa yang rentan. Pendidikan empati harus membantu siswa menyadari bahwa menghina orang karena fisik, ekonomi, suku, agama, gender, kondisi keluarga, atau kemampuan belajar adalah tindakan yang tidak adil.

12. Melibatkan Orang Tua dalam Penguatan Empati

Penguatan empati tidak cukup dilakukan di sekolah. Orang tua memiliki peran besar dalam membentuk empati anak. Pola asuh yang hangat, komunikasi terbuka, disiplin positif, dan keteladanan dalam menghargai orang lain dapat membantu anak mengembangkan empati. Sebaliknya, pola asuh yang keras, penuh hinaan, atau minim dialog dapat menghambat perkembangan empati.

Zhang et al. (2021) menunjukkan bahwa positive parenting berhubungan dengan empati kognitif dan perilaku prososial remaja. Temuan ini menjadi dasar penting bagi sekolah untuk melibatkan orang tua. Sekolah dapat mengadakan pertemuan orang tua tentang bullying, empati digital, penggunaan media sosial, dan cara merespons anak yang menjadi korban atau pelaku bullying.

Orang tua perlu diberi pemahaman bahwa empati dapat dilatih di rumah melalui kegiatan sederhana, seperti meminta anak menceritakan perasaan temannya, membiasakan meminta maaf, mendiskusikan dampak kata-kata, dan memberi contoh cara menghargai orang lain. Orang tua juga perlu mengawasi penggunaan media digital tanpa hanya melarang, tetapi membimbing anak memahami etika digital.

13. Melakukan Evaluasi Empati dan Perubahan Perilaku

Program empati perlu dievaluasi agar sekolah mengetahui dampaknya. Evaluasi dapat dilakukan melalui angket empati, observasi perilaku, jurnal refleksi, wawancara siswa, catatan kasus bullying, dan umpan balik dari guru. Evaluasi tidak hanya mengukur apakah siswa memahami materi, tetapi juga apakah ada perubahan dalam sikap dan perilaku.

(Himichi et al., 2024; X. Li et al., 2023; Voultsos et al., 2022) menunjukkan bahwa pengukuran empati perlu memperhatikan struktur faktor, validitas, dan konteks penggunaan instrumen. Dalam praktik sekolah, guru BK dapat menggunakan instrumen sederhana yang disesuaikan dengan usia siswa, tetapi tetap memperhatikan aspek empati kognitif, afektif, kepedulian, dan perilaku prososial.

Evaluasi perilaku dapat dilakukan dengan mengamati perubahan dalam interaksi siswa. Misalnya, apakah siswa mulai mengurangi ejekan, lebih berani menegur teman yang melakukan bullying, lebih berhati-hati dalam komentar digital, dan lebih mudah meminta maaf. Evaluasi juga dapat melihat apakah siswa memahami prosedur pelaporan dan merasa aman untuk melapor.

14. Membuat Komitmen Kelas Anti-Bullying

Komitmen kelas dapat menjadi alat sederhana tetapi kuat untuk membangun norma bersama. Setelah mengikuti layanan empati, siswa dapat diajak menyusun komitmen kelas, misalnya: tidak mengejek fisik, tidak menyebarkan aib teman, tidak mengucilkan, tidak menyebarkan tangkapan layar pribadi, membantu teman yang menjadi korban, dan melapor kepada guru jika melihat bullying.

Komitmen kelas sebaiknya dibuat oleh siswa sendiri dengan pendampingan guru BK. Ketika siswa terlibat menyusun aturan, mereka lebih merasa memiliki tanggung jawab. Komitmen tersebut dapat ditempel di kelas, dibacakan secara berkala, dan dijadikan bahan refleksi ketika terjadi konflik.

Komitmen kelas juga perlu disertai konsekuensi edukatif. Jika ada siswa melanggar, respons sekolah tidak hanya berupa hukuman, tetapi juga refleksi, pemulihan hubungan, konseling, dan pembinaan. Tujuannya bukan sekadar membuat siswa takut, tetapi membantu siswa memahami dampak tindakannya dan memperbaiki perilaku.

15. Menjadikan Empati sebagai Bagian dari Pembelajaran Harian

Empati tidak boleh hanya muncul dalam program khusus. Empati perlu menjadi bagian dari pembelajaran harian. Guru mata pelajaran dapat mengintegrasikan empati dalam diskusi kelas, kerja kelompok, analisis cerita, pembelajaran agama, pendidikan Pancasila, bahasa, seni, dan kegiatan proyek. Misalnya, dalam pelajaran bahasa, siswa dapat diminta menganalisis perasaan tokoh. Dalam pelajaran agama, siswa dapat membahas nilai kasih sayang dan larangan menyakiti orang lain. Dalam kerja kelompok, guru dapat menilai kemampuan menghargai pendapat teman.

Dengan integrasi harian, empati menjadi kebiasaan, bukan sekadar materi. Siswa belajar bahwa empati diperlukan dalam semua aspek kehidupan sekolah. Guru BK dapat berkolaborasi dengan guru mata pelajaran untuk membuat kegiatan yang mendukung budaya empatik.

Strategi menumbuhkan empati di sekolah membutuhkan konsistensi. Satu kegiatan tidak cukup untuk mengubah budaya. Sekolah perlu melakukan pembiasaan, evaluasi, dan penguatan berulang. Empati harus menjadi bagian dari visi sekolah, layanan BK, pembelajaran, relasi guru-siswa, kerja sama orang tua, dan penggunaan media digital.

Dengan demikian, empati dapat ditumbuhkan melalui budaya sekolah yang aman, layanan BK yang terstruktur, role play, narasi, literasi digital, komunikasi empatik, penguatan bystander prososial, media interaktif, pelatihan empati, regulasi emosi, pelibatan orang tua, evaluasi, dan komitmen kelas. Jika strategi ini dilakukan secara konsisten, sekolah dapat membangun lingkungan yang lebih peduli dan menurunkan risiko bullying.

Empati merupakan kemampuan memahami, merasakan, dan menghargai pengalaman emosional orang lain. Empati sangat penting dalam pencegahan bullying karena membantu siswa menyadari bahwa tindakan mereka dapat melukai perasaan, harga diri, dan rasa aman orang lain. Empati bukan hanya rasa kasihan, tetapi kemampuan multidimensional yang mencakup empati kognitif, empati afektif, kepedulian empatik, pengambilan perspektif, regulasi empati, dan empati digital.

Dalam hubungan sosial remaja, empati berfungsi sebagai perekat sosial. Empati membantu remaja membangun pertemanan sehat, menyelesaikan konflik, menghargai perbedaan, dan menolak perilaku bullying. Rendahnya empati dapat membuat siswa gagal memahami penderitaan korban, membenarkan ejekan, menyalahkan korban, atau memilih diam ketika melihat bullying. Dalam cyberbullying, rendahnya empati semakin berisiko karena pelaku tidak melihat langsung ekspresi dan penderitaan korban.

Empati dapat ditumbuhkan di sekolah melalui budaya sekolah yang aman, layanan BK, bimbingan kelompok, role play, studi kasus, narasi, literasi digital, komunikasi empatik, penguatan bystander prososial, media interaktif, pelatihan empati, regulasi emosi, pelibatan orang tua, evaluasi, dan komitmen kelas anti-bullying. Dengan penguatan empati yang terencana dan

berkelanjutan, sekolah dapat membangun lingkungan yang lebih peduli dan mencegah bullying secara lebih efektif.

BAB IV

LITERASI DIGITAL DALAM KEHIDUPAN REMAJA

A. Remaja dan Dunia Digital

Remaja saat ini hidup dalam lingkungan sosial yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Jika pada masa lalu interaksi remaja lebih banyak terjadi secara langsung di rumah, sekolah, lingkungan bermain, atau komunitas sekitar, maka pada era digital interaksi tersebut meluas ke ruang daring. Smartphone, internet, media sosial, gim daring, aplikasi pesan instan, platform video, dan berbagai layanan digital telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja. Dunia digital tidak lagi sekadar alat tambahan, tetapi telah menjadi ruang sosial, ruang belajar, ruang hiburan, ruang ekspresi diri, ruang pencarian informasi, dan ruang pembentukan identitas.

Perubahan ini menunjukkan bahwa dunia remaja tidak lagi dapat dipisahkan secara tegas antara kehidupan luring dan daring. Apa yang terjadi di ruang digital dapat memengaruhi suasana emosi, hubungan pertemanan, citra diri, bahkan perilaku siswa di sekolah. Sebaliknya, konflik yang terjadi di sekolah dapat berlanjut ke ruang digital melalui pesan singkat, grup kelas, komentar media sosial, atau unggahan tertentu. Dengan demikian, dunia digital menjadi bagian dari ekosistem perkembangan remaja yang perlu dipahami oleh sekolah, Konselor, guru, dan orang tua.

Bagi remaja, dunia digital memiliki daya tarik yang kuat karena menyediakan banyak hal yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka. Remaja membutuhkan pengakuan, penerimaan sosial, eksplorasi diri, kebebasan berekspresi, akses informasi, hiburan, dan relasi dengan teman sebaya. Semua kebutuhan tersebut dapat ditemukan dalam ruang digital. Melalui media sosial, remaja dapat menunjukkan minat, gaya hidup, pencapaian, pendapat, pertemanan, dan citra diri. Melalui aplikasi pesan, remaja dapat menjaga hubungan dengan teman-temannya.

Melalui platform video, remaja dapat belajar, menonton hiburan, mengikuti tren, dan menemukan komunitas yang sesuai dengan minatnya.

Daya tarik dunia digital juga berkaitan dengan sifatnya yang cepat, interaktif, dan mudah diakses. Remaja dapat memperoleh respons secara langsung melalui komentar, tanda suka, pesan pribadi, atau jumlah penonton. Respons digital tersebut sering kali memberi pengalaman emosional tertentu. Remaja dapat merasa senang ketika mendapat apresiasi, tetapi dapat merasa sedih, malu, atau kecewa ketika mendapatkan komentar negatif. Oleh karena itu, aktivitas digital tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga memiliki dimensi psikologis dan sosial.

(Zilka, 2020) menjelaskan bahwa remaja menggunakan smartphone, komputer, aplikasi, dan jejaring sosial secara luas dalam kehidupan sekolah maupun kehidupan pribadi mereka. Mereka tidak hanya menggunakan teknologi untuk hiburan, tetapi juga untuk tugas belajar, komunikasi dengan teman, pencarian informasi, dan keterlibatan dalam kelompok daring. Temuan ini menunjukkan bahwa dunia digital telah menyatu dengan kehidupan remaja. Oleh karena itu, sekolah tidak dapat memandang teknologi hanya sebagai gangguan, tetapi perlu melihatnya sebagai realitas perkembangan peserta didik.

Pandangan bahwa teknologi hanya sebagai gangguan sering kali membuat sekolah lebih banyak menggunakan pendekatan larangan daripada pendekatan pendidikan. Padahal, remaja tetap akan berinteraksi dengan dunia digital di luar pengawasan sekolah. Karena itu, yang lebih dibutuhkan adalah kemampuan membimbing remaja agar dapat menggunakan teknologi dengan sehat, aman, etis, dan bertanggung jawab. Literasi digital menjadi jembatan antara kebutuhan remaja terhadap teknologi dan perlindungan terhadap risiko digital.

Dunia digital bagi remaja juga dapat dipahami sebagai bagian dari “diri yang diperluas”. (Lloret-Catala et al., 2025) menjelaskan bahwa smartphone bukan hanya alat pendidikan, tetapi juga menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari kehidupan remaja karena berfungsi sebagai antarmuka bagi diri yang diperluas. Melalui smartphone, remaja menyimpan foto,

percakapan, kenangan, jejaring sosial, karya, tugas, hiburan, dan identitas digital. Ketika remaja kehilangan akses terhadap smartphone atau akun media sosial, sebagian dari ruang sosial dan ekspresi dirinya juga ikut terganggu.

Konsep diri yang diperluas ini penting dipahami dalam konteks pendidikan. Bagi sebagian remaja, akun media sosial bukan hanya tempat mengunggah foto, tetapi juga ruang untuk menunjukkan siapa dirinya, dengan siapa ia berteman, apa yang ia sukai, dan bagaimana ia ingin dilihat orang lain. Karena itu, ketika identitas digitalnya diserang melalui komentar negatif, penyebaran foto, atau penghinaan daring, dampaknya dapat sangat kuat. Serangan digital bukan hanya menyerang unggahan, tetapi juga dapat dirasakan sebagai serangan terhadap harga diri dan identitas pribadi.

Di satu sisi, dunia digital memberikan banyak peluang positif. Remaja dapat mengakses sumber belajar, mengikuti kursus daring, membaca berita, menonton video edukatif, mengembangkan kreativitas, membangun jejaring, dan mengekspresikan bakat. Teknologi juga memungkinkan siswa belajar secara mandiri dan kolaboratif. Dalam konteks pembelajaran, Wang et al. (2023) menunjukkan bahwa digital game-based learning dapat mendukung cyber wellness literacy, motivasi belajar, dan keterlibatan siswa. Artinya, ketika digunakan secara tepat, teknologi digital dapat menjadi sarana pembelajaran yang menarik dan bermakna.

Peluang digital juga membuka ruang kreativitas bagi remaja. Mereka dapat membuat video edukatif, desain grafis, podcast, karya tulis, fotografi, kampanye sosial, dan konten positif lainnya. Remaja juga dapat mempelajari keterampilan baru secara mandiri, mulai dari bahasa asing, desain, musik, pemrograman, hingga keterampilan komunikasi. Dalam konteks layanan BK, peluang ini dapat dimanfaatkan untuk membuat kampanye anti-bullying, poster empati digital, video pendek tentang etika komunikasi, atau proyek kelompok tentang penggunaan media sosial yang sehat.

Gim digital juga tidak selalu berdampak negatif. (Shao et al., 2022) menunjukkan bahwa hubungan antara remaja dan gim digital dapat dipahami melalui proses domestikasi, yaitu

bagaimana remaja menyesuaikan gim dalam kehidupan mereka dan bagaimana gim memengaruhi kehidupan remaja. Dengan pendampingan yang tepat, gim digital dapat menjadi sarana pengembangan keterampilan, relasi sosial, strategi berpikir, dan literasi digital. Namun, tanpa pengaturan dan pemahaman yang baik, gim juga dapat memunculkan risiko, seperti kecanduan, konflik keluarga, penurunan aktivitas fisik, dan paparan perilaku agresif.

Dalam konteks bullying, gim daring juga dapat menjadi ruang munculnya interaksi positif maupun negatif. Remaja dapat belajar kerja sama tim, strategi, dan komunikasi. Namun, dalam gim daring juga dapat terjadi hinaan, provokasi, pelecehan verbal, pengucilan, atau tindakan memperlakukan pemain lain. Karena itu, literasi digital tidak hanya relevan untuk media sosial, tetapi juga untuk ruang permainan digital. Remaja perlu memahami bahwa etika komunikasi tetap berlaku dalam ruang gim daring.

Di sisi lain, dunia digital juga membawa risiko. Risiko tersebut antara lain penggunaan internet berlebihan, kecanduan media sosial, paparan konten negatif, pelanggaran privasi, penipuan digital, ujaran kebencian, konflik daring, penyebaran hoaks, perbandingan sosial, rendahnya kontrol diri, dan cyberbullying. (Marchetti, 2026) menjelaskan bahwa lanskap digital sangat memengaruhi remaja, termasuk dalam penggunaan media sosial, kesehatan mental, problematic social media use, serta perlunya literasi digital, keamanan daring, dan tanggung jawab kolektif keluarga, sekolah, serta masyarakat.

Risiko digital tersebut tidak selalu muncul secara terpisah. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan perbandingan sosial, memicu kecemasan, dan membuat remaja lebih sensitif terhadap komentar negatif. Rendahnya kontrol diri dapat membuat remaja mengunggah komentar impulsif yang menyakiti orang lain. Minimnya pemahaman privasi dapat membuat remaja menyebarkan informasi pribadi tanpa izin. Karena itu, literasi digital perlu dipahami secara luas sebagai kemampuan yang mencakup aspek kognitif, emosional, sosial, etis, dan protektif.

Masalah utama dalam kehidupan digital remaja bukan hanya banyaknya waktu yang dihabiskan di internet, tetapi bagaimana teknologi digunakan, untuk tujuan apa, dengan siapa mereka berinteraksi, dan bagaimana dampaknya terhadap keseharian. Remaja yang menggunakan media digital untuk belajar, berkreasi, dan menjaga relasi positif tentu berbeda dengan remaja yang menggunakan media digital untuk membandingkan diri secara berlebihan, menyebarkan kebencian, atau terlibat dalam konflik daring. Oleh karena itu, fokus pendidikan tidak cukup hanya membatasi penggunaan teknologi, tetapi perlu membimbing remaja menggunakan teknologi secara sehat, etis, aman, dan bertanggung jawab.

Bimbingan penggunaan teknologi juga perlu memperhatikan keseimbangan. Remaja perlu diajak memahami kapan teknologi membantu dan kapan teknologi mulai mengganggu. Misalnya, teknologi membantu ketika digunakan untuk belajar, mencari informasi, berkomunikasi positif, dan berkarya. Namun, teknologi menjadi berisiko ketika mengganggu tidur, memicu konflik, menurunkan konsentrasi, membuat remaja terus membandingkan diri, atau menjadi sarana menyakiti orang lain. Pemahaman ini penting agar remaja tidak hanya patuh pada aturan, tetapi mampu mengatur dirinya sendiri.

Dalam konteks remaja, penggunaan media digital juga berkaitan erat dengan pembentukan identitas diri. (Márquez et al., 2023) menunjukkan bahwa remaja menggunakan Instagram untuk mengkurasi diri, yaitu memilih, menyunting, menyembunyikan, dan membagikan foto atau video sebagai bagian dari performa identitas digital. Remaja tidak hanya membagikan apa yang mereka alami, tetapi juga membangun citra tentang siapa mereka ingin dilihat oleh orang lain. Praktik ini dapat meningkatkan kreativitas dan ekspresi diri, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan untuk selalu tampil menarik, populer, dan diterima.

Kurasi diri di media sosial dapat membuat remaja sangat memperhatikan respons orang lain. Jumlah tanda suka, komentar, pengikut, dan reaksi dapat dimaknai sebagai ukuran penerimaan sosial. Ketika respons yang diterima tidak sesuai harapan, remaja dapat merasa kecewa atau tidak cukup berharga. Dalam situasi

tertentu, identitas digital yang dibangun dengan hati-hati dapat menjadi sasaran ejekan atau cyberbullying. Hal ini membuat literasi digital perlu mencakup pemahaman tentang harga diri, penerimaan diri, dan ketahanan menghadapi respons digital.

Tekanan untuk tampil ideal di media sosial dapat memengaruhi harga diri remaja. Remaja dapat membandingkan dirinya dengan teman, selebritas, influencer, atau standar kecantikan dan kesuksesan yang tampak di media sosial. Ketika perbandingan sosial berlangsung terus-menerus, remaja dapat merasa kurang cantik, kurang populer, kurang berhasil, atau kurang diterima. Dalam situasi seperti ini, komentar negatif, ejekan digital, atau pengucilan daring dapat berdampak lebih kuat karena menyentuh citra diri yang sedang dibangun.

Selain identitas diri, dunia digital juga berhubungan dengan privasi. (Margaletić & Preložnjak, 2023) menjelaskan bahwa anak-anak hidup dalam era digital dengan jejak digital yang dapat terbentuk sejak dini, baik melalui perilaku orang tua maupun penggunaan media sosial oleh anak itu sendiri. Ketika remaja semakin aktif di media sosial, mereka perlu memahami hak atas privasi, batasan berbagi informasi pribadi, dan risiko penyebaran data. Privasi digital menjadi penting karena banyak kasus cyberbullying bermula dari penyalahgunaan foto, percakapan pribadi, lokasi, atau informasi personal.

Privasi digital sering kali belum dipahami secara matang oleh remaja. Remaja dapat membagikan foto, nomor telepon, alamat sekolah, lokasi, cerita pribadi, atau masalah keluarga tanpa mempertimbangkan dampaknya. Mereka juga dapat menyebarkan tangkapan layar percakapan teman, mengunggah foto tanpa izin, atau membocorkan informasi yang seharusnya bersifat pribadi. Tindakan seperti ini dapat menimbulkan konflik, mempermalukan orang lain, dan menjadi bentuk kekerasan digital.

Masalah privasi digital juga berkaitan dengan persetujuan. Remaja perlu memahami bahwa tidak semua hal yang dapat diunggah berarti boleh diunggah. Foto teman, percakapan pribadi, rekaman suara, video kegiatan, atau cerita personal membutuhkan izin sebelum dibagikan. Dalam konteks

pencegahan cyberbullying, kesadaran tentang persetujuan digital sangat penting agar siswa tidak menjadikan kehidupan pribadi orang lain sebagai bahan hiburan, candaan, atau serangan.

Remaja juga menghadapi tantangan etika dan keamanan dalam penggunaan teknologi yang semakin kompleks. (Bendeache et al., 2021) menunjukkan bahwa remaja perlu diberdayakan untuk memahami isu kecerdasan buatan, etika, privasi, keamanan data, dan dampak transformasi digital dalam kehidupan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa literasi digital masa kini tidak cukup hanya mengajarkan cara menggunakan perangkat, tetapi juga perlu membahas hak digital, tanggung jawab, keamanan, perlindungan data, dan konsekuensi moral dari tindakan digital.

Perkembangan teknologi seperti kecerdasan buatan, penyuntingan gambar, filter wajah, algoritma rekomendasi, dan aplikasi berbasis data membuat remaja membutuhkan pemahaman yang lebih kritis. Remaja perlu mengetahui bahwa konten yang mereka lihat tidak selalu netral, melainkan dapat dipengaruhi algoritma, tren, dan kepentingan tertentu. Mereka juga perlu memahami bahwa gambar atau video dapat dimanipulasi. Kemampuan ini penting agar remaja tidak mudah terjebak dalam informasi palsu, manipulasi visual, atau tekanan standar digital yang tidak realistis.

Dunia digital juga dapat memperlebar kesenjangan. Tidak semua remaja memiliki akses yang sama terhadap perangkat, jaringan internet, dukungan orang tua, kemampuan literasi, dan lingkungan digital yang aman. (Georgiou et al., 2025) menunjukkan bahwa remaja pengungsi menghadapi keseimbangan yang rentan antara keterampilan digital yang membantu mereka mengelola kehidupan dan risiko digital yang harus mereka hadapi dalam kondisi kerentanan. Meskipun konteksnya berbeda, gagasan ini relevan untuk memahami bahwa remaja yang berada dalam kondisi sosial rentan dapat menghadapi risiko digital lebih besar.

Kesenjangan digital tidak hanya berarti ada atau tidaknya perangkat, tetapi juga kualitas pendampingan, kemampuan memahami informasi, keamanan digital, dan dukungan ketika

menghadapi masalah. Remaja yang memiliki akses internet tetapi tidak memiliki pendampingan dapat lebih rentan terhadap konten berisiko, penipuan, eksploitasi, atau cyberbullying. Sebaliknya, remaja yang memiliki pendampingan baik dapat menggunakan teknologi secara lebih produktif. Karena itu, sekolah dan keluarga perlu memperhatikan keadilan akses sekaligus kualitas literasi digital.

Dalam konteks sekolah, dunia digital menghadirkan tantangan baru bagi pendidik dan Konselor. Siswa tidak hanya membawa buku dan alat tulis ke sekolah, tetapi juga membawa dunia sosial digital di dalam smartphone mereka. Konflik yang muncul di grup percakapan dapat memengaruhi suasana kelas. Komentar di media sosial dapat memicu pertengkaran di sekolah. Foto atau video yang tersebar di luar jam sekolah dapat menimbulkan krisis psikologis ketika siswa masuk kelas. Dengan demikian, sekolah perlu memahami bahwa batas antara kehidupan daring dan luring remaja semakin kabur.

Konselor perlu memiliki kepekaan terhadap tanda-tanda masalah digital. Misalnya, siswa yang tiba-tiba diam setelah membuka ponsel, enggan masuk kelas, takut bertemu teman tertentu, atau cemas ketika menerima notifikasi dapat sedang mengalami tekanan digital. Sekolah perlu menyediakan ruang aman agar siswa dapat bercerita tentang masalah digital tanpa takut dihakimi atau dianggap berlebihan. Dengan demikian, layanan BK perlu memasukkan isu literasi digital sebagai bagian dari layanan pribadi-sosial.

Literasi digital menjadi kebutuhan mendesak karena remaja membutuhkan kemampuan untuk hidup sehat di tengah dunia digital. Literasi digital tidak hanya berarti kemampuan mengoperasikan perangkat, mencari informasi, atau menggunakan aplikasi. Literasi digital mencakup kemampuan memahami informasi, berpikir kritis, menjaga privasi, berkomunikasi etis, mengenali risiko, mengatur waktu, melindungi diri, menghargai orang lain, dan menggunakan teknologi untuk kebaikan. (Efianingrum et al., 2025) menegaskan pentingnya literasi digital anti-bullying dalam pembentukan karakter siswa SMP di Yogyakarta, terutama karena rendahnya literasi digital dapat meningkatkan risiko perundungan daring.

Dengan demikian, remaja dan dunia digital merupakan dua hal yang sulit dipisahkan. Dunia digital memberi peluang besar bagi pembelajaran, kreativitas, relasi sosial, dan ekspresi diri. Namun, dunia digital juga membawa risiko yang serius, terutama ketika remaja belum memiliki literasi digital, etika komunikasi, kemampuan mengelola emosi, dan empati. Oleh karena itu, pendidikan literasi digital perlu menjadi bagian integral dari layanan bimbingan dan konseling, pendidikan karakter, dan program pencegahan bullying di sekolah.

B. Media Sosial dan Risiko Cyberbullying

Media sosial merupakan salah satu ruang digital yang paling dekat dengan kehidupan remaja. Melalui media sosial, remaja dapat membagikan foto, video, tulisan, komentar, reaksi, cerita harian, dan identitas diri. Media sosial juga memungkinkan remaja mengikuti tren, membangun jaringan pertemanan, memperoleh informasi, dan terlibat dalam komunitas daring. Namun, ruang yang sama juga dapat menjadi tempat munculnya tekanan sosial, konflik, penyebaran rumor, ujaran kebencian, dan cyberbullying.

Media sosial memiliki karakter interaktif yang membuat setiap pengguna dapat menjadi pembuat pesan, penyebar pesan, sekaligus penerima pesan. Remaja tidak hanya mengonsumsi konten, tetapi juga ikut memproduksi dan menyebarkan konten. Dalam situasi ini, setiap komentar, unggahan, tanda suka, atau pembagian ulang memiliki konsekuensi sosial. Hal yang dianggap lucu oleh sebagian siswa dapat menjadi pengalaman memalukan bagi siswa lain. Karena itu, media sosial perlu dipahami sebagai ruang relasi yang membutuhkan etika dan empati.

Cyberbullying adalah bentuk perundungan yang dilakukan melalui teknologi digital. Bentuknya dapat berupa pesan ancaman, komentar menghina, penyebaran foto tanpa izin, pembuatan meme yang mempermalukan, pengucilan dari grup daring, pelecehan verbal, penyebaran rumor, penggunaan akun palsu, atau penyebaran tangkapan layar percakapan pribadi. Cyberbullying dapat terjadi di media sosial, aplikasi pesan, gim daring, forum internet, platform video, dan ruang komentar.

Cyberbullying memiliki karakteristik yang membuatnya berbeda dari bullying tatap muka. Pertama, cyberbullying dapat terjadi tanpa batas ruang dan waktu. Korban dapat menerima komentar, pesan, atau unggahan yang menyakitkan bahkan ketika berada di rumah. Kedua, pesan atau konten negatif dapat menyebar cepat dan menjangkau banyak orang. Ketiga, pelaku dapat bersembunyi di balik akun anonim atau identitas palsu. Keempat, jejak digital sulit dihapus sepenuhnya. Kelima, korban sering merasa tidak memiliki ruang aman karena tekanan digital terus mengikuti kehidupan sehari-hari.

Karakteristik tersebut membuat cyberbullying sering dirasakan lebih menekan oleh korban. Dalam bullying tatap muka, korban mungkin dapat menjauh dari pelaku ketika pulang sekolah. Namun, dalam cyberbullying, serangan dapat muncul kembali melalui notifikasi ponsel, unggahan, komentar, atau pesan pribadi. Korban dapat merasa terus diawasi, dinilai, dan dipermalukan. Keadaan ini dapat membuat rumah yang seharusnya menjadi tempat aman tidak lagi terasa aman.

(Pyżalski et al., 2022) menjelaskan bahwa pemahaman tentang cyberbullying dapat diperoleh dari narasi remaja dan guru, terutama terkait karakteristik, pengalaman, dan strategi pencegahan. Narasi dari siswa penting karena mereka mengetahui secara langsung bagaimana cyberbullying terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Guru dan Konselor mungkin hanya melihat akibatnya di sekolah, tetapi siswa mengetahui dinamika di grup percakapan, komentar media sosial, permainan daring, dan relasi antar teman.

Salah satu faktor yang memperbesar risiko cyberbullying adalah budaya komentar yang impulsif. Remaja dapat menulis komentar dengan cepat tanpa memikirkan dampaknya. Komentar seperti “jelek”, “bodoh”, “alay”, “tidak pantas”, atau “memalukan” sering dianggap biasa dalam interaksi digital. Namun, jika komentar tersebut diarahkan secara berulang kepada seseorang dan membuat korban merasa terhina atau terancam, maka komentar tersebut dapat menjadi bagian dari cyberbullying.

Budaya impulsif ini diperkuat oleh kecepatan media sosial. Siswa dapat menulis komentar dalam hitungan detik, tetapi dampaknya dapat bertahan lama. Komentar yang menyakitkan

dapat dibaca banyak orang, disimpan melalui tangkapan layar, atau diulang oleh pengguna lain. Karena itu, literasi digital perlu melatih kemampuan menahan diri sebelum menulis, berpikir sebelum membagikan, dan mempertimbangkan perasaan orang lain sebelum memberi reaksi.

Risiko lain adalah penyebaran konten pribadi. Remaja sering menggunakan tangkapan layar untuk menyimpan percakapan, foto, atau unggahan. Tangkapan layar yang semula dianggap lucu dapat berubah menjadi alat mempermalukan orang lain. Misalnya, percakapan pribadi disebar ke grup kelas, foto teman diedit menjadi meme, atau video seseorang yang sedang menangis dibagikan tanpa izin. Tindakan ini melanggar privasi dan dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi korban.

Margaletić dan Preložnjak (2023) menekankan pentingnya hak privasi anak dalam era digital. Remaja perlu memahami bahwa setiap orang memiliki hak untuk mengontrol informasi pribadi tentang dirinya. Mengunggah foto teman tanpa izin, menyebarkan percakapan pribadi, atau membagikan informasi sensitif bukan hanya tindakan tidak sopan, tetapi juga dapat merugikan korban secara sosial dan psikologis. Dalam konteks cyberbullying, pelanggaran privasi sering menjadi pintu masuk perundungan digital.

Cyberbullying juga berkaitan dengan stigma sosial dan harga diri. Alsawalqa (2021) menemukan bahwa cyberbullying, stigma sosial, dan harga diri saling berkaitan dalam konteks mahasiswa dari Asia Timur dan Asia Tenggara selama pandemi COVID-19. Meskipun konteks penelitiannya pada mahasiswa, temuan ini relevan untuk remaja karena serangan digital sering kali menargetkan citra diri, status sosial, dan penerimaan kelompok. Ketika seseorang dipermalukan di ruang digital, rasa harga dirinya dapat terganggu karena penghinaan tersebut dapat dilihat banyak orang.

Cyberbullying dapat berdampak pada kesehatan mental remaja. Casaña Mohedo et al. (2026) menunjukkan bahwa cyberbullying berkaitan dengan depresi, kecemasan, ide bunuh diri, dan gejala stres pascatrauma pada remaja. Temuan ini memperlihatkan bahwa cyberbullying bukan sekadar masalah

komunikasi digital, tetapi juga masalah kesejahteraan psikologis. Komentar atau unggahan yang terlihat sederhana bagi pelaku dapat menjadi pengalaman traumatis bagi korban.

Media sosial juga memperkuat tekanan popularitas. Remaja dapat mengukur penerimaan sosial melalui jumlah pengikut, tanda suka, komentar, dan reaksi. Ketika unggahan tidak mendapatkan respons positif, remaja dapat merasa tidak dihargai. Ketika unggahan mendapatkan komentar negatif, remaja dapat merasa ditolak. (Márquez et al., 2023) menjelaskan bahwa remaja melakukan kurasi diri di Instagram melalui pemilihan dan pengelolaan konten yang membentuk identitas digital mereka. Identitas digital yang dibangun ini dapat menjadi rentan ketika mendapat serangan dari orang lain.

Risiko cyberbullying juga muncul dari budaya viral. Konten yang lucu, mengejutkan, atau memalukan dapat cepat menyebar karena pengguna ingin menjadi bagian dari tren. Remaja mungkin membagikan ulang konten yang mempermalukan teman tanpa niat langsung menyakiti. Namun, dalam cyberbullying, dampak tidak hanya ditentukan oleh niat pelaku pertama. Orang yang menyebarkan ulang, memberi komentar, atau memberi reaksi juga ikut memperluas dampak kekerasan digital. Oleh sebab itu, pendidikan literasi digital perlu menekankan tanggung jawab setiap pengguna.

Zhong et al. (2021) menunjukkan bahwa cyberbullying dipengaruhi oleh faktor latar belakang pribadi, kebiasaan penggunaan internet, kepribadian, emosi, dan digital citizenship. Digital citizenship atau kewargaan digital mengacu pada kemampuan menjadi warga digital yang bertanggung jawab, etis, kritis, dan peduli. Dalam konteks sekolah, siswa perlu belajar bahwa mereka bukan hanya pengguna teknologi, tetapi juga warga digital yang tindakannya berdampak pada orang lain.

Risiko cyberbullying semakin besar ketika remaja belum memiliki kemampuan mengelola emosi. Konflik kecil di kelas dapat berlanjut menjadi serangan digital di media sosial. Rasa marah, iri, tersinggung, atau kecewa dapat diekspresikan melalui komentar kasar, sindiran, atau penyebaran pesan pribadi. Ketika konflik berpindah ke ruang digital, dampaknya dapat meluas

karena melibatkan lebih banyak orang. Oleh karena itu, literasi digital perlu dipadukan dengan regulasi emosi dan keterampilan menyelesaikan konflik.

(Hernández-Leo et al., 2021) menjelaskan bahwa social media menjadi bagian penting dari kehidupan remaja dan dapat mengandung ancaman terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan, sehingga dibutuhkan strategi untuk membangun kesadaran media sosial, keterampilan digital, dan keterampilan perlindungan diri. Pendekatan yang melibatkan narasi dan skenario dapat membantu remaja memahami risiko serta mengambil keputusan yang lebih aman dalam penggunaan media sosial.

Cyberbullying tidak hanya dilakukan oleh individu yang memiliki niat buruk. Kadang-kadang cyberbullying muncul dari ketidaktahuan, ikut-ikutan, atau rendahnya empati digital. Remaja dapat merasa bahwa memberi komentar kasar bukan masalah besar karena tidak melihat langsung wajah korban. Svenaeus (2021) menjelaskan bahwa empati daring berbeda dengan interaksi langsung karena kurangnya kehadiran tubuh, ekspresi wajah, dan kedekatan fisik. Akibatnya, pengguna digital dapat lebih mudah mengabaikan perasaan orang lain.

Dalam konteks sekolah, media sosial dapat memperpanjang masalah yang terjadi di kelas. Misalnya, konflik saat istirahat dapat berlanjut menjadi saling sindir di Instagram. Pertengkaran dalam kelompok belajar dapat menjadi pengucilan dari grup WhatsApp. Candaan saat kegiatan sekolah dapat berubah menjadi video yang diedit dan disebar. Oleh karena itu, sekolah perlu melihat cyberbullying sebagai bagian dari iklim sekolah, bukan hanya masalah pribadi di luar jam pelajaran.

Efianingrum et al. (2025) menegaskan urgensi literasi digital anti-bullying bagi siswa SMP di Yogyakarta. Literasi digital anti-bullying membantu siswa memahami risiko, etika, dan dampak penggunaan media digital. Literasi ini juga membentuk karakter karena siswa belajar bertanggung jawab, menghargai orang lain, dan tidak menyalahgunakan teknologi. Dengan demikian, cyberbullying dapat dicegah melalui pendidikan yang

menggabungkan pengetahuan, sikap, keterampilan, dan nilai moral.

Pencegahan cyberbullying juga dapat dilakukan dengan bantuan teknologi. Ahmed et al. (2025) membahas integrasi ontologi dan kecerdasan buatan untuk deteksi cyberbullying secara real-time. Serritella et al. (2025) menunjukkan bahwa solusi berbasis teknologi, seperti lingkungan virtual dan teknologi informasi, mulai digunakan untuk melawan bullying dan cyberbullying. Namun, teknologi deteksi saja tidak cukup. Pencegahan tetap membutuhkan pendidikan empati, pembentukan karakter, pelibatan guru, dan budaya sekolah yang aman.

Media sosial, dengan segala peluang dan risikonya, harus dipahami sebagai ruang pendidikan. Sekolah tidak cukup hanya melarang siswa menggunakan media sosial, sebab larangan tidak selalu efektif dan tidak membekali siswa dengan keterampilan menghadapi dunia digital. Yang lebih penting adalah mengajarkan siswa cara menggunakan media sosial dengan bijak, etis, aman, dan empatik. Siswa perlu belajar bahwa setiap unggahan, komentar, dan reaksi adalah bentuk komunikasi yang memiliki dampak terhadap orang lain.

Dengan demikian, media sosial memiliki dua sisi. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi ruang kreativitas, komunikasi, ekspresi diri, dan pembelajaran. Di sisi lain, media sosial dapat menjadi ruang cyberbullying, pengucilan, penyebaran stigma, dan pelanggaran privasi. Risiko tersebut dapat dikurangi jika remaja memiliki literasi digital, etika komunikasi, empati digital, kemampuan regulasi emosi, dan keberanian menjadi bystander prososial.

C. Etika Komunikasi Digital

Etika komunikasi digital adalah seperangkat nilai, prinsip, dan kebiasaan yang mengatur bagaimana seseorang berinteraksi dengan orang lain melalui teknologi digital. Etika ini mencakup cara menulis pesan, memberi komentar, membagikan konten, menggunakan foto orang lain, menjaga privasi, menghargai

perbedaan, memverifikasi informasi, dan bertanggung jawab atas jejak digital. Dalam kehidupan remaja, etika komunikasi digital sangat penting karena sebagian besar interaksi sosial mereka berlangsung melalui media digital.

Etika komunikasi digital perlu diajarkan karena kemampuan menggunakan teknologi tidak otomatis membuat seseorang mampu berkomunikasi secara etis. Remaja mungkin sangat mahir menggunakan aplikasi, mengedit video, membuat konten, atau mengelola akun media sosial. Namun, keterampilan teknis tersebut belum tentu disertai kemampuan memahami batas privasi, dampak komentar, risiko penyebaran informasi, dan konsekuensi moral dari tindakan digital. (Sari et al., 2020) menemukan bahwa profil etika digital siswa di Surakarta perlu diperhatikan dalam konteks penggunaan internet berisiko pada era disrupsi. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan etika digital menjadi bagian penting dari pembentukan karakter remaja.

Dalam komunikasi digital, kata-kata memiliki kekuatan besar. Pesan singkat, emoji, komentar, stiker, atau meme dapat ditafsirkan secara berbeda oleh penerima. Ketika komunikasi dilakukan tanpa ekspresi wajah dan nada suara, peluang salah paham menjadi lebih besar. Kalimat yang dimaksud sebagai candaan dapat diterima sebagai penghinaan. Sindiran yang dianggap ringan dapat melukai perasaan. Oleh karena itu, remaja perlu belajar memilih kata dengan hati-hati.

Etika komunikasi digital juga berkaitan dengan kesadaran bahwa komunikasi daring sering kali kehilangan konteks. Dalam komunikasi langsung, seseorang dapat melihat ekspresi wajah, nada suara, dan bahasa tubuh. Dalam komunikasi digital, pesan sering kali hanya muncul dalam bentuk teks, emoji, atau gambar singkat. Akibatnya, pesan dapat mudah disalahpahami. Remaja perlu belajar bahwa semakin terbatas konteks komunikasi, semakin besar tanggung jawab untuk menggunakan bahasa yang jelas, sopan, dan tidak merendahkan.

Prinsip pertama dalam etika komunikasi digital adalah berpikir sebelum mengirim. Remaja perlu membiasakan diri menanyakan beberapa hal sebelum menulis komentar atau membagikan konten: Apakah informasi ini benar? Apakah kata-

kata saya dapat menyakiti orang lain? Apakah konten ini melanggar privasi? Apakah saya bersedia jika hal yang sama dilakukan kepada saya? Apakah unggahan ini akan tetap baik jika dilihat guru, orang tua, atau masyarakat luas? Pertanyaan reflektif seperti ini membantu remaja mengembangkan kontrol diri digital.

Prinsip kedua adalah menghargai privasi. Setiap orang memiliki hak atas foto, cerita, percakapan, dan informasi pribadinya. Margaletić dan Preložnjak (2023) menekankan bahwa hak privasi anak dalam era digital perlu dilindungi karena jejak digital dapat terbentuk sejak dini dan menimbulkan risiko bagi perkembangan anak. Dalam konteks sekolah, siswa perlu diajarkan bahwa mengunggah foto teman tanpa izin, menyebarkan tangkapan layar percakapan, atau membagikan informasi pribadi orang lain merupakan pelanggaran etika.

Prinsip ketiga adalah tidak mempermalukan orang lain. Salah satu ciri cyberbullying adalah penggunaan media digital untuk membuat orang lain malu, takut, atau terhina. Remaja perlu memahami bahwa humor yang merendahkan bukan humor yang sehat. Meme, stiker, atau video yang dibuat dari foto teman tanpa izin dapat menjadi bentuk kekerasan digital. Sekalipun banyak orang tertawa, korban tetap dapat mengalami rasa malu dan tekanan psikologis.

Prinsip keempat adalah bertanggung jawab atas jejak digital. Jejak digital adalah rekam jejak aktivitas seseorang di internet, seperti unggahan, komentar, pesan, foto, video, pencarian, dan interaksi digital lainnya. Jejak digital dapat bertahan lama dan dapat memengaruhi reputasi seseorang. Remaja perlu memahami bahwa sesuatu yang diunggah hari ini dapat muncul kembali di masa depan. Karena itu, etika digital juga berarti berpikir jangka panjang sebelum bertindak di ruang daring.

Prinsip kelima adalah memverifikasi informasi. Banyak konflik digital muncul karena informasi yang tidak benar, kabar bohong, potongan percakapan yang tidak lengkap, atau rumor yang menyebar cepat. Remaja perlu belajar tidak langsung percaya dan tidak langsung menyebarkan informasi yang belum jelas. (Safitr et al., 2025) menekankan bahwa literasi media sosial mencakup kemampuan memahami informasi, menilai validitas,

dan mengambil keputusan yang tepat. Dalam pencegahan cyberbullying, kemampuan memverifikasi informasi penting agar siswa tidak ikut menyebarkan rumor yang merugikan teman.

Prinsip keenam adalah menghormati perbedaan. Ruang digital mempertemukan remaja dengan berbagai pandangan, budaya, gaya hidup, dan identitas. Perbedaan dapat memperkaya wawasan, tetapi juga dapat memicu konflik jika tidak disertai sikap saling menghargai. Etika komunikasi digital menuntut remaja mampu berbeda pendapat tanpa menghina, mengkritik tanpa merendahkan, dan menolak sesuatu tanpa menyerang pribadi orang lain.

Prinsip ketujuh adalah menggunakan teknologi untuk kebaikan. Dunia digital tidak hanya berisi risiko, tetapi juga peluang untuk membangun kepedulian. Remaja dapat menggunakan media sosial untuk kampanye anti-bullying, berbagi informasi positif, mendukung teman, menggalang solidaritas, dan menyebarkan pesan empati. Dalam konteks ini, etika digital tidak hanya bersifat larangan, tetapi juga ajakan untuk menggunakan teknologi sebagai sarana kebaikan sosial.

Etika komunikasi digital juga berkaitan dengan hukum. (Lv, 2022) menjelaskan pentingnya literasi media digital dan literasi hukum jaringan bagi remaja dalam era teknologi virtual. Remaja perlu mengetahui bahwa tindakan digital tertentu dapat memiliki konsekuensi hukum, seperti penyebaran data pribadi, ujaran kebencian, pelecehan, pencemaran nama baik, dan ancaman. Pemahaman hukum tidak bertujuan menakut-nakuti, tetapi membantu remaja menyadari bahwa dunia digital memiliki aturan dan tanggung jawab.

Dalam praktik sekolah, etika komunikasi digital dapat diajarkan melalui contoh konkret. Konselor dapat menyajikan beberapa contoh pesan atau komentar, lalu meminta siswa menilai apakah komentar tersebut sopan, menyakitkan, melanggar privasi, atau berisiko menjadi cyberbullying. Misalnya: “Kamu jelek sekali di foto itu”, “Jangan berteman dengan dia”, “Sebarkan ke grup lain biar semua tahu”, atau “Aku tidak setuju, tetapi kita bisa bicara baik-baik.” Dari contoh-contoh tersebut, siswa belajar membedakan komunikasi sehat dan komunikasi yang merugikan.

Etika komunikasi digital juga dapat dibangun melalui aturan bersama di kelas. Siswa dapat diajak menyusun “kode etik grup kelas”, seperti tidak mengirim pesan di luar waktu yang disepakati kecuali penting, tidak menyebarkan tangkapan layar percakapan, tidak mengejek teman, tidak mengeluarkan anggota grup tanpa alasan, tidak menyebarkan hoaks, dan menggunakan bahasa yang sopan. Kode etik yang dibuat bersama lebih mudah diterima karena siswa merasa memiliki tanggung jawab atas aturan tersebut.

Etika digital perlu melibatkan guru, Konselor, dan orang tua. Remaja membutuhkan teladan. Jika orang dewasa sering menyebarkan informasi tanpa verifikasi, menghina orang lain di media sosial, atau mengunggah foto anak tanpa izin, maka remaja dapat meniru perilaku tersebut. Oleh karena itu, pendidikan etika digital bukan hanya tugas siswa, tetapi juga seluruh ekosistem pendidikan. Orang tua, guru, dan Konselor perlu menunjukkan cara berkomunikasi yang bertanggung jawab di ruang digital.

Bendeche et al. (2021) melalui program AI, ethics, and privacy bagi remaja menunjukkan bahwa pendidikan etika dan privasi dapat diberikan melalui lokakarya interaktif, ko-kreasi, dan keterlibatan aktif remaja. Prinsip ini dapat diterapkan di sekolah. Siswa tidak cukup hanya diberi aturan, tetapi perlu diajak berdiskusi, menganalisis masalah nyata, dan membuat solusi. Ketika siswa terlibat aktif, etika digital lebih mudah dipahami sebagai kebutuhan, bukan sekadar larangan.

Etika komunikasi digital juga harus dikaitkan dengan empati. Svenaeus (2021) menjelaskan bahwa empati daring memiliki tantangan karena komunikasi online berbeda dengan interaksi langsung. Dalam interaksi langsung, seseorang dapat melihat wajah sedih, nada suara, atau ekspresi ketakutan. Dalam ruang digital, tanda-tanda emosional tersebut sering tidak terlihat. Oleh sebab itu, remaja perlu melatih kemampuan membayangkan dampak pesan terhadap orang lain, meskipun tidak melihat reaksinya secara langsung.

Dalam pencegahan bullying, etika komunikasi digital berperan sebagai pagar perilaku. Etika membantu siswa memahami apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Namun,

etika tidak boleh diajarkan secara kaku semata. Etika perlu dihubungkan dengan pengalaman nyata siswa, seperti konflik di grup kelas, komentar di media sosial, unggahan video, atau penyebaran foto. Dengan demikian, siswa memahami bahwa etika digital bukan teori jauh dari kehidupan mereka, tetapi pedoman untuk menjaga hubungan sosial sehari-hari.

Dengan demikian, etika komunikasi digital adalah bagian penting dari literasi digital. Remaja perlu belajar berpikir sebelum mengirim, menghargai privasi, tidak mempermalukan orang lain, bertanggung jawab atas jejak digital, memverifikasi informasi, menghormati perbedaan, dan menggunakan teknologi untuk kebaikan. Etika komunikasi digital menjadi dasar untuk mencegah cyberbullying dan membangun ruang digital yang aman, empatik, dan bertanggung jawab.

D.Literasi Digital sebagai Perlindungan Diri

Literasi digital dapat dipahami sebagai kemampuan menggunakan teknologi digital secara aman, kritis, etis, dan produktif. Literasi digital tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengoperasikan perangkat, tetapi juga kemampuan memahami informasi, menilai risiko, menjaga privasi, mengelola identitas digital, mengenali ancaman, mengambil keputusan, serta melindungi diri dan orang lain di ruang digital. Bagi remaja, literasi digital adalah keterampilan hidup yang sangat penting karena sebagian besar aktivitas sosial, belajar, dan hiburan mereka berlangsung melalui teknologi.

Literasi digital sebagai perlindungan diri berarti kemampuan remaja untuk menjaga dirinya dari risiko yang muncul dalam ruang digital. Risiko tersebut meliputi cyberbullying, penipuan, pelecehan daring, eksploitasi data pribadi, paparan konten negatif, kecanduan internet, disinformasi, dan tekanan sosial media. Remaja yang memiliki literasi digital lebih mampu mengenali tanda bahaya, mengelola informasi pribadi, memilih respons yang tepat, dan mencari bantuan ketika mengalami masalah.

Wang et al. (2023) menjelaskan bahwa cyber wellness literacy merupakan isu inti dalam digital citizenship dan penting

untuk kesejahteraan fisik maupun mental individu. Cyber wellness literacy mencakup kemampuan menggunakan internet secara aman, bertanggung jawab, dan etis. Dalam konteks remaja, literasi ini membantu siswa memahami batas penggunaan teknologi, menjaga kesehatan mental, menghindari perilaku berisiko, dan membangun kebiasaan digital yang sehat.

Literasi digital sebagai perlindungan diri dimulai dari kesadaran terhadap data pribadi. Remaja perlu memahami bahwa nama lengkap, alamat rumah, nomor telepon, lokasi, sekolah, foto pribadi, data keluarga, dan percakapan pribadi adalah informasi yang perlu dijaga. Banyak risiko digital muncul karena remaja terlalu mudah membagikan informasi pribadi. Data yang tampaknya sederhana dapat digunakan orang lain untuk mempermalukan, menipu, mengancam, atau melacak seseorang.

Margaletić dan Preložnjak (2023) menjelaskan bahwa hak privasi anak dalam era digital semakin penting karena anak dan remaja memiliki jejak digital yang dapat memengaruhi kehidupan mereka. Dalam konteks perlindungan diri, remaja perlu belajar mengatur privasi akun, memilih siapa yang dapat melihat unggahan, tidak membagikan data sensitif, dan meminta izin sebelum mengunggah foto orang lain. Perlindungan privasi tidak hanya untuk melindungi diri sendiri, tetapi juga untuk menghormati hak orang lain.

Perlindungan diri juga mencakup kemampuan mengenali cyberbullying. Remaja perlu dapat membedakan kritik, candaan, konflik biasa, dan cyberbullying. Kritik bertujuan memperbaiki dan disampaikan dengan cara yang wajar. Candaan sehat tidak merendahkan martabat orang lain. Konflik biasa terjadi ketika ada perbedaan pendapat antara pihak yang relatif seimbang. Cyberbullying terjadi ketika seseorang atau kelompok menggunakan teknologi untuk menyakiti, mempermalukan, mengancam, atau mengucilkan orang lain, terutama jika dilakukan berulang atau melibatkan ketimpangan kekuatan.

Efianingrum et al. (2025) menunjukkan bahwa literasi digital anti-bullying penting untuk membiasakan karakter siswa SMP. Literasi ini dapat membantu siswa memahami risiko perundungan digital dan membentuk sikap yang lebih bertanggung jawab.

Dalam layanan BK, literasi digital anti-bullying dapat mencakup pengenalan bentuk cyberbullying, dampaknya, cara melindungi diri, prosedur pelaporan, dan cara menjadi bystander yang aman.

Remaja juga perlu memiliki keterampilan merespons cyberbullying. Jika menjadi korban, siswa perlu memahami bahwa ia tidak harus membalas dengan kekerasan. Langkah yang dapat dilakukan antara lain tidak merespons secara impulsif, menyimpan bukti, memblokir pelaku jika diperlukan, melaporkan kepada platform, berbicara kepada orang dewasa yang dipercaya, dan meminta dukungan Konselor. Dalam kasus yang serius, sekolah perlu melibatkan orang tua dan pihak berwenang sesuai prosedur.

Jika menjadi saksi cyberbullying, siswa juga perlu memahami peran perlindungan. Siswa dapat membantu dengan tidak menyukai, tidak mengomentari, tidak membagikan ulang, memberi dukungan kepada korban, menyimpan bukti jika aman, dan melapor kepada Konselor atau orang dewasa. Dengan demikian, literasi digital melindungi tidak hanya diri sendiri, tetapi juga teman yang menjadi korban.

Literasi digital juga melindungi remaja dari disinformasi dan hoaks. Banyak konflik sosial, termasuk bullying, bermula dari informasi yang tidak benar. Siswa perlu belajar memeriksa sumber informasi, membedakan fakta dan opini, mengenali manipulasi gambar atau video, serta tidak menyebarkan informasi yang belum jelas. Safitr et al. (2025) menekankan bahwa literasi media sosial mencakup kemampuan menilai validitas informasi dan membuat keputusan yang tepat. Kemampuan ini penting agar remaja tidak menjadi bagian dari penyebaran rumor yang dapat menyakiti orang lain.

Perlindungan diri digital juga berkaitan dengan manajemen waktu dan kesejahteraan mental. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu tidur, konsentrasi, hubungan keluarga, aktivitas fisik, dan keseimbangan emosi. Marchetti (2026) membedakan penggunaan media sosial yang intensif dengan problematic social media use yang mengganggu kehidupan sehari-hari dan berkaitan dengan kecemasan, depresi, serta prestasi akademik yang buruk. Remaja perlu belajar

mengatur waktu layar, mengenali tanda penggunaan bermasalah, dan membangun keseimbangan antara kehidupan daring dan luring.

Dalam konteks pembelajaran, literasi digital juga membantu siswa menggunakan teknologi secara produktif. Siswa dapat belajar mencari sumber yang valid, membuat konten edukatif, mengikuti pembelajaran daring, mengelola tugas, dan bekerja sama secara digital. (Schnieider & Guichon, 2023) menunjukkan bahwa digitalisasi memengaruhi representasi, praktik, dan pengalaman remaja dalam mengerjakan tugas rumah. Hal ini menunjukkan bahwa literasi digital juga berkaitan dengan kemampuan akademik, bukan hanya keamanan digital.

Strukova et al. (2022) menemukan bahwa dalam konteks digital economy, banyak remaja menggunakan internet setiap hari dan media sosial beberapa kali sehari, sehingga diperlukan pendidikan untuk siswa, orang tua, dan guru tentang risiko internet dan keamanan digital. Temuan ini menegaskan bahwa perlindungan diri tidak dapat hanya dibebankan kepada siswa. Orang tua dan guru juga harus memiliki pemahaman digital agar dapat mendampingi remaja secara efektif.

Orang tua memiliki peran penting dalam perlindungan digital. Namun, pendampingan orang tua sering menghadapi kesenjangan generasi. (Meriläinen, 2021) menunjukkan adanya ketegangan antara perlindungan dan pemahaman dalam cara orang tua menangani aktivitas gim digital remaja. Sebagian orang tua terlalu membatasi tanpa memahami dunia digital anak, sementara sebagian lainnya terlalu longgar. Pendampingan yang ideal bukan hanya melarang, tetapi berdialog, memahami, memberi batas wajar, dan membangun kesepakatan.

Sekolah juga perlu menyediakan sistem perlindungan. Sistem ini mencakup edukasi literasi digital, prosedur pelaporan cyberbullying, pendampingan korban, pembinaan pelaku, kerja sama dengan orang tua, dan pengawasan iklim digital kelas. Konselor dapat membuat panduan praktis bagi siswa, misalnya “apa yang harus dilakukan jika mengalami cyberbullying”, “cara aman menyimpan bukti”, “cara melaporkan konten”, dan “cara mendukung teman yang menjadi korban”.

Teknologi juga dapat digunakan untuk mendukung perlindungan diri. Taylor et al. (2024) membahas solusi kesehatan mental digital untuk meningkatkan keterampilan sosial, emosional, dan belajar pada remaja. Aplikasi atau platform digital yang dirancang dengan baik dapat membantu siswa mengakses dukungan, mempelajari keterampilan emosi, dan memperoleh informasi kesehatan mental. Namun, penggunaan teknologi pendukung tetap perlu dibimbing agar sesuai dengan kebutuhan siswa dan tidak menggantikan relasi manusiawi dengan Konselor, keluarga, dan teman sebaya.

Dalam perlindungan diri, remaja juga perlu mengembangkan keberanian mencari bantuan. Banyak korban cyberbullying tidak melapor karena malu, takut, atau menganggap masalahnya tidak akan dipercaya. Sekolah perlu membangun budaya bahwa melapor bukan mengadu, tetapi langkah melindungi diri dan orang lain. Konselor perlu menciptakan ruang yang aman, rahasia, dan tidak menghakimi agar siswa berani berbicara.

Literasi digital sebagai perlindungan diri tidak hanya bersifat defensif, tetapi juga membentuk kemandirian. Remaja yang literat secara digital mampu mengambil keputusan, menjaga batas diri, memahami konsekuensi, dan memilih interaksi yang sehat. Mereka tidak mudah ikut-ikutan menyebarkan konten, tidak mudah terpancing konflik, dan lebih mampu menggunakan teknologi sesuai tujuan positif.

Dengan demikian, literasi digital sebagai perlindungan diri mencakup kemampuan menjaga privasi, mengenali risiko, merespons cyberbullying, memverifikasi informasi, mengatur waktu digital, menjaga kesehatan mental, dan mencari bantuan. Keterampilan ini sangat penting dalam kehidupan remaja karena dunia digital adalah bagian dari ruang tumbuh mereka. Sekolah, keluarga, dan masyarakat perlu bekerja sama untuk memastikan remaja tidak hanya mahir menggunakan teknologi, tetapi juga aman, bijak, dan bertanggung jawab dalam menggunakannya.

E. Literasi Digital untuk Membangun Empati

Literasi digital tidak hanya berfungsi sebagai perlindungan diri, tetapi juga sebagai sarana membangun empati. Empati digital adalah kemampuan memahami bahwa di balik setiap akun, foto, komentar, dan pesan terdapat manusia yang memiliki perasaan, harga diri, pengalaman, dan martabat. Dalam konteks pencegahan bullying, empati digital sangat penting karena banyak tindakan menyakitkan terjadi ketika seseorang lupa bahwa interaksi daring tetap berdampak pada kehidupan nyata.

Empati digital membantu remaja memahami bahwa komentar singkat dapat menyakiti, unggahan dapat memperlakukan, tangkapan layar dapat merusak kepercayaan, dan penyebaran rumor dapat menghancurkan relasi sosial. Dalam ruang digital, pelaku sering tidak melihat langsung ekspresi korban. Tidak ada air mata yang terlihat, tidak ada suara gemetar yang terdengar, dan tidak ada tubuh yang menunjukkan ketakutan. Karena itu, remaja perlu dilatih untuk membayangkan dampak emosional dari tindakan digital mereka.

Svenaeus (2021) menjelaskan bahwa empati daring berbeda dari empati dalam pertemuan langsung karena interaksi online tidak selalu menghadirkan tubuh, ekspresi, dan kehadiran fisik. Namun, empati tetap dapat dibangun melalui kemampuan memahami cerita dan pengalaman orang lain. Dalam konteks sekolah, siswa perlu belajar bahwa ruang digital bukan ruang tanpa emosi. Pesan yang dikirim melalui layar tetap dapat membuat seseorang menangis, takut, malu, atau merasa tidak berharga.

Literasi digital untuk membangun empati berarti mengajarkan siswa menggunakan teknologi untuk memahami, mendukung, dan menghargai orang lain. Hal ini berbeda dari literasi digital yang hanya berfokus pada keamanan teknis. Literasi digital empatik menghubungkan keterampilan digital dengan nilai kemanusiaan. Siswa tidak hanya belajar membuat kata sandi yang aman, tetapi juga belajar tidak menyebarkan aib teman. Siswa tidak hanya belajar memeriksa informasi, tetapi juga belajar mempertimbangkan dampak informasi terhadap martabat orang lain.

Ferreira et al. (2021) menunjukkan bahwa serious games dapat digunakan untuk mengeksplorasi empati dalam konteks cyberbullying. Serious games memungkinkan siswa masuk ke dalam skenario digital dan melihat konsekuensi dari pilihan mereka. Misalnya, siswa diminta memilih respons ketika melihat teman dipermalukan di media sosial. Setiap pilihan menunjukkan dampak yang berbeda. Melalui pengalaman interaktif seperti ini, siswa dapat belajar bahwa tindakan kecil di dunia digital dapat berdampak besar bagi korban.

Calvo-Morata et al. (2020) juga menunjukkan bahwa serious games memiliki potensi untuk mencegah dan mendeteksi bullying serta cyberbullying. Media interaktif dapat membantu siswa memahami bentuk-bentuk bullying, mengenali risiko, dan melatih keputusan prososial. Dalam layanan BK, Konselor dapat menggunakan skenario digital untuk mengajak siswa mengambil perspektif korban, pelaku, dan bystander. Pendekatan ini lebih dekat dengan kehidupan remaja karena mereka terbiasa dengan media visual dan interaktif.

Literasi digital empatik dapat dilakukan melalui beberapa strategi. Pertama, Konselor dapat mengajak siswa menganalisis komentar digital. Siswa diminta membaca beberapa komentar dan menentukan mana yang bersifat dukungan, kritik sehat, sindiran, hinaan, atau cyberbullying. Setelah itu, siswa diajak membayangkan perasaan penerima komentar. Kegiatan ini melatih siswa menghubungkan kata-kata digital dengan dampak emosional.

Kedua, siswa dapat dilatih melakukan “jeda empatik” sebelum mengunggah atau mengirim pesan. Jeda empatik adalah kebiasaan berhenti sejenak untuk mempertimbangkan perasaan orang lain. Pertanyaan yang dapat digunakan antara lain: Bagaimana jika komentar ini ditujukan kepada saya? Apakah konten ini membuat orang lain malu? Apakah saya sudah meminta izin? Apakah saya membantu atau memperburuk keadaan? Apakah saya akan bangga jika unggahan ini dilihat orang tua atau guru saya?

Ketiga, siswa dapat diajak membuat kampanye digital positif. Kampanye dapat berupa poster, video pendek, reels,

infografis, atau pesan anti-bullying. Safitr et al. (2025) menunjukkan bahwa kampanye literasi media sosial dapat memengaruhi sikap siswa terhadap penggunaan media sosial. Melalui kampanye, siswa tidak hanya menjadi penerima materi, tetapi juga produsen pesan positif. Mereka belajar menggunakan media sosial untuk membangun kepedulian, bukan menyebarkan kekerasan.

Keempat, literasi digital empatik dapat dikembangkan melalui narasi dan cerita. Hernández-Leo et al. (2021) membahas penggunaan narrative scripts dalam media sosial untuk memperkuat keterampilan digital dan perlindungan diri. Dalam pencegahan bullying, narasi dapat digunakan untuk menggambarkan pengalaman korban cyberbullying, dilema bystander, dan perubahan perilaku pelaku. Cerita membantu siswa memahami sisi emosional dari peristiwa digital.

Kelima, Konselor dapat melatih bystander digital prososial. Bystander digital adalah siswa yang menyaksikan cyberbullying di media sosial, grup percakapan, atau platform daring. Bystander dapat memperkuat bullying dengan memberi tanda suka, komentar, atau membagikan ulang konten. Namun, bystander juga dapat menghentikan bullying dengan tidak ikut menyebarkan, memberi dukungan kepada korban, melaporkan konten, dan mengajak teman lain berhenti. Literasi digital empatik membantu siswa memilih peran sebagai pelindung, bukan penonton pasif.

Salem et al. (2023) menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan empatik berbasis konseling kognitif-perilaku dapat mengurangi cyberbullying pada remaja. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa cyberbullying dapat dicegah bukan hanya dengan aturan teknologi, tetapi juga dengan penguatan empati dan perubahan pola pikir. Siswa perlu dibantu mengidentifikasi pikiran yang membenarkan cyberbullying, seperti “ini cuma bercanda”, “semua orang juga ikut”, atau “dia pantas mendapatkannya”, lalu menggantinya dengan pemikiran yang lebih bertanggung jawab.

Gunawan et al. (2025) juga menunjukkan bahwa teknik modeling dan role-playing dalam konseling behavioristik dapat

digunakan untuk mengurangi cyberbullying. Dalam konteks literasi digital empatik, modeling dapat dilakukan dengan menunjukkan contoh komunikasi digital yang baik, sedangkan role-playing dapat digunakan untuk melatih siswa merespons situasi cyberbullying. Misalnya, siswa memerankan korban, pelaku, bystander pasif, dan bystander prososial dalam kasus pengucilan dari grup kelas.

Literasi digital empatik juga membutuhkan bahasa yang jelas. Konselor dapat membantu siswa membedakan beberapa bentuk respons digital. Respons merusak misalnya mengejek, menyebarkan ulang, mempermalukan, dan mengancam. Respons pasif misalnya diam ketika melihat teman diserang. Respons prososial misalnya menolak ikut menyebarkan, mengirim pesan dukungan, melaporkan konten, dan mengajak teman lain berhenti. Perbedaan ini membantu siswa memahami bahwa setiap tindakan digital memiliki posisi moral.

Taylor et al. (2024) membahas penggunaan solusi kesehatan mental digital untuk meningkatkan keterampilan sosial, emosional, dan pembelajaran pada remaja. Dalam kerangka ini, teknologi dapat digunakan untuk mendukung pengembangan empati dan keterampilan sosial. Namun, sekolah harus memastikan bahwa penggunaan teknologi tetap disertai pendampingan manusiawi. Aplikasi atau platform digital tidak dapat menggantikan kehangatan guru, komunikasi orang tua, dan dinamika kelompok yang sehat.

Literasi digital empatik juga dapat dikaitkan dengan pendekatan circle time atau kegiatan mendengarkan dalam kelompok. (Mosley & Tew, 2026) menekankan pentingnya membangun ruang di sekolah menengah agar siswa merasa didengar, dilihat, dan dihargai, terutama di tengah tantangan isolasi digital dan kesehatan mental. Dalam layanan BK, kegiatan lingkaran dapat digunakan untuk membahas pengalaman digital siswa secara aman. Siswa dapat berbagi pengalaman tentang komentar yang menyakitkan, tekanan media sosial, atau cara mereka ingin diperlakukan di ruang digital.

Empati digital tidak hanya diarahkan untuk mencegah perilaku menyakiti, tetapi juga untuk membangun dukungan

sosial. Remaja dapat menggunakan teknologi untuk memberi semangat kepada teman, mengingatkan teman yang sedang sedih, mengajak teman ikut kegiatan positif, dan menyebarkan pesan kebaikan. Jika literasi digital diarahkan pada empati, media sosial dapat menjadi ruang solidaritas, bukan ruang kekerasan.

Dalam konteks budaya sekolah, literasi digital empatik perlu menjadi bagian dari aturan dan kebiasaan. Sekolah dapat membuat program “kelas ramah digital”, “komitmen anti-cyberbullying”, atau “duta empati digital”. Program ini dapat melibatkan siswa sebagai agen perubahan. Siswa yang menjadi duta empati digital dapat membantu membuat konten positif, mengingatkan teman, dan menjadi penghubung dengan Konselor ketika ada masalah di ruang digital.

Literasi digital empatik juga harus melibatkan orang tua. Orang tua perlu memahami bahwa membangun empati digital tidak cukup dengan mengambil ponsel anak. Anak perlu diajak berdialog tentang perasaan, privasi, dampak komentar, dan tanggung jawab dalam menggunakan media sosial. Orang tua dapat bertanya: “Bagaimana perasaanmu ketika membaca komentar itu?”, “Menurutmu bagaimana perasaan temanmu?”, atau “Apa cara yang lebih baik untuk merespons?” Pertanyaan ini membantu anak mengembangkan refleksi empatik.

Sekolah juga dapat mengintegrasikan literasi digital empatik dalam berbagai mata pelajaran. Dalam bahasa Indonesia, siswa dapat menganalisis teks atau komentar digital. Dalam pendidikan agama, siswa dapat membahas nilai menjaga lisan dan tidak menyakiti orang lain. Dalam PPKn, siswa dapat membahas hak, tanggung jawab, dan etika kewargaan digital. Dalam seni, siswa dapat membuat poster kampanye empati. Dalam BK, siswa dapat mempraktikkan keterampilan komunikasi empatik dan bystander prososial.

Penting untuk dipahami bahwa literasi digital untuk membangun empati bukan proses instan. Remaja perlu latihan berulang. Mereka perlu melihat contoh, mengalami refleksi, mendapatkan umpan balik, dan diberi kesempatan memperbaiki kesalahan. Jika seorang siswa pernah membuat komentar yang menyakiti, sekolah dapat menggunakan pendekatan restoratif:

membantu siswa memahami dampak tindakannya, meminta maaf secara tepat, memperbaiki relasi, dan berkomitmen tidak mengulangi.

Dengan demikian, literasi digital dapat menjadi sarana penting untuk membangun empati. Ketika siswa memahami bahwa interaksi digital tetap melibatkan manusia yang memiliki perasaan, mereka akan lebih berhati-hati dalam berkomentar, mengunggah, dan membagikan konten. Literasi digital empatik membantu siswa menjadi pengguna teknologi yang tidak hanya cerdas, tetapi juga peduli, bertanggung jawab, dan mampu menciptakan ruang digital yang aman bagi semua.

Remaja hidup dalam dunia digital yang menjadi ruang belajar, hiburan, relasi sosial, ekspresi diri, dan pembentukan identitas. Smartphone, media sosial, aplikasi pesan, gim daring, dan platform video telah menjadi bagian dari kehidupan remaja. Dunia digital memberikan peluang positif, seperti akses belajar, kreativitas, jejaring, dan ekspresi diri. Namun, dunia digital juga membawa risiko, seperti penggunaan berlebihan, tekanan sosial, pelanggaran privasi, disinformasi, dan cyberbullying.

Media sosial dapat menjadi ruang yang mendukung kreativitas dan komunikasi, tetapi juga dapat menjadi tempat munculnya cyberbullying. Cyberbullying dapat berbentuk komentar menghina, pesan ancaman, penyebaran foto tanpa izin, pembuatan meme yang mempermalukan, pengucilan dari grup, dan penyebaran rumor. Risiko cyberbullying meningkat ketika remaja belum memiliki literasi digital, etika komunikasi, kontrol emosi, dan empati digital.

Etika komunikasi digital mengajarkan remaja untuk berpikir sebelum mengirim pesan, menghargai privasi, tidak mempermalukan orang lain, bertanggung jawab atas jejak digital, memverifikasi informasi, menghormati perbedaan, dan menggunakan teknologi untuk kebaikan. Literasi digital berfungsi sebagai perlindungan diri karena membantu remaja menjaga data pribadi, mengenali risiko, merespons cyberbullying, mengatur penggunaan media sosial, dan mencari bantuan.

Literasi digital juga dapat digunakan untuk membangun empati. Empati digital membantu remaja memahami bahwa di

balik setiap akun dan pesan terdapat manusia yang memiliki perasaan. Melalui kegiatan bimbingan kelompok, role play, studi kasus, kampanye media sosial, serious games, dan refleksi digital, siswa dapat dilatih menjadi pengguna teknologi yang aman, etis, bertanggung jawab, dan peduli terhadap orang lain.

BAB V

BIMBINGAN KELOMPOK SEBAGAI STRATEGI PENCEGAHAN BULLYING

A. Konsep Dasar Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang dilaksanakan melalui dinamika kelompok untuk membantu peserta didik memahami diri, memahami orang lain, mengembangkan keterampilan sosial, serta mengambil keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks sekolah, bimbingan kelompok tidak hanya bertujuan menyampaikan informasi, tetapi juga menciptakan pengalaman belajar sosial yang memungkinkan siswa saling mendengarkan, saling memahami, saling memberi umpan balik, dan belajar membangun hubungan yang lebih sehat. Layanan ini menjadi penting karena banyak persoalan remaja, termasuk bullying, tidak hanya bersifat individual, tetapi juga muncul dalam relasi sosial dan dinamika kelompok teman sebaya.

Secara konseptual, bimbingan kelompok dapat dipahami sebagai proses bantuan yang diberikan kepada sejumlah peserta dalam suasana kelompok untuk membahas topik tertentu yang relevan dengan kebutuhan perkembangan mereka. Dalam layanan ini, kelompok bukan sekadar kumpulan siswa, tetapi menjadi media belajar. Melalui kelompok, siswa dapat melihat cara orang lain berpikir, merasakan, dan merespons suatu persoalan. Proses ini membantu siswa menyadari bahwa setiap tindakan sosial memiliki dampak terhadap orang lain. Dalam pencegahan bullying, kesadaran semacam ini sangat penting karena pelaku, korban, dan bystander berada dalam satu lingkungan sosial yang saling memengaruhi.

Bimbingan kelompok berbeda dari ceramah biasa. Dalam ceramah, siswa sering ditempatkan sebagai penerima informasi. Mereka mendengarkan, mencatat, dan menerima materi dari pendidik atau Konselor. Dalam bimbingan kelompok, siswa

menjadi peserta aktif yang berpikir, berbicara, merespons, merefleksikan pengalaman, dan belajar dari anggota kelompok lain. Oleh karena itu, bimbingan kelompok sangat relevan untuk pencegahan bullying karena bullying bukan hanya masalah pengetahuan, tetapi juga masalah sikap, empati, relasi sosial, pengendalian emosi, dan norma kelompok. Siswa mungkin sudah mengetahui bahwa bullying itu salah, tetapi tetap membutuhkan pengalaman sosial untuk memahami mengapa bullying menyakitkan dan bagaimana cara menghentikannya.

Bullying terjadi dalam konteks hubungan sosial. Pelaku, korban, dan bystander berada dalam satu jaringan interaksi yang dipengaruhi oleh status sosial, penerimaan kelompok, norma teman sebaya, budaya sekolah, dan dinamika digital. Karena itu, pencegahan bullying tidak cukup dilakukan melalui nasihat individual. Siswa perlu belajar dalam situasi kelompok agar mereka memahami bagaimana perilaku mereka memengaruhi orang lain, bagaimana tekanan kelompok dapat mendorong perilaku bullying, dan bagaimana kelompok juga dapat menjadi kekuatan positif untuk menghentikan bullying. Dalam kelompok, siswa dapat melihat bahwa sikap menertawakan, diam, menyebarkan konten, atau membela korban memiliki konsekuensi sosial yang berbeda.

Dalam bimbingan kelompok, peserta didik diberi kesempatan untuk membahas topik tertentu secara terarah. Topik tersebut dapat berupa empati, perundungan verbal, cyberbullying, pengucilan sosial, etika komunikasi digital, peran bystander, komunikasi asertif, dan cara membantu teman yang menjadi korban. Konselor berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan proses kelompok agar berlangsung aman, terbuka, terstruktur, dan bermanfaat bagi perkembangan siswa. Peran fasilitator menjadi sangat penting karena topik bullying dapat memunculkan pengalaman sensitif, baik bagi siswa yang pernah menjadi korban, pelaku, maupun saksi.

Penting untuk dipahami bahwa bimbingan kelompok bukan hanya kegiatan berkumpul dan berbicara bersama. Bimbingan kelompok memiliki tujuan, struktur, tahapan, teknik, aturan, dan evaluasi. Layanan ini perlu dirancang secara sistematis agar tidak berubah menjadi obrolan bebas tanpa arah. Dalam pencegahan

bullying, bimbingan kelompok perlu disusun berdasarkan kebutuhan siswa, karakteristik masalah bullying yang terjadi di sekolah, serta tujuan pengembangan empati dan perilaku prososial. Tanpa rancangan yang jelas, pembahasan tentang bullying berisiko menjadi saling menyalahkan, membuka identitas korban, atau memperkuat stigma terhadap siswa tertentu.

Bimbingan kelompok yang efektif perlu memperhatikan prinsip keamanan psikologis. Siswa harus merasa bahwa kelompok adalah ruang belajar, bukan ruang penghakiman. Ketika siswa merasa aman, mereka lebih mungkin menyampaikan pendapat, mengakui kekeliruan, bertanya, dan merefleksikan pengalaman. Sebaliknya, jika kelompok terasa mengancam, siswa akan memilih diam atau memberikan jawaban yang dianggap aman secara sosial. Oleh karena itu, sebelum membahas bullying, Konselor perlu membangun aturan kelompok seperti menjaga kerahasiaan, tidak menertawakan pendapat teman, tidak menyebut nama korban atau pelaku nyata secara menyudutkan, dan saling menghargai.

(Rahmawati et al., 2023) mengembangkan buku panduan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role play bermuatan welas asih untuk mencegah verbal bullying pada siswa SMP. Hasil pengembangan menunjukkan bahwa panduan tersebut dinilai sangat baik dari aspek ketepatan, kegunaan, kemudahan, dan kemenarikan, serta efektif dalam mencegah tindakan verbal bullying. Temuan ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat menjadi media yang tepat untuk membangun kesadaran, empati, dan keterampilan sosial siswa dalam menghadapi bullying. Nilai welas asih dalam layanan tersebut juga menunjukkan bahwa pencegahan bullying tidak hanya membutuhkan aturan, tetapi juga pembentukan kepedulian terhadap penderitaan orang lain.

Bimbingan kelompok juga dapat dirancang dengan pendekatan kognitif-perilaku. (Wantu et al., 2026) mengembangkan panduan konseling kelompok berbasis teori kognitif-perilaku untuk meningkatkan pemahaman siswa SMP tentang bullying di Gorontalo. Pendekatan ini penting karena perilaku bullying sering dipengaruhi oleh pola pikir yang keliru, seperti menganggap ejekan sebagai candaan, menyalahkan korban, merasa lebih berkuasa, atau membenarkan kekerasan

karena tekanan teman sebaya. Melalui proses kelompok, siswa dapat diajak mengenali pikiran yang tidak tepat, memahami dampaknya, dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih empatik.

Pendekatan kognitif-perilaku dalam bimbingan kelompok membantu siswa memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Misalnya, ketika siswa berpikir “mengejek itu biasa”, ia mungkin merasa tidak bersalah dan terus melakukan ejekan. Namun, jika pikiran tersebut diubah menjadi “candaan yang membuat orang lain malu dapat menyakiti”, maka siswa lebih mungkin menahan diri. Dalam konteks cyberbullying, perubahan pikiran juga diperlukan. Siswa perlu memahami bahwa “hanya membagikan ulang” tetap dapat memperluas penderitaan korban. Dengan demikian, bimbingan kelompok membantu siswa mengubah pembenaran perilaku menjadi kesadaran tanggung jawab.

Dalam praktiknya, bimbingan kelompok dapat menggunakan topik tugas maupun topik bebas terarah. Topik tugas berarti Konselor menentukan tema yang perlu dibahas, misalnya “menghargai teman”, “bahaya cyberbullying”, “empati digital”, atau “menjadi bystander prososial”. Topik bebas terarah memberi ruang kepada siswa untuk mengungkapkan pengalaman yang relevan, tetapi tetap diarahkan oleh fasilitator agar tidak keluar dari tujuan layanan. Untuk pencegahan bullying, topik tugas biasanya lebih tepat pada tahap awal karena Konselor dapat memastikan materi penting tersampaikan secara sistematis. Setelah kelompok terbentuk dengan aman, topik bebas terarah dapat digunakan untuk menggali pengalaman siswa secara lebih reflektif.

Bimbingan kelompok sebagai strategi pencegahan bullying memiliki beberapa karakter utama. Pertama, bersifat preventif, yaitu mencegah munculnya perilaku bullying sebelum berkembang menjadi masalah serius. Kedua, bersifat developmental, yaitu membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial-emosional. Ketiga, bersifat edukatif, yaitu memberikan pemahaman tentang bullying, dampak, dan cara pencegahannya. Keempat, bersifat partisipatif, yaitu melibatkan siswa secara aktif dalam diskusi dan latihan. Kelima, bersifat

reflektif, yaitu mendorong siswa memahami perasaan diri dan orang lain. Keenam, bersifat restoratif, yaitu membantu siswa memperbaiki pola relasi yang keliru dan membangun kembali hubungan sosial yang lebih sehat.

Dalam konteks pencegahan bullying, bimbingan kelompok perlu memuat tiga unsur penting. Unsur pertama adalah pemahaman, yaitu siswa memahami apa itu bullying, bentuk-bentuk bullying, penyebab, dampak, dan peran masing-masing pihak. Unsur kedua adalah empati, yaitu siswa belajar memahami perasaan korban dan menyadari dampak perilaku agresif. Unsur ketiga adalah keterampilan, yaitu siswa belajar cara berkomunikasi asertif, menolak ajakan bullying, melaporkan kejadian, dan membantu korban secara aman. Ketiga unsur ini saling berkaitan. Pemahaman tanpa empati dapat membuat siswa hanya mengetahui konsep, tetapi tidak terdorong berubah. Empati tanpa keterampilan dapat membuat siswa peduli, tetapi bingung harus bertindak. Keterampilan tanpa kesadaran moral dapat menjadi tindakan mekanis yang tidak berakar pada kepedulian.

Konsep dasar bimbingan kelompok juga sejalan dengan pendekatan whole-school dalam pencegahan bullying. Saleh dan Hanum (2025) menekankan bahwa pencegahan bullying dan cyberbullying di sekolah menengah Indonesia membutuhkan pendekatan menyeluruh yang melibatkan seluruh ekosistem sekolah. Bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu komponen penting dalam pendekatan tersebut karena layanan ini menjangkau siswa secara langsung dan membangun norma kelompok yang menolak bullying. Namun, bimbingan kelompok tidak dapat berdiri sendiri. Agar efektif, layanan ini perlu didukung oleh kebijakan sekolah, keterlibatan wali kelas, dukungan orang tua, serta budaya sekolah yang konsisten menolak kekerasan.

Bimbingan kelompok juga relevan dengan kebutuhan remaja yang sangat dipengaruhi oleh teman sebaya. Li dan Hesketh (2021) menunjukkan bahwa bullying tradisional dan cyberbullying pada remaja berkaitan dengan pengalaman sosial, respons korban, dan konsekuensi psikososial. Oleh karena itu, intervensi yang melibatkan kelompok sebaya menjadi penting karena siswa tidak hanya belajar dari guru, tetapi juga dari respons, pengalaman, dan dukungan teman-temannya. Pada masa remaja,

suara teman sebaya sering kali memiliki pengaruh besar. Ketika kelompok mulai menolak bullying, maka siswa lebih mudah membangun keberanian untuk ikut menolak.

Dalam bimbingan kelompok, siswa dapat menyadari bahwa mereka tidak sendiri. Korban bullying dapat menemukan dukungan. Bystander dapat belajar bahwa diam bukan satu-satunya pilihan. Pelaku atau siswa yang berisiko melakukan bullying dapat belajar memahami dampak perilakunya. Kelompok menjadi ruang belajar sosial yang membantu siswa mengembangkan kesadaran bahwa setiap anggota kelas bertanggung jawab menciptakan lingkungan yang aman. Kesadaran kolektif ini penting karena bullying sering bertahan bukan hanya karena pelaku kuat, tetapi karena lingkungan membiarkan.

Bimbingan kelompok perlu dibedakan dari konseling kelompok. Bimbingan kelompok biasanya bersifat preventif dan developmental untuk siswa secara umum, sedangkan konseling kelompok lebih banyak digunakan untuk membantu anggota kelompok yang memiliki masalah lebih spesifik dan membutuhkan proses terapeutik yang lebih mendalam. Namun, dalam praktik sekolah, keduanya dapat saling melengkapi. Untuk pencegahan bullying, bimbingan kelompok dapat digunakan pada tingkat kelas atau kelompok kecil, sedangkan konseling kelompok dapat digunakan bagi siswa yang mengalami dampak psikologis lebih serius, pelaku berulang, atau kelompok siswa dengan kebutuhan khusus.

(Sezgin & Karagülmez, 2025) menunjukkan bahwa intervensi kelompok komprehensif, baik dalam bentuk bimbingan kelompok maupun konseling kelompok, dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan psikologis peserta setelah mengalami kondisi krisis. Meskipun konteks penelitian tersebut berkaitan dengan mahasiswa setelah gempa, temuan ini memperlihatkan bahwa intervensi kelompok memiliki potensi untuk membantu individu mengelola tekanan psikologis, membangun dukungan, dan memperkuat keterampilan coping. Prinsip ini relevan untuk konteks bullying karena korban, pelaku, dan saksi juga membutuhkan dukungan psikososial. Korban membutuhkan rasa aman, pelaku membutuhkan pembinaan, dan

bystander membutuhkan keberanian serta keterampilan untuk bertindak.

Dengan demikian, bimbingan kelompok dapat dipahami sebagai layanan BK yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengembangkan pemahaman, empati, keterampilan sosial, dan perilaku bertanggung jawab. Dalam pencegahan bullying, bimbingan kelompok berfungsi sebagai ruang edukatif, reflektif, korektif, dan praktis agar siswa mampu mengenali bullying, memahami dampaknya, menolak perilaku agresif, menggunakan media digital secara etis, dan membangun budaya saling menghargai. Layanan ini akan semakin kuat jika dirancang secara terstruktur, berbasis kebutuhan, mengintegrasikan literasi digital, dan dilaksanakan oleh Konselor yang mampu mengelola dinamika kelompok secara aman.

B. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok dalam pencegahan bullying tidak hanya sebatas memberikan informasi bahwa bullying adalah perilaku yang salah. Tujuan yang lebih penting adalah membantu siswa mengembangkan kesadaran, empati, keterampilan sosial, dan keberanian moral untuk mencegah serta menghentikan bullying. Dengan kata lain, bimbingan kelompok diarahkan untuk membentuk siswa yang tidak hanya mengetahui bahaya bullying, tetapi juga mampu bersikap dan bertindak secara tepat ketika menghadapi situasi bullying. Tujuan ini mencakup perubahan pada tiga ranah, yaitu pengetahuan, sikap, dan perilaku.

Ranah pengetahuan berkaitan dengan kemampuan siswa memahami konsep bullying, jenis-jenis bullying, dampak, dan prosedur bantuan. Ranah sikap berkaitan dengan tumbuhnya empati, kepedulian, tanggung jawab sosial, dan penolakan terhadap kekerasan. Ranah perilaku berkaitan dengan kemampuan siswa berkomunikasi asertif, menolak ajakan bullying, mendukung korban, melapor secara aman, dan menggunakan media digital secara bertanggung jawab. Dengan demikian, tujuan bimbingan kelompok bersifat menyeluruh dan tidak berhenti pada penyampaian materi.

Tujuan pertama bimbingan kelompok adalah meningkatkan pemahaman siswa tentang bullying. Banyak siswa belum sepenuhnya memahami bahwa mengejek, memberi julukan buruk, mengucilkan, menyebarkan rumor, atau membagikan foto tanpa izin dapat termasuk bullying. Sebagian siswa menganggap tindakan tersebut sebagai candaan biasa. Melalui bimbingan kelompok, siswa diajak membedakan konflik biasa, candaan sehat, dan bullying. Pemahaman ini penting agar siswa tidak menormalisasi perilaku yang menyakitkan.

Rohmana et al. (2020) menegaskan bahwa bullying merupakan perilaku yang sengaja mendominasi, menyakiti, atau menyingkirkan korban, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pemahaman ini perlu diterjemahkan dalam bahasa yang mudah dipahami siswa. Konselor dapat menjelaskan bahwa bullying bukan hanya memukul, tetapi juga dapat berupa kata-kata, isyarat, pengucilan, atau tindakan digital. Dengan pemahaman yang lebih luas, siswa diharapkan lebih peka mengenali bullying di lingkungan mereka.

Pemahaman yang benar juga membantu siswa mengenali posisi dirinya dalam suatu peristiwa bullying. Ada siswa yang mungkin menyadari bahwa ia pernah menjadi korban. Ada yang baru menyadari bahwa ia pernah menjadi bystander pasif. Ada pula yang menyadari bahwa candaan yang pernah ia lakukan ternyata melukai orang lain. Kesadaran ini menjadi titik awal perubahan. Tanpa pemahaman yang tepat, siswa akan terus menganggap bullying sebagai bagian biasa dari pergaulan.

Tujuan kedua adalah menumbuhkan empati. Empati menjadi inti pencegahan bullying karena membantu siswa memahami perasaan korban. Siswa yang berempati akan lebih sulit menertawakan penderitaan orang lain. Ia juga lebih mungkin menghentikan diri sebelum melakukan tindakan yang merendahkan. Hikmat et al. (2024) menekankan bahwa empati memiliki peran penting dalam perilaku bullying siswa. Oleh karena itu, bimbingan kelompok perlu memuat kegiatan yang melatih siswa merasakan dan memahami pengalaman orang lain, bukan hanya mendengar penjelasan teoretis.

Empati dalam bimbingan kelompok dapat ditumbuhkan melalui pertanyaan reflektif seperti: “Bagaimana perasaanmu jika kamu diperlakukan seperti itu?”, “Apa yang mungkin dirasakan korban saat semua orang tertawa?”, “Apa dampak komentar digital terhadap harga diri seseorang?”, dan “Apa yang dapat kita lakukan agar teman merasa aman?” Pertanyaan semacam ini membantu siswa memindahkan fokus dari kesenangan kelompok menuju perasaan korban. Dalam konteks cyberbullying, pertanyaan reflektif juga dapat diarahkan pada dampak jejak digital, misalnya “Bagaimana rasanya jika foto memalukanmu terus disimpan dan disebarluaskan orang lain?”

Tujuan ketiga adalah mengembangkan keterampilan komunikasi asertif. Bullying sering terjadi karena siswa tidak mampu mengungkapkan ketidaksukaan, konflik, atau perbedaan pendapat dengan cara yang sehat. Komunikasi asertif membantu siswa menyampaikan pendapat secara jelas tanpa merendahkan orang lain. Dalam bimbingan kelompok, siswa dapat berlatih mengatakan “Saya tidak setuju jika teman diejek”, “Berhenti menyebarkan foto itu”, atau “Kita bisa bercanda tanpa menghina.” Keterampilan ini penting karena banyak siswa sebenarnya tidak setuju dengan bullying, tetapi tidak memiliki kalimat yang tepat untuk menolaknya.

Komunikasi asertif juga penting bagi korban. Korban perlu dibantu memahami cara menyampaikan batas diri, mencari bantuan, dan melindungi dirinya tanpa merasa bersalah. Namun, Konselor harus berhati-hati agar tidak membebankan tanggung jawab utama kepada korban. Pencegahan bullying tetap menjadi tanggung jawab bersama seluruh warga sekolah. Korban dapat dilatih menyatakan keberatan, tetapi sekolah tetap wajib melindungi korban dan menghentikan perilaku pelaku.

Tujuan keempat adalah menguatkan peran bystander prososial. Dalam banyak kasus, bullying terus berlangsung karena bystander diam atau mendukung pelaku. Bimbingan kelompok perlu membantu siswa memahami bahwa bystander memiliki peran penting. Steinvik et al. (2025) menemukan bahwa compassion pada remaja berkaitan dengan perilaku membela korban secara prososial dan rendahnya kecenderungan membela

secara agresif. Artinya, siswa perlu dilatih membantu korban dengan cara yang aman, bukan dengan kekerasan baru.

Bystander prososial dapat melakukan beberapa tindakan, seperti tidak ikut menertawakan, tidak menyebarkan konten, mendampingi korban, melaporkan kepada Konselor atau wali kelas, atau mengajak teman lain berhenti. Liu et al. (2021) menunjukkan bahwa persepsi keadaan darurat pada cyberbullying dapat memengaruhi kecenderungan bystander untuk membantu. Hal ini berarti siswa perlu dilatih mengenali bahwa bullying adalah situasi serius yang membutuhkan respons, bukan sekadar tontonan. Ketika siswa menganggap cyberbullying sebagai keadaan yang serius, mereka lebih mungkin mengambil tindakan membantu.

Tujuan kelima adalah membangun norma kelompok yang menolak bullying. Dalam kelompok sebaya, norma sangat memengaruhi perilaku. Jika mengejek dianggap lucu, siswa akan lebih mudah ikut mengejek. Jika membela korban dianggap memalukan, siswa akan takut membantu. Sebaliknya, jika kelompok menyepakati bahwa bullying tidak dapat diterima, maka pelaku akan kehilangan dukungan sosial. Garandeau et al. (2023) menunjukkan bahwa program anti-bullying dapat meningkatkan perilaku defending melalui mekanisme perubahan pada tingkat individu. Dalam konteks bimbingan kelompok, perubahan norma dapat dibangun melalui komitmen bersama dan latihan peran.

Norma kelompok yang sehat dapat dibangun melalui kalimat sederhana yang disepakati bersama, misalnya “kelas kita tidak mengejek fisik teman”, “grup kelas bukan tempat memermalukan orang”, atau “jika melihat bullying, kita mencari bantuan”. Komitmen seperti ini membantu siswa memiliki standar perilaku yang jelas. Norma kelompok juga membantu siswa yang ingin menolak bullying karena ia tidak merasa sendirian.

Tujuan keenam adalah mengembangkan literasi digital dan etika komunikasi daring. Cyberbullying menjadi tantangan penting dalam kehidupan remaja. Pyżalski et al. (2022) menunjukkan bahwa narasi remaja dan guru dapat membantu memahami karakteristik cyberbullying dan strategi

pencegahannya. Dalam bimbingan kelompok, siswa perlu diajak membahas komentar digital, privasi, jejak digital, tangkapan layar, pengucilan dari grup, dan cara aman melaporkan cyberbullying. Literasi digital dalam bimbingan kelompok bukan hanya mengajarkan cara menggunakan teknologi, tetapi juga cara menjaga martabat manusia dalam komunikasi digital.

Tujuan ketujuh adalah membantu siswa mengelola emosi. Banyak perilaku bullying muncul dari kemarahan, iri hati, balas dendam, rasa tidak aman, atau dorongan ingin menguasai. Bimbingan kelompok dapat membantu siswa mengenali emosi, memahami pemicunya, dan memilih respons yang lebih sehat. (Demir & Küçük, 2025) menunjukkan bahwa program konseling bullying sebaya berbasis teori dapat meningkatkan empati, relasi pertemanan, kontrol kemarahan, serta menurunkan distorsi kognitif terkait bullying pada siswa sekolah menengah. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi perlu menjadi bagian dari program pencegahan bullying.

Pengelolaan emosi sangat penting karena bullying sering terjadi saat siswa tidak mampu menahan reaksi spontan. Misalnya, siswa yang tersinggung dapat membalas dengan menghina. Siswa yang cemburu dapat menyebarkan rumor. Siswa yang marah dapat memukul atau mengancam. Dalam bimbingan kelompok, siswa dapat belajar mengenali tanda-tanda emosi, berhenti sejenak, memikirkan dampak, dan memilih tindakan yang tidak menyakiti orang lain.

Tujuan kedelapan adalah meningkatkan kesadaran moral dan tanggung jawab sosial. Siswa perlu memahami bahwa tindakan mereka berdampak pada orang lain. Mereka perlu belajar bahwa menjadi bagian dari kelompok tidak berarti harus mengikuti perilaku yang salah. Bimbingan kelompok dapat membantu siswa membangun keberanian moral untuk berkata tidak terhadap bullying, menolong korban, dan menjaga martabat teman. Kesadaran moral ini juga penting dalam ruang digital, karena tindakan seperti memberi emoji tertawa, membagikan ulang konten, atau diam dalam grup dapat berdampak pada korban.

Tujuan kesembilan adalah mendorong siswa mencari bantuan secara tepat. Banyak korban bullying tidak melapor karena takut atau malu. Banyak bystander tidak melapor karena khawatir dianggap pengadu. Bimbingan kelompok perlu mengubah cara pandang ini. Melapor bukan tindakan lemah, tetapi tindakan perlindungan. (Paudel & Al-Ameen, 2025) menemukan bahwa remaja menggunakan media sosial untuk mencari dukungan, tetapi mereka juga menghadapi tantangan seperti anonimitas dan kurangnya koneksi personal. Dalam konteks sekolah, hal ini memperkuat pentingnya sistem dukungan yang aman, personal, dan mudah diakses melalui Konselor.

Tujuan kesepuluh adalah membangun budaya sekolah yang lebih aman dan empatik. Bimbingan kelompok memang dilaksanakan dalam kelompok kecil, tetapi dampaknya dapat meluas jika dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan kebijakan sekolah. (Daza et al., 2023) menekankan pentingnya desain program anti-bullying oleh tim bimbingan pendidikan. Artinya, upaya pencegahan bullying perlu dirancang sebagai program yang sistematis, bukan kegiatan spontan. Program yang sistematis akan lebih mudah dievaluasi, dikembangkan, dan disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

Dengan demikian, tujuan bimbingan kelompok dalam pencegahan bullying mencakup pemahaman, empati, komunikasi asertif, penguatan bystander prososial, perubahan norma kelompok, literasi digital, regulasi emosi, tanggung jawab sosial, keberanian mencari bantuan, dan pembentukan budaya sekolah yang aman. Tujuan-tujuan tersebut saling berkaitan dan perlu diterjemahkan dalam aktivitas layanan yang konkret, terstruktur, dan sesuai dengan perkembangan remaja.

C. Dinamika Kelompok dalam Membangun Empati

Dinamika kelompok adalah kekuatan, proses, interaksi, dan hubungan yang terjadi di antara anggota kelompok. Dalam bimbingan kelompok, dinamika kelompok menjadi unsur utama yang membedakan layanan ini dari penyampaian materi biasa. Melalui dinamika kelompok, siswa belajar mendengarkan, berbicara, merespons, memahami perbedaan, menerima umpan

balik, dan membangun kesadaran bersama. Dinamika inilah yang membuat bimbingan kelompok sangat tepat digunakan untuk membangun empati dan mencegah bullying.

Empati tidak cukup diajarkan melalui definisi. Empati tumbuh ketika siswa mengalami proses mendengarkan pengalaman orang lain, melihat ekspresi teman, memahami sudut pandang yang berbeda, dan merefleksikan dampak tindakannya terhadap orang lain. Dalam kelompok, siswa dapat menyadari bahwa setiap orang memiliki pengalaman, rasa takut, rasa malu, harapan, dan kebutuhan untuk dihargai. Kesadaran ini dapat melemahkan kecenderungan untuk merendahkan orang lain.

Dalam konteks bullying, dinamika kelompok dapat berfungsi sebagai cermin sosial. Ketika siswa membahas kasus bullying bersama, mereka dapat melihat bagaimana tindakan kecil dapat berdampak besar. Misalnya, satu komentar mengejek mungkin dianggap ringan oleh pelaku, tetapi anggota kelompok lain dapat menunjukkan bahwa komentar tersebut dapat membuat korban malu, takut, atau kehilangan percaya diri. Proses ini membantu siswa memahami bahwa makna suatu tindakan tidak hanya ditentukan oleh pelaku, tetapi juga oleh pengalaman korban.

Dinamika kelompok juga dapat membantu mengubah norma. Bullying sering bertahan karena norma kelompok mendukung atau membiarkannya. Jika dalam kelompok siswa menyepakati bahwa mengejek itu lucu, maka bullying mudah berkembang. Namun, jika kelompok menyepakati bahwa mengejek itu menyakiti dan tidak dapat diterima, maka siswa lebih berani menolak bullying. Bimbingan kelompok memberi ruang untuk membentuk norma baru melalui diskusi, komitmen, dan pengalaman bersama.

Steinvik et al. (2025) menunjukkan bahwa compassion berhubungan dengan perilaku membela korban secara prososial dan rendahnya pembelaan agresif. Dalam dinamika kelompok, compassion dapat dikembangkan melalui aktivitas yang membuat siswa memahami penderitaan korban dan menyadari bahwa membantu tidak harus dilakukan dengan kekerasan. Misalnya, siswa dapat belajar bahwa membela korban tidak selalu berarti

melawan pelaku secara langsung, tetapi dapat berupa menemani korban, melapor kepada Konselor, atau menolak ikut menyebarkan konten.

Dinamika kelompok juga penting untuk membangun rasa aman. Siswa tidak akan terbuka jika kelompok terasa mengancam. Oleh karena itu, Konselor perlu membangun aturan kelompok sejak awal, seperti saling menghargai, tidak menertawakan pengalaman teman, menjaga kerahasiaan, tidak menyebut nama secara menyudutkan, dan memberi kesempatan berbicara secara bergiliran. Aturan ini membantu siswa merasa aman untuk berbagi pendapat dan pengalaman. Rasa aman merupakan syarat penting dalam membangun empati, karena siswa hanya dapat mendengarkan dan terbuka jika tidak sedang merasa terancam.

Dalam tahap awal bimbingan kelompok, Konselor perlu menciptakan suasana hangat dan tidak menghakimi. Siswa perlu merasa bahwa kelompok bukan tempat untuk mencari siapa yang salah, tetapi ruang belajar bersama. Jika siswa merasa takut dihakimi, mereka akan memilih diam. Jika siswa merasa aman, mereka lebih mungkin mengungkapkan pandangan, termasuk pandangan yang mungkin keliru. Dari situlah Konselor dapat membimbing proses perubahan pemahaman. Pandangan keliru seperti “mengejek itu biasa” perlu dibahas secara edukatif, bukan langsung diserang, agar siswa dapat berubah tanpa merasa dipermalukan.

Dinamika kelompok dalam membangun empati dapat dilihat melalui beberapa proses. Proses pertama adalah saling mengenal. Ketika siswa saling mengenal lebih dalam, mereka tidak hanya melihat teman sebagai “anak pendiam”, “anak populer”, atau “anak aneh”, tetapi sebagai pribadi yang memiliki cerita. Proses ini dapat menurunkan prasangka dan pengucilan. Dalam pencegahan bullying, saling mengenal membantu siswa menyadari bahwa setiap orang memiliki latar belakang dan pengalaman yang mungkin tidak terlihat.

Proses kedua adalah saling mendengarkan. Mendengarkan merupakan dasar empati. Dalam kelompok, siswa belajar tidak memotong pembicaraan, tidak langsung menilai, dan mencoba memahami perasaan teman. Kegiatan mendengarkan dapat

dilakukan melalui latihan sederhana, misalnya siswa berpasangan dan menceritakan pengalaman saat merasa tidak dihargai, kemudian pasangannya mengulang kembali inti perasaan yang didengar. Latihan ini melatih siswa memahami bahwa mendengarkan bukan sekadar diam, tetapi berusaha menangkap makna dan perasaan orang lain.

Proses ketiga adalah berbagi perspektif. Dalam diskusi kasus bullying, siswa dapat diminta melihat situasi dari perspektif korban, pelaku, bystander, Konselor, dan orang tua. Perspektif yang berbeda membantu siswa memahami bahwa bullying memiliki dampak luas. (Changlani et al., 2023) menunjukkan bahwa dimensi empati berkaitan dengan tindakan intervensi bystander dalam bullying pada berbagai usia. Dalam bimbingan kelompok, pengambilan perspektif dapat menjadi latihan penting agar siswa tidak hanya melihat masalah dari sudut pandangnya sendiri.

Proses keempat adalah umpan balik kelompok. Anggota kelompok dapat saling memberi respons terhadap pendapat temannya. Misalnya, ketika seorang siswa mengatakan “kalau cuma mengejek sedikit tidak apa-apa,” anggota lain dapat menyampaikan bahwa ejekan yang berulang dapat melukai. Konselor perlu mengarahkan umpan balik agar tetap sopan dan tidak menyerang pribadi. Dengan demikian, kelompok menjadi ruang koreksi sosial yang sehat. Umpan balik yang baik membantu siswa memperbaiki pandangan tanpa merasa direndahkan.

Proses kelima adalah dukungan emosional. Dalam beberapa situasi, siswa mungkin mengungkapkan pengalaman pernah diejek, dikucilkan, atau dipermalukan. Kelompok dapat memberi dukungan dengan mendengarkan, menyatakan kepedulian, dan tidak menyalahkan korban. Dukungan ini penting karena banyak korban bullying merasa sendirian. Ketika kelompok menunjukkan penerimaan, korban dapat merasakan bahwa ada orang lain yang peduli. Namun, Konselor tetap perlu menjaga agar pembahasan tidak membuka luka secara berlebihan dan memastikan adanya tindak lanjut jika diperlukan.

Proses keenam adalah pembentukan komitmen. Setelah memahami dampak bullying, kelompok dapat menyusun

komitmen bersama. Komitmen ini dapat berupa tidak mengejek fisik, tidak menyebarkan foto tanpa izin, tidak mengucilkan teman, berani melapor jika melihat bullying, dan menggunakan media sosial secara empatik. Komitmen kelompok membantu mengubah pemahaman menjadi tindakan. Komitmen juga menjadi tanda bahwa kelompok mulai membangun norma baru yang menolak bullying.

Dalam membangun empati, dinamika kelompok juga harus memperhatikan risiko. Jika tidak difasilitasi dengan baik, kelompok justru dapat mempermalukan siswa tertentu. Misalnya, ketika kasus nyata dibahas dengan menyebut nama korban atau pelaku, siswa dapat merasa disudutkan. Oleh karena itu, Konselor perlu menggunakan kasus anonim, skenario, atau contoh umum. Jika ada kasus nyata yang sedang ditangani, pembahasan perlu dilakukan secara hati-hati dan tidak membuka identitas korban. Keamanan psikologis harus menjadi prinsip utama.

(Tu et al., 2021) menemukan bahwa konselor menghadapi berbagai kesulitan dan membutuhkan strategi ketika mengintervensi kasus relational bullying. Relational bullying sering tersembunyi dalam hubungan pertemanan, gosip, dan pengucilan. Dalam bimbingan kelompok, Konselor perlu peka terhadap dinamika halus seperti siapa yang dominan berbicara, siapa yang selalu diam, siapa yang ditertawakan, dan siapa yang tidak dilibatkan. Dinamika kelompok dapat menjadi alat pencegahan, tetapi juga dapat menjadi tempat munculnya kembali pola bullying jika tidak dikendalikan.

Dinamika kelompok juga dapat membangun keberanian moral. Banyak siswa sebenarnya tahu bahwa bullying salah, tetapi takut menolak karena khawatir kehilangan teman. Dalam kelompok yang aman, siswa dapat belajar bahwa ada teman lain yang juga menolak bullying. Kesadaran bahwa mereka tidak sendirian dapat meningkatkan keberanian untuk bertindak. (Chang et al., 2025) menunjukkan bahwa keyakinan normatif tentang menghentikan cyberbullying dapat memengaruhi perilaku membantu bystander. Artinya, ketika siswa percaya bahwa menghentikan bullying adalah norma yang didukung kelompok, mereka lebih mungkin membantu.

Dalam konteks digital, dinamika kelompok juga dapat digunakan untuk membangun empati digital. Siswa dapat membahas pengalaman di grup kelas, komentar media sosial, tangkapan layar, atau pengucilan daring. Konselor dapat menanyakan: “Apa yang terjadi jika satu orang membagikan ulang konten yang mempermalukan teman?” “Bagaimana perasaan korban?” “Apa yang dapat dilakukan anggota grup agar tidak memperburuk keadaan?” Pertanyaan ini membantu siswa memahami bahwa kelompok digital juga memiliki norma dan tanggung jawab. Dengan demikian, dinamika kelompok tidak hanya terjadi dalam ruang kelas, tetapi juga dapat dibahas sebagai dinamika dalam ruang digital.

Dinamika kelompok dapat diperkuat melalui pendekatan circle. Mosley dan Tew (2026) menekankan pentingnya circle approach untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan hubungan di sekolah menengah melalui ruang mendengarkan. Dalam konteks bimbingan kelompok, pendekatan lingkaran dapat membantu siswa merasa setara, didengar, dan dihargai. Posisi duduk melingkar juga mengurangi jarak hierarkis dan memudahkan interaksi. Pendekatan ini sesuai dengan tujuan membangun empati karena setiap siswa memperoleh ruang untuk hadir sebagai bagian dari kelompok.

Dengan demikian, dinamika kelompok merupakan jantung dari bimbingan kelompok. Melalui dinamika yang aman, terarah, dan reflektif, siswa dapat belajar memahami perasaan orang lain, mengubah norma kelompok, memperkuat bystander prososial, dan membangun komitmen anti-bullying. Konselor perlu mengelola dinamika tersebut secara hati-hati agar kelompok benar-benar menjadi ruang pertumbuhan, bukan ruang penghakiman. Jika dikelola dengan baik, dinamika kelompok dapat mengubah kelas dari ruang yang permisif terhadap bullying menjadi komunitas yang lebih peduli dan melindungi.

D.Teknik Bimbingan Kelompok: Diskusi, Role Play, Refleksi, dan Studi Kasus

Bimbingan kelompok untuk pencegahan bullying membutuhkan teknik yang aktif, partisipatif, dan reflektif. Siswa tidak cukup hanya mendengar penjelasan tentang bahaya bullying. Mereka perlu diajak berpikir, merasakan, berlatih, dan mengambil keputusan. Oleh karena itu, teknik seperti diskusi, role play, refleksi, dan studi kasus sangat relevan digunakan dalam layanan bimbingan kelompok. Keempat teknik ini dapat membantu siswa memahami bullying dari sisi kognitif, afektif, dan perilaku.

Pemilihan teknik harus disesuaikan dengan tujuan layanan, usia peserta, tingkat kedewasaan kelompok, serta kondisi sekolah. Jika kelompok masih baru, Konselor dapat memulai dengan diskusi ringan dan studi kasus sederhana. Jika kelompok sudah lebih aman, role play dan refleksi mendalam dapat digunakan. Konselor juga perlu mempertimbangkan bahwa topik bullying dapat menyentuh pengalaman pribadi siswa, sehingga teknik yang digunakan harus menjaga keamanan psikologis.

1. Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok adalah teknik yang memberi kesempatan kepada siswa untuk bertukar pendapat, pengalaman, dan pemahaman tentang suatu topik. Dalam pencegahan bullying, diskusi kelompok dapat digunakan untuk membahas pengertian bullying, bentuk-bentuk bullying, dampak terhadap korban, alasan pelaku melakukan bullying, peran bystander, dan cara menciptakan kelas yang aman. Diskusi membantu siswa melihat bahwa bullying bukan hanya masalah individu, tetapi juga masalah kelompok.

Diskusi kelompok memiliki beberapa kelebihan. Pertama, siswa dapat belajar dari sudut pandang teman. Kedua, siswa dapat menyadari bahwa tidak semua orang memandang bullying dengan cara yang sama. Ketiga, diskusi memberi ruang untuk mengoreksi pemahaman keliru secara halus. Keempat, diskusi membantu membangun norma kelompok yang menolak bullying. Kelima, diskusi memberi kesempatan kepada siswa untuk berlatih menyampaikan pendapat secara sopan dan mendengarkan pendapat yang berbeda.

Agar diskusi berjalan efektif, Konselor perlu menyiapkan pertanyaan yang terbuka dan reflektif. Contoh pertanyaan diskusi adalah: “Mengapa ejekan sering dianggap candaan?”, “Bagaimana perasaan korban ketika dipermalukan di depan kelas?”, “Mengapa sebagian siswa memilih diam saat melihat bullying?”, “Apa yang bisa dilakukan agar kelas menjadi lebih aman?”, dan “Bagaimana cara menolak ajakan teman untuk ikut mengejek tanpa menimbulkan konflik baru?” Pertanyaan terbuka membantu siswa berpikir, bukan sekadar menjawab benar atau salah.

Diskusi juga perlu diatur agar tidak dikuasai oleh siswa tertentu. Konselor dapat menggunakan teknik giliran berbicara, kartu pendapat, diskusi berpasangan, atau kelompok kecil. Siswa yang pendiam perlu diberi kesempatan, tetapi tidak dipaksa secara berlebihan. Prinsipnya, setiap siswa merasa memiliki ruang untuk berpikir dan menyampaikan pendapat. Konselor juga perlu memastikan bahwa pendapat yang muncul tidak menyudutkan korban atau membenarkan kekerasan.

Dalam konteks cyberbullying, diskusi dapat menggunakan contoh percakapan digital. Konselor dapat menampilkan contoh komentar atau situasi di grup kelas, lalu meminta siswa menilai apakah tindakan tersebut termasuk candaan sehat, konflik biasa, atau cyberbullying. Pyżalski et al. (2022) menekankan pentingnya memahami cyberbullying dari narasi remaja dan guru. Diskusi memungkinkan siswa mengungkapkan realitas yang mereka alami dalam dunia digital. Dengan cara ini, materi menjadi lebih dekat dengan kehidupan siswa.

2. Role Play

Role play atau bermain peran merupakan teknik yang sangat penting dalam pencegahan bullying karena membantu siswa mengalami sudut pandang orang lain. Dalam role play, siswa dapat memerankan korban, pelaku, bystander pasif, bystander pendukung pelaku, bystander prososial, Konselor, atau orang tua. Melalui peran tersebut, siswa belajar memahami perasaan, pikiran, dan pilihan tindakan dalam situasi bullying.

Rahmawati et al. (2023) menunjukkan bahwa panduan bimbingan kelompok dengan teknik role play bermuatan welas asih efektif dalam mencegah verbal bullying pada siswa SMP.

Teknik role play memberi kesempatan kepada siswa untuk tidak hanya memahami konsep welas asih, tetapi juga mempraktikkannya dalam situasi sosial. Dalam konteks pencegahan bullying, role play dapat membuat siswa menyadari bagaimana rasanya diejek, bagaimana sulitnya menjadi bystander, dan bagaimana cara membantu korban secara aman.

Role play dapat dilakukan dengan beberapa langkah. Pertama, Konselor menyiapkan skenario. Skenario sebaiknya dekat dengan kehidupan siswa, misalnya ejekan fisik, pengucilan dari kelompok, komentar kasar di media sosial, atau penyebaran tangkapan layar. Kedua, siswa dibagi dalam peran. Ketiga, siswa memainkan skenario secara singkat. Keempat, kelompok melakukan refleksi. Kelima, Konselor membantu siswa menemukan respons yang lebih sehat.

Refleksi setelah role play sangat penting. Tanpa refleksi, role play hanya menjadi permainan. Pertanyaan refleksi dapat berupa: “Apa yang dirasakan saat menjadi korban?”, “Apa yang membuat bystander sulit membantu?”, “Apa tindakan yang memperburuk situasi?”, “Apa respons yang lebih empatik?”, dan “Bagaimana cara membantu tanpa mempermalukan korban?” Pertanyaan ini mengubah pengalaman bermain peran menjadi pembelajaran moral dan sosial.

(Gu et al., 2023) mengembangkan role-exchange playing dalam lingkungan virtual imersif untuk anti-bullying. Dalam pendekatan tersebut, peserta memainkan peran yang berbeda dalam satu peristiwa untuk meningkatkan pemahaman kognitif. Meskipun menggunakan teknologi virtual, prinsip dasarnya dapat diterapkan dalam bimbingan kelompok sederhana: siswa perlu mengalami berbagai posisi agar mampu memahami kompleksitas bullying. Role-exchange juga dapat dilakukan secara sederhana dengan meminta siswa berganti peran dari pelaku menjadi korban, atau dari bystander pasif menjadi bystander prososial.

Role play juga dapat digunakan untuk melatih komunikasi asertif. Misalnya, siswa berlatih mengatakan: “Aku tidak nyaman kalau kamu mengejek dia,” “Jangan sebar foto itu, itu privasi,” atau “Kita lapor ke Konselor agar tidak makin parah.” Latihan seperti ini membantu siswa memiliki kalimat konkret ketika

menghadapi situasi nyata. Keterampilan verbal yang konkret penting karena banyak siswa ingin membantu tetapi tidak tahu kalimat apa yang harus diucapkan.

3. Refleksi

Refleksi adalah teknik untuk membantu siswa melihat kembali pengalaman, pikiran, perasaan, dan tindakannya. Dalam bimbingan kelompok, refleksi dapat dilakukan secara lisan maupun tertulis. Refleksi penting karena bullying sering terjadi bukan karena siswa tidak tahu aturan, tetapi karena mereka tidak menyadari dampak tindakan mereka terhadap orang lain. Refleksi membantu siswa menghubungkan materi dengan pengalaman pribadi dan rencana perubahan.

Refleksi dapat dilakukan melalui jurnal, lembar kerja, pertanyaan terbuka, kartu perasaan, atau diskusi akhir. Contoh pertanyaan refleksi adalah: “Perilaku apa yang pernah saya lihat dan ternyata termasuk bullying?”, “Apa perasaan saya ketika melihat teman diejek?”, “Apakah saya pernah diam saat melihat bullying?”, “Apa yang akan saya lakukan berbeda mulai hari ini?”, dan “Bagaimana saya ingin diperlakukan oleh teman-teman?” Pertanyaan seperti ini membantu siswa memahami posisi dirinya dalam relasi sosial.

Mateus Francisco et al. (2024) menunjukkan bahwa refleksi dalam aktivitas serious game berkaitan dengan empati dan moral disengagement dalam cyberbullying. Hal ini menunjukkan bahwa refleksi dapat membantu siswa menyadari pembenaran moral yang keliru. Misalnya, siswa yang semula berpikir “saya hanya ikut menyebarkan” dapat menyadari bahwa ikut menyebarkan tetap memperburuk penderitaan korban. Refleksi membantu siswa memindahkan tanggung jawab dari “semua orang juga melakukan” menjadi “saya tetap bertanggung jawab atas tindakan saya”.

Refleksi juga membantu siswa menghubungkan materi dengan pengalaman pribadi. Sebagian siswa mungkin pernah menjadi korban, pelaku, atau saksi bullying. Namun, pengalaman tersebut tidak selalu mudah diungkapkan secara langsung. Melalui refleksi tertulis, siswa dapat menyampaikan perasaan atau pemikiran dengan lebih aman. Konselor perlu menjaga

kerahasiaan dan menindaklanjuti jika ada siswa yang mengungkapkan pengalaman bullying serius.

Refleksi dapat dilakukan pada akhir setiap sesi bimbingan kelompok. Misalnya, setelah sesi tentang cyberbullying, siswa menulis satu tindakan digital yang akan mereka hentikan dan satu tindakan positif yang akan mereka mulai. Setelah sesi tentang empati, siswa menulis satu cara untuk menunjukkan kepedulian kepada teman. Refleksi kecil seperti ini membantu siswa menerjemahkan pemahaman menjadi komitmen. Komitmen yang ditulis dapat menjadi dasar tindak lanjut pada sesi berikutnya.

4. Studi Kasus

Studi kasus adalah teknik pembelajaran yang menggunakan contoh situasi nyata atau skenario untuk dianalisis bersama. Dalam pencegahan bullying, studi kasus membantu siswa memahami bentuk bullying, peran pelaku-korban-bystander, dampak, dan alternatif tindakan. Studi kasus membuat materi menjadi konkret dan dekat dengan kehidupan siswa. Dengan studi kasus, siswa tidak hanya mendengar definisi, tetapi juga belajar membaca situasi sosial.

Kasus dapat berbentuk cerita pendek, potongan percakapan, ilustrasi, video, komik, atau narasi digital. Contoh kasus: seorang siswa dikeluarkan dari grup kelas tanpa alasan; foto teman diedit menjadi meme; seorang siswa diberi julukan buruk setiap hari; sekelompok siswa menyebarkan rumor tentang teman; atau bystander merekam pemukulan tanpa menolong. Setelah kasus dibaca, siswa diminta menganalisis: siapa korban, siapa pelaku, siapa bystander, apa bentuk bullying, apa dampaknya, dan apa tindakan yang seharusnya dilakukan.

Studi kasus perlu disusun dengan hati-hati. Konselor sebaiknya tidak menggunakan kasus nyata di sekolah dengan identitas jelas karena dapat mempermalukan korban atau memicu konflik baru. Kasus nyata dapat disamarkan atau diubah menjadi skenario umum. Tujuannya bukan mencari siapa yang salah, tetapi belajar memahami situasi dan menemukan respons yang tepat. Jika kasus nyata sedang ditangani, pembahasan dalam kelompok harus dilakukan dengan menjaga kerahasiaan dan keselamatan psikologis korban.

Daza et al. (2023) mengembangkan program anti-bullying pocket yang dirancang oleh tim bimbingan pendidikan. Program semacam ini menunjukkan pentingnya materi praktis dan mudah digunakan dalam pencegahan bullying. Studi kasus dapat menjadi bagian dari bahan praktis tersebut karena siswa dapat langsung berlatih menganalisis dan mengambil keputusan. Kasus yang baik membantu siswa memahami bahwa tindakan kecil dapat berdampak besar.

Studi kasus juga dapat digunakan untuk mengembangkan empati digital. Siswa dapat diberi contoh komentar media sosial, lalu diminta menilai dampaknya. Misalnya, “Kamu tidak pantas ikut lomba, suaramu jelek” atau “Jangan berteman dengan dia, dia aneh.” Siswa diminta mengubah komentar tersebut menjadi respons yang lebih empatik. Dengan cara ini, siswa belajar bahwa bahasa digital harus tetap menghargai martabat orang lain.

5. Kombinasi Teknik dalam Satu Sesi

Dalam praktiknya, diskusi, role play, refleksi, dan studi kasus dapat digabungkan dalam satu sesi. Misalnya, Konselor memulai dengan studi kasus cyberbullying, kemudian meminta siswa mendiskusikan peran setiap tokoh, lalu melakukan role play respons bystander prososial, dan diakhiri dengan refleksi pribadi. Kombinasi teknik membuat layanan lebih hidup dan menyentuh aspek kognitif, afektif, serta perilaku.

Calvo-Morata et al. (2020) dan Ferreira et al. (2021) menunjukkan bahwa serious games dapat digunakan untuk mencegah dan memahami bullying serta cyberbullying dengan cara interaktif. Prinsip interaktivitas ini dapat diterapkan dalam bimbingan kelompok meskipun tanpa teknologi canggih. Yang penting adalah siswa tidak hanya mendengar, tetapi mengalami, memilih, menganalisis, dan merefleksikan. Dengan demikian, interaktivitas bukan hanya soal media digital, tetapi juga cara layanan mengaktifkan siswa.

Kombinasi teknik juga membantu memenuhi kebutuhan belajar yang berbeda. Ada siswa yang lebih mudah memahami melalui diskusi, ada yang lebih tersentuh melalui role play, ada yang lebih nyaman menulis refleksi, dan ada yang lebih mudah memahami melalui kasus konkret. Dengan menggabungkan

teknik, Konselor dapat menjangkau lebih banyak gaya belajar siswa.

6. Teknik Tambahan yang Dapat Mendukung

Selain empat teknik utama, Konselor dapat menggunakan teknik tambahan. Pertama, brainstorming untuk mengumpulkan ide siswa tentang cara mencegah bullying. Kedua, kartu emosi untuk membantu siswa mengenali perasaan korban. Ketiga, kontrak kelompok untuk membuat komitmen anti-bullying. Keempat, kampanye mini untuk membuat poster atau pesan digital positif. Kelima, modeling untuk menunjukkan contoh komunikasi empatik. Keenam, permainan kooperatif untuk membangun kerja sama. Ketujuh, analisis konten digital untuk membedakan komentar sehat dan komentar menyakitkan.

Gunawan et al. (2025) menunjukkan bahwa teknik modeling dan role-playing dalam konseling behavioristik efektif untuk mengurangi cyberbullying. Modeling penting karena siswa membutuhkan contoh perilaku konkret. Konselor dapat memperagakan cara menolak ajakan mengejek, cara mendukung korban, cara meminta maaf setelah menyakiti teman, atau cara memberi komentar digital yang empatik. Melalui modeling, siswa melihat bahwa perilaku prososial dapat dilakukan dengan bahasa sederhana dan sikap yang tenang.

Dengan demikian, teknik bimbingan kelompok dalam pencegahan bullying harus dirancang aktif, aman, dan reflektif. Diskusi membantu siswa bertukar pandangan. Role play membantu siswa mengambil perspektif. Refleksi membantu siswa menyadari perasaan dan komitmen. Studi kasus membantu siswa menganalisis situasi nyata. Jika digunakan secara terpadu, teknik-teknik ini dapat memperkuat empati, keterampilan sosial, literasi digital, dan keberanian siswa mencegah bullying.

E. Peran Konselor sebagai Fasilitator

Konselor memiliki peran penting sebagai fasilitator dalam bimbingan kelompok pencegahan bullying. Fasilitator bukan hanya penyampai materi, tetapi pengelola proses belajar sosial. Konselor membantu kelompok bergerak dari sekadar mengetahui

bullying menuju memahami dampak, membangun empati, melatih keterampilan, dan menyusun komitmen perubahan. Peran ini membutuhkan kepekaan, keterampilan komunikasi, kemampuan mengelola dinamika kelompok, serta pemahaman tentang perkembangan remaja.

Peran pertama Konselor adalah melakukan asesmen kebutuhan. Sebelum melaksanakan bimbingan kelompok, Konselor perlu memahami kondisi siswa dan bentuk bullying yang mungkin terjadi di sekolah. Asesmen dapat dilakukan melalui observasi, wawancara dengan wali kelas, angket sederhana, kotak curhat, catatan kasus, atau diskusi dengan siswa. Asesmen membantu Konselor memilih topik yang tepat, teknik yang sesuai, dan tingkat kedalaman pembahasan. Tanpa asesmen, layanan berisiko tidak sesuai dengan masalah nyata yang dialami siswa.

Asesmen juga perlu memperhatikan konteks digital. Konflik siswa saat ini tidak selalu terlihat di kelas. Banyak masalah muncul di grup percakapan, media sosial, gim daring, atau platform digital lain. Oleh karena itu, Konselor perlu memahami pola komunikasi digital siswa tanpa harus melanggar privasi. Pyżalski et al. (2022) menekankan pentingnya memahami cyberbullying dari perspektif siswa dan guru. Konselor perlu membuka ruang agar siswa berani menceritakan pengalaman digital yang mengganggu.

Peran kedua adalah merancang program. Konselor perlu menyusun tujuan, materi, metode, media, waktu, dan evaluasi. Program pencegahan bullying sebaiknya tidak hanya satu kali pertemuan. Program yang lebih efektif biasanya dilakukan dalam beberapa sesi, misalnya sesi mengenal bullying, empati, komunikasi asertif, bystander prososial, cyberbullying, dan komitmen kelas. Daza et al. (2023) menunjukkan pentingnya desain program anti-bullying oleh tim bimbingan pendidikan, sehingga layanan tidak bersifat spontan tetapi terstruktur.

Peran ketiga adalah menciptakan suasana aman. Bimbingan kelompok tentang bullying dapat memunculkan pengalaman sensitif. Ada siswa yang pernah menjadi korban, pelaku, atau saksi. Konselor perlu memastikan bahwa kelompok tidak menjadi ruang saling menyalahkan. Aturan seperti menjaga kerahasiaan, tidak menyebut nama secara menyudutkan, tidak menertawakan

teman, dan menghargai pendapat perlu ditegaskan sejak awal. Suasana aman menjadi syarat agar siswa dapat belajar secara jujur dan reflektif.

Peran keempat adalah mengelola dinamika kelompok. Dalam kelompok, mungkin ada siswa yang dominan, siswa yang diam, siswa yang bercanda berlebihan, atau siswa yang tampak tidak nyaman. Konselor perlu mengarahkan agar semua anggota mendapat kesempatan. Jika ada komentar yang menyalahkan korban atau membenarkan bullying, Konselor perlu mengoreksi dengan cara edukatif. Tujuannya bukan mempermalukan siswa yang berpendapat keliru, tetapi membantu kelompok membangun pemahaman yang lebih tepat.

Tu et al. (2021) menunjukkan bahwa konselor menghadapi kesulitan dalam mengintervensi relational bullying dan membutuhkan strategi yang sensitif terhadap dinamika hubungan siswa. Hal ini sangat relevan dalam bimbingan kelompok karena relational bullying sering tersembunyi dalam gosip, pengucilan, dan manipulasi hubungan. Konselor perlu membaca tanda-tanda halus dalam kelompok, misalnya siapa yang dihindari, siapa yang ditertawakan, siapa yang tidak berani bicara, dan siapa yang tampak terisolasi.

Peran kelima adalah menjadi model komunikasi empatik. Siswa belajar bukan hanya dari materi, tetapi dari cara Konselor berbicara, mendengarkan, menegur, dan merespons. Jika Konselor menunjukkan empati, siswa belajar bagaimana memperlakukan orang lain dengan hormat. Konselor perlu menggunakan bahasa yang tidak menghakimi, mengakui perasaan siswa, dan tetap tegas terhadap perilaku yang salah.

Contoh respons empatik Konselor adalah: “Saya memahami kamu merasa kesal, tetapi mengejek teman bukan cara yang tepat,” “Perasaan korban perlu kita pertimbangkan,” atau “Kita fokus pada perilaku yang perlu diperbaiki, bukan mempermalukan orangnya.” Bahasa seperti ini membantu siswa membedakan antara menolak perilaku bullying dan merendahkan pribadi pelaku. Konselor perlu menunjukkan bahwa empati dan ketegasan dapat berjalan bersama.

Peran keenam adalah memfasilitasi refleksi. Konselor perlu membantu siswa menghubungkan materi dengan kehidupan nyata. Refleksi dapat dilakukan melalui pertanyaan, jurnal, lembar kerja, atau diskusi akhir. Konselor dapat menanyakan: “Apa hal baru yang kamu pahami hari ini?”, “Apa tindakan yang pernah kamu anggap biasa tetapi ternyata dapat menyakiti?”, “Apa yang akan kamu lakukan jika melihat teman dibully?”, dan “Bagaimana cara kamu menggunakan media sosial dengan lebih empatik?”

Peran ketujuh adalah melatih keterampilan praktis. Pencegahan bullying membutuhkan tindakan konkret. Konselor perlu membantu siswa berlatih komunikasi asertif, cara melapor, cara menenangkan korban, cara menolak menyebarkan konten, dan cara meminta maaf. Midgett et al. (2022) membahas modul intervensi bystander STAC yang menunjukkan pentingnya pelatihan untuk membekali pihak sekolah dalam mendukung siswa menghadapi bullying. Dalam konteks bimbingan kelompok, keterampilan bystander dapat dilatih melalui role play dan simulasi.

Peran kedelapan adalah mengintegrasikan literasi digital. Cyberbullying membutuhkan pemahaman khusus tentang media sosial, privasi, jejak digital, dan etika komunikasi daring. Konselor perlu membantu siswa memahami bahwa tindakan digital memiliki dampak nyata. Wang et al. (2023) menunjukkan bahwa cyber wellness literacy penting untuk membantu siswa menggunakan internet secara aman, bertanggung jawab, dan etis. Konselor dapat mengintegrasikan literasi digital dalam bimbingan kelompok melalui analisis komentar, simulasi grup kelas, dan refleksi sebelum mengunggah.

Peran kesembilan adalah bekerja sama dengan guru dan orang tua. Pencegahan bullying tidak dapat dilakukan oleh Konselor seorang diri. Guru mata pelajaran perlu mendukung budaya kelas yang aman. Wali kelas perlu memantau relasi sosial siswa. Orang tua perlu diberi pemahaman tentang tanda-tanda bullying dan cyberbullying. Kepala sekolah perlu mendukung kebijakan dan prosedur pelaporan. Saleh dan Hanum (2025) menekankan pentingnya whole-school approach dalam pencegahan bullying dan cyberbullying di sekolah menengah

Indonesia. Konselor dapat menjadi penggerak kolaborasi tersebut.

Peran kesepuluh adalah menindaklanjuti kasus. Jika dalam bimbingan kelompok muncul informasi bahwa ada siswa yang menjadi korban bullying, Konselor tidak boleh berhenti pada kegiatan kelompok. Perlu ada tindak lanjut melalui konseling individual, koordinasi dengan wali kelas, komunikasi dengan orang tua, dan langkah perlindungan. Jika pelaku teridentifikasi, pembinaan perlu dilakukan secara edukatif dan tetap mengutamakan keselamatan korban.

Peran kesebelas adalah melakukan evaluasi. Konselor perlu mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok berdampak pada pemahaman, sikap, dan perilaku siswa. Evaluasi dapat dilakukan melalui pretest-posttest sederhana, lembar refleksi, observasi perilaku, catatan kasus, atau umpan balik siswa. Wantu et al. (2026) menekankan pentingnya panduan yang terstruktur dalam layanan kelompok untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang bullying. Evaluasi membantu Konselor memperbaiki layanan berikutnya.

Peran kedua belas adalah menjaga etika profesional. Konselor harus menjaga kerahasiaan, tidak membuka identitas korban, tidak menyudutkan siswa di depan kelompok, dan tidak melakukan mediasi yang membahayakan korban. Dalam beberapa kasus, mempertemukan korban dan pelaku tanpa kesiapan dapat memperburuk kondisi korban. Oleh karena itu, Konselor perlu mempertimbangkan keamanan psikologis sebagai prioritas.

Konselor juga perlu peka terhadap kemungkinan bahwa pelaku bullying memiliki masalah lain, seperti pengalaman kekerasan, tekanan keluarga, rendahnya regulasi emosi, atau kebutuhan pengakuan sosial. Namun, pemahaman terhadap latar belakang pelaku tidak boleh digunakan untuk membenarkan tindakannya. Konselor perlu menyeimbangkan empati, ketegasan, tanggung jawab, dan perlindungan korban.

Peran Konselor sebagai fasilitator juga mencakup kemampuan menggunakan media. Media dapat berupa video pendek, poster, kartu kasus, lembar refleksi, serious game, simulasi digital, atau cerita. Calvo-Morata et al. (2020) dan Ferreira

et al. (2021) menunjukkan bahwa media interaktif seperti serious games dapat membantu siswa memahami bullying dan cyberbullying. Konselor dapat memilih media sesuai fasilitas sekolah dan karakteristik siswa. Media tidak harus selalu canggih, tetapi harus mampu mengaktifkan pemahaman, empati, dan refleksi siswa.

Dalam konteks sekolah Indonesia, Konselor perlu menyesuaikan layanan dengan budaya lokal, kondisi sekolah, dan kebutuhan siswa. Rahmawati et al. (2023) menggunakan nilai welas asih dalam panduan bimbingan kelompok role play untuk mencegah verbal bullying. Hal ini menunjukkan bahwa nilai budaya dan moral lokal dapat menjadi kekuatan dalam layanan BK. Di sekolah berbasis keagamaan, nilai kasih sayang, adab komunikasi, menjaga lisan, dan larangan menyakiti orang lain juga dapat diintegrasikan secara proporsional.

Dengan demikian, Konselor sebagai fasilitator memiliki peran yang luas: melakukan asesmen, merancang program, menciptakan suasana aman, mengelola dinamika kelompok, menjadi model empati, memfasilitasi refleksi, melatih keterampilan, mengintegrasikan literasi digital, bekerja sama dengan warga sekolah, menindaklanjuti kasus, melakukan evaluasi, dan menjaga etika profesional. Keberhasilan bimbingan kelompok dalam mencegah bullying sangat bergantung pada kemampuan Konselor mengelola proses layanan secara aman, terarah, dan berkelanjutan.

Bimbingan kelompok merupakan layanan BK yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu siswa mengembangkan pemahaman, empati, keterampilan sosial, dan tanggung jawab. Dalam pencegahan bullying, bimbingan kelompok sangat relevan karena bullying terjadi dalam konteks relasi sosial dan norma kelompok. Melalui bimbingan kelompok, siswa dapat belajar mengenali bullying, memahami dampaknya, mengembangkan empati, berlatih komunikasi asertif, dan membangun keberanian menjadi bystander prososial.

Tujuan bimbingan kelompok dalam pencegahan bullying mencakup peningkatan pemahaman tentang bullying, penguatan empati, pengembangan komunikasi asertif, penguatan bystander

prososial, perubahan norma kelompok, literasi digital, pengelolaan emosi, tanggung jawab sosial, keberanian mencari bantuan, dan pembentukan budaya sekolah yang aman. Tujuan ini perlu diterjemahkan dalam aktivitas layanan yang konkret, terstruktur, dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Dinamika kelompok berperan penting dalam membangun empati karena siswa belajar melalui interaksi, mendengarkan pengalaman teman, melihat sudut pandang berbeda, memberi umpan balik, dan menyusun komitmen bersama. Teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok antara lain diskusi, role play, refleksi, dan studi kasus. Teknik tersebut dapat dikombinasikan agar layanan menyentuh aspek kognitif, afektif, dan perilaku.

Konselor berperan sebagai fasilitator yang melakukan asesmen kebutuhan, merancang program, menciptakan suasana aman, mengelola dinamika kelompok, menjadi model empati, memfasilitasi refleksi, melatih keterampilan, mengintegrasikan literasi digital, bekerja sama dengan warga sekolah, menindaklanjuti kasus, dan melakukan evaluasi. Dengan fasilitasi yang tepat, bimbingan kelompok dapat menjadi strategi efektif dalam pencegahan bullying dan pembentukan budaya sekolah yang empatik.

BAB VI

MERANCANG MODUL PRAKTIK LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERBASIS LITERASI DIGITAL

A. Panduan Umum Pelaksanaan Layanan

1. Rasional Modul

Rancangan modul praktik layanan bimbingan kelompok disusun sebagai panduan aplikatif bagi Konselor, konselor sekolah, mahasiswa Bimbingan dan Konseling, serta praktisi pendidikan dalam melaksanakan layanan pencegahan bullying berbasis penguatan empati dan literasi digital. Modul tersebut dirancang untuk membantu peserta didik mengenali perilaku bullying, memahami dampaknya, mengembangkan empati, membangun etika komunikasi digital, mencegah cyberbullying, serta berperan sebagai teman sebaya yang mendukung korban baik di lingkungan sekolah maupun ruang digital.

Bullying di kalangan remaja tidak hanya muncul dalam bentuk kekerasan fisik, tetapi juga dapat berupa ejekan, penghinaan, pengucilan sosial, penyebaran rumor, ancaman, serta perundungan melalui media digital. Ruang digital seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, Facebook, YouTube, gim daring, dan platform percakapan lainnya telah menjadi bagian dari kehidupan sosial remaja. Oleh karena itu, upaya pencegahan bullying perlu dilakukan secara terencana melalui layanan yang melibatkan siswa secara aktif dan mengaitkan materi dengan pengalaman digital mereka sehari-hari.

Bimbingan kelompok dipilih karena memberikan ruang bagi siswa untuk berdiskusi, merefleksikan pengalaman, berlatih komunikasi, memahami perspektif orang lain, dan menyusun komitmen bersama. Dalam modul ini, setiap sesi dikaitkan dengan literasi digital agar siswa tidak hanya memahami bullying dalam interaksi tatap muka, tetapi juga mampu mengenali risiko, etika, dan tanggung jawab dalam interaksi digital. Literasi digital

dipahami sebagai kemampuan menggunakan media digital secara aman, etis, kritis, empatik, dan bertanggung jawab.

Modul tersebut tidak hanya menekankan aspek pengetahuan, tetapi juga aspek sikap dan keterampilan. Siswa tidak cukup hanya mengetahui bahwa bullying itu salah. Mereka perlu memahami mengapa bullying menyakitkan, bagaimana korban merasakan perlakuan tersebut, apa peran bystander, bagaimana bersikap ketika melihat bullying, serta bagaimana menggunakan media sosial secara aman dan empatik. Dengan demikian, modul tersebut diharapkan dapat menjadi sarana pembelajaran sosial-emosional berbasis literasi digital yang praktis, kontekstual, dan bermakna.

2. Tujuan Umum Modul

Secara umum, pembuatan modul bertujuan membantu peserta didik mengembangkan pemahaman, empati, kepedulian sosial, literasi digital, dan keterampilan prososial sebagai upaya pencegahan bullying di lingkungan sekolah dan ruang digital.

Setelah mengikuti seluruh sesi, peserta didik diharapkan mampu:

1. memahami pengertian, bentuk, dan dampak bullying;
2. membedakan konflik biasa, candaan sehat, dan bullying;
3. mengenali perasaan korban bullying;
4. mengembangkan empati dan kepedulian sosial;
5. memahami etika berkomunikasi di media sosial;
6. mengenali bentuk dan risiko cyberbullying;
7. memahami konsep jejak digital, privasi, dan keamanan digital;
8. mengambil peran sebagai bystander prososial secara langsung maupun digital;
9. memberi dukungan awal kepada teman yang menjadi korban;
10. menyusun komitmen pribadi dan kelompok untuk mencegah bullying;

11. menggunakan media digital secara aman, etis, kritis, empatik, dan bertanggung jawab.

3. Sasaran Layanan

Modul tersebut dapat digunakan untuk siswa SMP/MTs, SMA/MA/SMK, atau remaja dalam kelompok pembinaan. Modul dapat disesuaikan dengan usia, karakteristik peserta, konteks sekolah, dan kebutuhan layanan. Untuk siswa SMP, bahasa dan contoh kasus sebaiknya dibuat lebih sederhana. Untuk siswa SMA/SMK, diskusi dapat diperdalam pada aspek relasi sosial, media sosial, identitas digital, jejak digital, privasi, dan tanggung jawab moral dalam ruang digital.

Jumlah peserta ideal dalam satu kelompok adalah 8–12 orang. Jumlah ini memungkinkan setiap anggota memperoleh kesempatan berbicara, berlatih, dan merefleksikan pengalaman. Jika layanan dilakukan secara klasikal, Konselor dapat membagi siswa ke dalam kelompok-kelompok kecil saat diskusi atau latihan.

4. Durasi dan Jumlah Sesi

Modul tersebut terdiri atas enam sesi. Setiap sesi dapat dilaksanakan selama 60–90 menit. Apabila waktu layanan BK di sekolah terbatas, satu sesi dapat dipadatkan menjadi 40–45 menit dengan memilih aktivitas inti. Namun, untuk hasil yang lebih optimal, setiap sesi sebaiknya diberikan waktu yang cukup agar siswa dapat berdiskusi, mengkaji contoh digital, melakukan simulasi, dan melakukan refleksi.

Rangkaian sesi dalam modul tersebut adalah:

1. Sesi 1: Mengenal bullying dan dampaknya dalam kehidupan nyata dan digital;
2. Sesi 2: Mengenal empati dan kepedulian sosial dalam interaksi langsung dan digital;
3. Sesi 3: Etika bermedia sosial;
4. Sesi 4: Mencegah cyberbullying;
5. Sesi 5: Menjadi teman yang mendukung korban secara langsung dan digital;

6. Sesi 6: Refleksi dan komitmen anti-bullying berbasis literasi digital.

5. Prinsip Pelaksanaan

Pelaksanaan modul tersebut perlu memperhatikan beberapa prinsip berikut.

Pertama, aman secara psikologis. Konselor harus memastikan bahwa kegiatan tidak membuka identitas korban atau pelaku bullying secara langsung. Kasus yang digunakan sebaiknya berupa kasus anonim, skenario, contoh umum, atau simulasi percakapan digital. Siswa tidak boleh dipaksa menceritakan pengalaman pribadi yang membuatnya tidak nyaman.

Kedua, tidak menghakimi. Tujuan layanan adalah membangun kesadaran dan perubahan perilaku, bukan memermalukan siswa. Jika ada siswa yang memiliki pandangan keliru, Konselor perlu meluruskannya secara edukatif, bukan dengan menyudutkan.

Ketiga, berpihak pada perlindungan korban. Dalam setiap pembahasan bullying, Konselor perlu menegaskan bahwa korban tidak boleh disalahkan. Tanggung jawab utama berada pada pelaku dan lingkungan yang membiarkan kekerasan terjadi, termasuk lingkungan digital yang ikut menyebarkan komentar, foto, video, atau pesan yang merugikan korban.

Keempat, partisipatif. Siswa perlu dilibatkan secara aktif melalui diskusi, permainan, role play, studi kasus, refleksi, analisis konten digital, simulasi percakapan media sosial, dan penyusunan komitmen. Layanan akan lebih bermakna jika siswa mengalami proses berpikir, merasakan, dan berlatih mengambil keputusan.

Kelima, kontekstual. Contoh kasus perlu dekat dengan kehidupan siswa, seperti ejekan di kelas, pengucilan dalam kelompok, komentar di media sosial, penyebaran foto tanpa izin, konflik di grup percakapan, penggunaan akun palsu, atau penyebaran tangkapan layar pribadi.

Keenam, berkelanjutan. Pencegahan bullying tidak cukup dilakukan satu kali. Konselor perlu melakukan tindak lanjut melalui observasi, layanan lanjutan, koordinasi dengan wali kelas,

penguatan aturan grup digital kelas, dan penguatan budaya sekolah.

6. Peran Konselor

Dalam modul ini, Konselor berperan sebagai fasilitator, pendidik, pendamping, pengarah diskusi, pengelola dinamika kelompok, dan penjaga keamanan psikologis peserta. Konselor perlu menciptakan suasana terbuka agar siswa berani menyampaikan pendapat, tetapi tetap menjaga batas agar diskusi tidak berubah menjadi saling menyalahkan.

Konselor juga berperan sebagai pendamping literasi digital. Artinya, Konselor membantu siswa memahami bahwa interaksi digital tetap memiliki konsekuensi emosional, sosial, moral, dan hukum. Konselor perlu mengarahkan siswa agar mampu mengenali konten yang berisiko, menjaga privasi, menghargai jejak digital, berpikir sebelum mengunggah, dan menggunakan media sosial untuk membangun kepedulian.

Konselor juga perlu peka terhadap tanda-tanda siswa yang mungkin pernah menjadi korban bullying. Jika selama layanan ada siswa yang menunjukkan emosi kuat, menangis, menarik diri, atau mengungkapkan pengalaman perundungan, Konselor perlu melakukan pendekatan personal setelah sesi berakhir. Layanan kelompok tidak boleh menggantikan konseling individual apabila siswa membutuhkan pendampingan lebih mendalam.

7. Tahapan Umum Setiap Sesi

Setiap sesi dalam modul tersebut menggunakan tahapan umum berikut.

Tahap pembukaan berisi salam, apersepsi, penyampaian tujuan, dan penguatan aturan kelompok.

Tahap peralihan berisi kegiatan pemanasan atau pertanyaan pemantik untuk menghubungkan siswa dengan topik dan pengalaman digital mereka.

Tahap kegiatan inti berisi penyampaian materi singkat, diskusi, role play, studi kasus, analisis konten digital, permainan, atau latihan keterampilan.

Tahap refleksi berisi penggalian makna, perasaan, pemahaman baru, rencana tindakan, dan refleksi penggunaan media digital.

Tahap penutup berisi kesimpulan, penguatan pesan utama, tugas kecil, kampanye digital positif, atau komitmen.

8. Media dan Perlengkapan

Media yang dapat digunakan antara lain:

1. kartu emosi;
2. lembar kasus;
3. lembar kerja siswa;
4. video pendek edukatif;
5. papan tulis atau kertas plano;
6. sticky notes;
7. kartu peran;
8. proyektor atau layar;
9. infografis anti-bullying;
10. contoh percakapan media sosial;
11. contoh komentar digital;
12. contoh poster kampanye digital;
13. lembar analisis jejak digital;
14. lembar komitmen anti-bullying.

Konselor dapat menggunakan media sederhana jika fasilitas terbatas. Yang terpenting adalah kegiatan tetap mendorong siswa untuk berpikir, merasakan, berdiskusi, menganalisis perilaku digital, dan berkomitmen.

9. Evaluasi Layanan

Evaluasi dapat dilakukan pada tiga tingkat. Pertama, evaluasi proses, yaitu menilai keterlibatan siswa selama kegiatan. Kedua, evaluasi hasil langsung, yaitu menilai pemahaman dan refleksi siswa setelah sesi. Ketiga, evaluasi tindak lanjut, yaitu melihat

perubahan perilaku siswa dalam interaksi sehari-hari dan interaksi digital.

Instrumen evaluasi sederhana dapat berupa:

1. lembar refleksi;
2. pertanyaan lisan;
3. kartu komitmen;
4. observasi partisipasi;
5. angket singkat sebelum dan sesudah layanan;
6. catatan Konselor;
7. umpan balik dari wali kelas;
8. lembar evaluasi etika digital;
9. lembar komitmen penggunaan media sosial secara aman dan empatik.

10. Aturan Kelompok

Sebelum layanan dimulai, Konselor perlu membuat kesepakatan kelompok bersama siswa. Contoh aturan kelompok:

1. saling menghargai pendapat;
2. tidak menertawakan pengalaman teman;
3. tidak menyebut nama korban atau pelaku nyata secara menyudutkan;
4. menjaga kerahasiaan cerita pribadi;
5. tidak menyebarkan cerita kelompok ke media sosial;
6. tidak mengambil foto atau video kegiatan tanpa izin;
7. berbicara secara bergiliran;
8. menggunakan bahasa yang sopan;
9. tidak memaksa teman untuk bercerita;
10. fokus pada pembelajaran dan perubahan perilaku;
11. berani bertanya jika belum paham;

12. menjaga suasana kelompok tetap aman secara langsung maupun digital.

B. Sesi 1: Mengenal Bullying dan Dampaknya

1. Identitas Sesi

Topik: Mengenal bullying dan dampaknya dalam kehidupan nyata dan digital

Sasaran: Siswa SMP/SMA/SMK

Durasi: 60–90 menit

Bentuk layanan: Bimbingan kelompok berbasis literasi digital

Bidang layanan: Pribadi, sosial, belajar, dan literasi digital

Fungsi layanan: Pemahaman dan pencegahan

2. Tujuan Sesi

Setelah mengikuti sesi ini, siswa diharapkan mampu:

1. menjelaskan pengertian bullying;
2. membedakan bullying dengan konflik biasa dan candaan sehat;
3. menyebutkan bentuk-bentuk bullying langsung dan digital;
4. menjelaskan dampak bullying bagi korban, pelaku, bystander, dan lingkungan sekolah;
5. mengidentifikasi contoh bullying dalam percakapan digital;
6. menunjukkan sikap menolak bullying dalam kehidupan sekolah dan ruang digital.

3. Materi Pokok

Bullying adalah perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja, berulang, dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Dalam bullying, korban berada pada posisi yang lebih lemah atau rentan sehingga sulit melindungi dirinya sendiri. Ketidakseimbangan kekuatan tersebut tidak selalu berbentuk fisik, tetapi dapat berupa kekuatan sosial, popularitas, kemampuan berbicara, jumlah teman, senioritas, status ekonomi, atau pengaruh dalam media digital. Oleh karena itu, bullying berbeda dengan konflik biasa. Konflik biasanya terjadi antara dua

pihak yang relatif seimbang, sedangkan bullying terjadi ketika satu pihak menggunakan kekuatan untuk menekan, merendahkan, atau menyakiti pihak lain.

Bullying dapat berbentuk fisik, verbal, sosial, dan digital. Bullying fisik meliputi tindakan memukul, mendorong, menendang, menjambak, mencubit, mengambil barang, atau merusak barang milik korban. Bullying verbal meliputi mengejek, memberi julukan buruk, menghina fisik, mengancam, mengolok-olok latar belakang keluarga, atau merendahkan kemampuan seseorang. Bullying sosial terjadi ketika seseorang dikucilkan, tidak diajak bergabung dalam kelompok, disebarkan gosipnya, atau sengaja dijauhkan dari teman-temannya. Sementara itu, bullying digital atau cyberbullying terjadi melalui media digital, seperti menyebarkan foto tanpa izin, membuat meme yang menghina, memberi komentar kasar berulang, menyebarkan tangkapan layar pribadi, membuat akun palsu, atau mengeluarkan seseorang dari grup digital.

Materi ini juga menekankan perbedaan antara candaan sehat, konflik biasa, dan bullying. Candaan sehat terjadi jika semua pihak merasa nyaman, tidak ada yang direndahkan, dan tidak ada unsur memaksa. Konflik biasa terjadi ketika ada perbedaan pendapat atau kepentingan, tetapi kedua pihak masih memiliki posisi yang relatif seimbang. Bullying terjadi ketika perilaku menyakiti dilakukan berulang, membuat korban merasa takut atau terhina, dan ada ketimpangan kekuatan. Pemahaman ini penting karena banyak tindakan bullying sering disamarkan sebagai candaan. Kalimat seperti “hanya bercanda” tidak dapat dijadikan alasan jika tindakan tersebut membuat orang lain merasa malu, takut, tidak aman, atau terasing.

Dampak bullying dapat muncul pada korban, pelaku, bystander, dan lingkungan sekolah. Korban dapat merasa takut, malu, rendah diri, cemas, sedih, tidak aman, sulit belajar, kehilangan motivasi, dan enggan datang ke sekolah. Dalam ruang digital, korban juga dapat merasa dipermalukan secara luas karena konten dapat dilihat banyak orang, disimpan, disebarkan ulang, dan muncul kembali pada waktu lain. Pelaku dapat terbiasa menggunakan kekerasan, ejekan, atau tekanan sosial untuk memperoleh kekuasaan dan pengakuan. Bystander dapat merasa

takut, bersalah, bingung, atau terbiasa melihat kekerasan sebagai hal biasa. Lingkungan sekolah dapat kehilangan iklim belajar yang aman, nyaman, dan saling menghargai.

Materi ini perlu dikaitkan dengan literasi digital karena kehidupan remaja saat ini tidak terlepas dari media sosial dan komunikasi daring. Siswa perlu memahami bahwa tindakan digital tetap memiliki dampak nyata. Memberi emoji tertawa pada unggahan yang mempermalukan teman, membagikan ulang foto tanpa izin, atau diam saat konten yang menyakiti tersebar dapat memperkuat bullying. Oleh karena itu, siswa perlu belajar mengenali bullying dalam kehidupan langsung maupun digital, memahami dampaknya, dan berani mengambil sikap untuk tidak menjadi pelaku, tidak menjadi penonton pasif, serta tidak ikut menyebarkan konten yang merugikan orang lain.

4. Media dan Alat

1. kartu kasus bullying;
2. contoh percakapan media sosial;
3. kertas plano atau papan tulis;
4. spidol;
5. sticky notes;
6. lembar refleksi sesi 1.

5. Langkah-Langkah Kegiatan

a. Pembukaan

Konselor membuka kegiatan dengan salam, menyapa siswa, dan menciptakan suasana nyaman. Konselor menjelaskan bahwa kelompok akan membahas bullying bukan untuk mencari siapa yang salah, melainkan untuk belajar menciptakan lingkungan yang aman, baik di kelas maupun ruang digital.

Konselor mengingatkan aturan kelompok, terutama tidak menyebut nama teman secara menyudutkan, menjaga kerahasiaan cerita pribadi, dan tidak menyebarkan isi diskusi ke media sosial.

b. Apersepsi: “Candaan, Konflik, atau Bullying?”

Konselor menuliskan beberapa contoh perilaku di papan tulis:

1. memanggil teman dengan julukan yang ia tidak sukai;
2. bercanda lalu sama-sama tertawa tanpa ada yang tersinggung;
3. mengeluarkan teman dari grup kelas;
4. memukul teman karena kesal;
5. menyebarkan foto teman tanpa izin;
6. berbeda pendapat saat kerja kelompok;
7. memberi komentar kasar berulang di media sosial;
8. membuat stiker dari foto teman tanpa izin.

Siswa diminta menentukan mana yang termasuk candaan sehat, konflik biasa, bullying, atau cyberbullying. Konselor menegaskan bahwa tidak semua konflik adalah bullying, tetapi tindakan yang berulang, menyakiti, melibatkan ketimpangan kekuatan, atau mempermalukan seseorang di ruang digital perlu dipahami sebagai bullying.

c. Kegiatan Inti: Diskusi Studi Kasus Berbasis Literasi Digital

Konselor membagi siswa ke dalam kelompok kecil. Setiap kelompok memperoleh satu kasus.

Kasus 1: Seorang siswa selalu dipanggil dengan nama ejekan karena bentuk tubuhnya. Ia terlihat diam dan mulai jarang bergabung dengan teman-temannya.

Kasus 2: Foto seorang siswa saat tertidur di kelas disebar ke grup dan dijadikan bahan tertawaan.

Kasus 3: Sekelompok siswa tidak mau mengajak satu teman dalam kerja kelompok dan meminta teman lain untuk tidak berbicara dengannya.

Kasus 4: Seorang siswa menerima komentar berulang di media sosial: “Kamu tidak pantas ikut lomba, suaramu jelek.”

Komentar itu mendapat banyak emoji tertawa dari teman-teman lain.

Setiap kelompok mendiskusikan pertanyaan berikut:

1. Apakah kasus ini termasuk bullying atau cyberbullying? Mengapa?
2. Bentuk bullying apa yang terjadi?
3. Apa yang mungkin dirasakan korban?
4. Apa dampaknya bagi korban di sekolah dan di ruang digital?
5. Apa yang seharusnya dilakukan teman yang melihat kejadian itu?
6. Apa tindakan digital yang sebaiknya dihentikan?

Setelah diskusi, setiap kelompok menyampaikan hasilnya secara singkat.

d. Penguatan Materi

Konselor menjelaskan bahwa bullying dapat terjadi secara fisik, verbal, sosial, dan digital. Konselor menekankan bahwa dampak bullying tidak selalu terlihat. Korban bisa tampak biasa saja, tetapi di dalam dirinya merasa takut, malu, atau terluka.

Konselor juga menegaskan bahwa diam saat melihat bullying dapat membuat korban merasa sendirian. Dalam ruang digital, diam dapat berarti membiarkan konten menyakitkan tetap tersebar. Oleh karena itu, setiap siswa perlu berperan menjaga kelas dan ruang digital agar aman.

e. Refleksi Individu

Siswa mengisi lembar refleksi:

1. Satu hal baru yang saya pahami tentang bullying adalah
2. Bentuk bullying digital yang sering dianggap candaan adalah
3. Jika saya melihat teman dibully di kelas atau media sosial, saya akan
4. Saya ingin kelas dan grup digital saya menjadi tempat yang

f. Penutup

Konselor mengajak siswa menyimpulkan bahwa bullying bukan candaan biasa, melainkan perilaku yang dapat melukai fisik dan psikologis korban. Konselor menutup sesi dengan pesan: “Kelas dan ruang digital yang aman dimulai dari keberanian kita untuk tidak menyakiti dan tidak membiarkan teman disakiti.”

6. Evaluasi Sesi

Evaluasi dilakukan melalui:

1. partisipasi siswa dalam diskusi;
2. kemampuan siswa membedakan konflik, candaan, bullying, dan cyberbullying;
3. kemampuan siswa mengenali tindakan digital yang merugikan;
4. isi lembar refleksi;
5. komitmen awal siswa untuk menolak bullying.

7. Tindak Lanjut

Konselor dapat meminta siswa mengamati selama satu minggu apakah ada perilaku di kelas atau grup digital yang berpotensi menjadi bullying. Siswa tidak diminta menyebut nama di depan umum, tetapi dapat menuliskannya secara anonim pada kotak refleksi atau menyampaikan kepada Konselor secara pribadi.

C. Sesi 2: Mengenal Empati dan Kepedulian Sosial

1. Identitas Sesi

Topik: Empati dan kepedulian sosial dalam interaksi langsung dan digital

Sasaran: Siswa SMP/SMA/SMK

Durasi: 60–90 menit

Bentuk layanan: Bimbingan kelompok berbasis literasi digital

Bidang layanan: Pribadi, sosial, dan literasi digital

Fungsi layanan: Pemahaman, pengembangan, dan pencegahan

2. Tujuan Sesi

Setelah mengikuti sesi ini, siswa diharapkan mampu:

1. menjelaskan pengertian empati;
2. membedakan empati, simpati, dan kasihan;
3. mengidentifikasi perasaan orang lain dalam situasi sosial dan digital;
4. memahami pentingnya empati dalam mencegah bullying dan cyberbullying;
5. menunjukkan contoh perilaku peduli kepada teman secara langsung maupun melalui media digital.

3. Materi Pokok

Empati adalah kemampuan memahami, merasakan, dan menghargai keadaan orang lain. Empati membuat seseorang mampu bertanya, “Bagaimana jika saya berada pada posisi dia?” atau “Apa yang mungkin ia rasakan ketika diperlakukan seperti itu?” Dalam pencegahan bullying, empati sangat penting karena siswa yang mampu memahami perasaan korban akan lebih sulit menyakiti, mengejek, mempermalukan, mengucilkan, atau membiarkan teman direndahkan. Empati membantu siswa menyadari bahwa setiap ucapan, tindakan, komentar, dan ungkahan dapat membawa dampak bagi orang lain.

Empati dapat dipahami dalam beberapa aspek. Pertama, empati kognitif, yaitu kemampuan memahami sudut pandang orang lain. Contohnya, siswa mampu memahami bahwa teman yang diejek di depan kelas mungkin merasa malu dan takut. Kedua, empati afektif, yaitu kemampuan ikut merasakan emosi orang lain. Contohnya, siswa merasa sedih ketika melihat temannya diperlakukan tidak adil. Ketiga, kepedulian empatik, yaitu dorongan untuk melakukan tindakan yang membantu. Contohnya, siswa menemani korban, memberi dukungan, atau melapor kepada Konselor. Ketiga aspek ini perlu dilatih bersama agar siswa tidak hanya memahami perasaan orang lain, tetapi juga terdorong melakukan tindakan yang tepat.

Empati berbeda dengan sekadar kasihan. Kasihan dapat muncul ketika seseorang melihat orang lain sebagai pihak yang

lemah, sedangkan empati menempatkan orang lain sebagai pribadi yang bermartabat dan memiliki perasaan yang perlu dihormati. Empati tidak membuat seseorang merasa lebih tinggi dari orang lain, tetapi membantu seseorang memahami pengalaman orang lain secara lebih manusiawi. Dalam konteks bullying, empati membuat siswa tidak mudah berkata, “dia terlalu sensitif,” tetapi mulai bertanya, “apa yang membuat dia merasa sakit hati?” atau “apa yang bisa saya lakukan agar dia merasa aman?”

Kepedulian sosial adalah tindakan nyata yang muncul dari empati. Kepedulian dapat berbentuk menolong teman, mendengarkan tanpa menghakimi, tidak ikut mengejek, memberi dukungan, mengajak teman bergabung, melaporkan bullying kepada orang dewasa, menjaga rahasia korban, tidak menyebarkan konten yang menyakitkan, dan memberi komentar positif di media sosial. Kepedulian sosial perlu dilatih karena banyak siswa sebenarnya merasa kasihan kepada korban, tetapi tidak tahu tindakan apa yang aman dan tepat untuk dilakukan.

Dalam literasi digital, empati berarti menyadari bahwa di balik layar ada manusia yang memiliki perasaan, harga diri, dan martabat. Komentar, emoji, stiker, foto, video, tangkapan layar, dan unggahan dapat membuat orang lain merasa dihargai atau justru terluka. Siswa perlu memahami bahwa tidak melihat wajah korban bukan berarti korban tidak merasakan sakit hati. Empati digital mengajarkan siswa untuk berpikir sebelum berkomentar, meminta izin sebelum membagikan foto, tidak menyebarkan aib teman, tidak memberi reaksi yang mempermalukan, dan menggunakan media digital untuk menyampaikan dukungan.

Materi ini juga menekankan bahwa empati perlu diwujudkan dalam perilaku sehari-hari. Empati bukan hanya mengatakan “saya peduli”, tetapi juga tampak dalam tindakan kecil, seperti menyapa teman yang sendirian, tidak ikut menertawakan ejekan, menghapus konten yang menyakiti, memberi pesan dukungan kepada teman yang menjadi korban, dan berani mengingatkan kelompok jika candaan sudah melewati batas. Dengan demikian, empati dan kepedulian sosial menjadi dasar pembentukan budaya sekolah yang aman, ramah, dan bebas dari bullying.

4. Media dan Alat

1. kartu emosi;
2. lembar cerita pendek;
3. contoh komentar digital;
4. kertas kecil;
5. spidol;
6. lembar refleksi sesi 2.

5. Langkah-Langkah Kegiatan

a. Pembukaan

Konselor membuka kegiatan dan menghubungkan sesi sebelumnya dengan topik empati. Konselor menjelaskan bahwa setelah mengenal bullying, siswa perlu belajar memahami perasaan orang lain agar tidak mudah menyakiti teman, baik melalui ucapan langsung maupun komentar digital.

b. Pemanasan: “Tebak Emosi”

Konselor menunjukkan beberapa kartu emosi, misalnya sedih, takut, malu, kecewa, marah, bingung, senang, dan lega. Siswa diminta menyebutkan situasi langsung dan digital yang dapat membuat seseorang merasakan emosi tersebut.

Contoh:

1. Malu: ketika ditertawakan di depan kelas atau fotonya dijadikan stiker.
2. Takut: ketika diancam oleh teman atau akun anonim.
3. Sedih: ketika tidak diajak bergabung dalam kelompok atau dikeluarkan dari grup kelas.
4. Kecewa: ketika rahasia pribadi disebarkan melalui tangkapan layar.

Konselor menegaskan bahwa mengenali emosi adalah langkah awal membangun empati dan empati digital.

c. Kegiatan Inti: Cerita Empati Berbasis Literasi Digital

Konselor membacakan cerita pendek.

Cerita:

Rani adalah siswa baru. Cara bicaranya berbeda karena ia berasal dari daerah lain. Beberapa teman sering menirukan logat bicaranya. Awalnya Rani tersenyum, tetapi lama-kelamaan ia menjadi pendiam. Suatu hari, salah satu teman merekam suara Rani dan mengunggahnya ke grup kelas dengan tulisan “lucu banget logatnya”. Banyak teman memberi emoji tertawa. Saat kerja kelompok, Rani jarang mengajukan pendapat karena takut ditertawakan. Suatu hari, Rani tidak masuk sekolah. Teman sebangkunya mengatakan bahwa Rani merasa tidak nyaman berada di kelas.

Siswa mendiskusikan pertanyaan berikut:

1. Apa yang mungkin dirasakan Rani?
2. Mengapa teman-temannya menganggap itu lucu?
3. Apakah tindakan teman-temannya dapat disebut bullying atau cyberbullying?
4. Apa yang bisa dilakukan teman sebangku Rani?
5. Apa yang seharusnya dilakukan anggota grup kelas?
6. Apa yang akan kamu lakukan jika berada di kelas Rani?

d. Latihan Pengambilan Perspektif

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil. Setiap kelompok mendapat satu peran:

1. Rani sebagai korban;
2. teman yang mengejek;
3. teman yang merekam dan mengunggah;
4. teman yang memberi emoji tertawa;
5. teman yang peduli;
6. Konselor.

Setiap kelompok diminta menuliskan apa yang mungkin dipikirkan dan dirasakan oleh peran tersebut. Setelah itu, setiap kelompok menyampaikan hasilnya.

Konselor menegaskan bahwa empati membantu kita memahami bahwa setiap orang memiliki perasaan, bahkan ketika mereka tidak mengungkapkannya secara langsung. Dalam ruang digital, seseorang mungkin tidak melihat korban menangis, tetapi korban tetap dapat terluka.

e. Latihan Kepedulian Sosial dan Digital

Konselor meminta siswa menulis tiga tindakan kecil yang dapat menunjukkan kepedulian kepada teman, misalnya:

1. menyapa teman yang terlihat sendiri;
2. tidak ikut menertawakan ejekan;
3. mengajak teman bergabung dalam kelompok;
4. mendengarkan teman yang sedang sedih;
5. melapor kepada Konselor jika melihat bullying;
6. memberi komentar positif di media sosial;
7. tidak menyebarkan konten yang mempermalukan teman;
8. mengingatkan teman di grup jika bercandanya sudah menyakiti.

Setelah itu, beberapa siswa membacakan jawabannya.

f. Refleksi Individu

Siswa mengisi lembar refleksi:

1. Empati menurut saya adalah
2. Empati digital menurut saya adalah
3. Saya pernah merasa tidak nyaman ketika
4. Tindakan peduli yang dapat saya lakukan kepada teman secara langsung adalah
5. Tindakan peduli yang dapat saya lakukan di media sosial adalah

6. Mulai hari ini, saya ingin lebih

g. Penutup

Konselor menyimpulkan bahwa empati bukan hanya perasaan, tetapi juga tindakan. Empati membuat siswa lebih peka, lebih hati-hati dalam berbicara, lebih bijak dalam berkomentar, dan lebih berani mendukung teman yang mengalami kesulitan.

6. Evaluasi Sesi

Evaluasi dilakukan melalui:

1. kemampuan siswa mengenali emosi;
2. partisipasi dalam diskusi perspektif;
3. contoh tindakan peduli langsung dan digital yang ditulis siswa;
4. refleksi individu.

7. Tindak Lanjut

Siswa diberi tugas sederhana: selama satu minggu, lakukan satu tindakan peduli kepada teman secara langsung dan satu tindakan peduli di ruang digital. Tindakan tidak harus besar, misalnya menyapa, membantu, mendengarkan, tidak ikut mengejek, memberi komentar positif, atau tidak menyebarkan konten yang mempermalukan teman.

D.Sesi 3: Etika Bermedia Sosial

1. Identitas Sesi

Topik: Etika bermedia sosial

Sasaran: Siswa SMP/SMA/SMK

Durasi: 60–90 menit

Bentuk layanan: Bimbingan kelompok berbasis literasi digital

Bidang layanan: Pribadi, sosial, dan literasi digital

Fungsi layanan: Pemahaman, pencegahan, dan pengembangan

2. Tujuan Sesi

Setelah mengikuti sesi ini, siswa diharapkan mampu:

1. memahami pentingnya etika dalam penggunaan media sosial;
2. menjelaskan konsep jejak digital dan privasi;
3. membedakan komentar sehat dan komentar yang menyakiti;
4. menyadari dampak unggahan terhadap perasaan orang lain;
5. menerapkan prinsip berpikir sebelum mengunggah;
6. menyusun aturan sederhana penggunaan media sosial yang aman dan empatik.

3. Materi Pokok

Media sosial adalah ruang interaksi, komunikasi, ekspresi diri, pembelajaran, hiburan, dan pembentukan identitas remaja. Setiap unggahan, komentar, tanda suka, emoji, stiker, tangkapan layar, video, dan pesan dapat memengaruhi orang lain. Oleh karena itu, siswa perlu memiliki etika bermedia sosial. Etika bermedia sosial berarti menggunakan media digital dengan sopan, aman, bertanggung jawab, menghargai privasi, tidak menyebarkan informasi palsu, tidak mempermalukan orang lain, dan tidak ikut memperkuat cyberbullying. Etika digital membantu siswa memahami bahwa kebebasan berekspresi tetap memiliki batas, yaitu tidak merugikan, merendahkan, atau menyakiti orang lain.

Etika bermedia sosial perlu dipahami sebagai bagian dari karakter. Seseorang yang sopan dalam kehidupan langsung seharusnya juga sopan dalam ruang digital. Siswa perlu menyadari bahwa komentar digital bukan sekadar tulisan di layar, tetapi bentuk komunikasi yang dapat membuat orang lain merasa dihargai atau terluka. Komentar seperti “jelek”, “aneh”, “bodoh”, atau “tidak pantas” dapat berdampak pada harga diri teman. Sebaliknya, komentar yang mendukung, menghargai, dan membangun dapat membantu menciptakan ruang digital yang lebih sehat.

Jejak digital adalah rekam jejak aktivitas seseorang di internet. Komentar, foto, video, pesan, unggahan, riwayat pencarian, dan tangkapan layar dapat tersimpan, disalin, dan disebarkan. Jejak digital dapat membangun citra diri yang positif, tetapi juga dapat merugikan jika berisi penghinaan, ujaran

kebencian, penyebaran aib, atau tindakan yang melanggar privasi. Oleh karena itu, siswa perlu berpikir sebelum mengunggah. Apa yang dianggap lucu hari ini dapat menjadi masalah di kemudian hari jika menyakiti orang lain atau merusak reputasi diri sendiri.

Privasi merupakan bagian penting dari etika bermedia sosial. Siswa perlu memahami bahwa foto, video, percakapan pribadi, lokasi, cerita keluarga, dan kondisi pribadi seseorang tidak boleh disebarkan tanpa izin. Mengunggah foto teman tanpa persetujuan, menyebarkan tangkapan layar curhatan, atau membagikan video yang mempermalukan orang lain merupakan tindakan yang tidak etis dan dapat menjadi bagian dari cyberbullying. Menghargai privasi berarti menghargai hak orang lain untuk mengatur informasi tentang dirinya.

Prinsip sederhana yang dapat digunakan sebelum mengunggah adalah benar, baik, perlu, aman, dan menghargai. Benar berarti informasi yang dibagikan sudah jelas kebenarannya. Baik berarti pesan yang disampaikan tidak bermaksud menyakiti. Perlu berarti unggahan memiliki manfaat dan tidak sekadar menyebarkan hal yang tidak penting. Aman berarti tidak membahayakan diri sendiri atau orang lain. Menghargai berarti mempertimbangkan martabat, perasaan, dan privasi orang lain. Prinsip ini dapat membantu siswa menahan diri sebelum berkomentar, membagikan konten, atau ikut menyebarkan sesuatu yang belum jelas.

Materi ini juga menekankan pentingnya menjadi pengguna media sosial yang empatik. Siswa perlu belajar membedakan kritik sehat dan hinaan. Kritik sehat disampaikan dengan tujuan memperbaiki, menggunakan bahasa yang sopan, dan tidak menyerang pribadi. Hinaan bertujuan merendahkan, mempermalukan, atau menyakiti. Dalam kehidupan digital, siswa perlu dilatih mengubah komentar negatif menjadi komentar yang lebih etis, misalnya dari “kamu bodoh” menjadi “mungkin kita bisa belajar bersama”, atau dari “foto kamu jelek” menjadi “aku tidak perlu mengomentari fisik teman”. Dengan demikian, etika bermedia sosial tidak hanya menjadi pengetahuan, tetapi menjadi keterampilan komunikasi yang dapat dipraktikkan.

4. Media dan Alat

1. contoh komentar media sosial;
2. contoh tangkapan layar percakapan;
3. kartu “unggah atau tahan?”;
4. kertas plano;
5. sticky notes;
6. lembar refleksi sesi 3.

5. Langkah-Langkah Kegiatan

a. Pembukaan

Konselor membuka sesi dengan pertanyaan: “Berapa kali dalam sehari kalian membuka media sosial atau aplikasi pesan?” Konselor menegaskan bahwa media sosial dekat dengan kehidupan remaja, sehingga perlu digunakan secara bijak, aman, dan empatik.

b. Pemanasan: “Unggah atau Tahan?”

Konselor membacakan beberapa situasi. Siswa diminta menjawab “unggah” jika aman dibagikan atau “tahan” jika sebaiknya tidak dibagikan.

Contoh situasi:

1. Foto teman sedang tidur di kelas.
2. Informasi lomba sekolah dari akun resmi.
3. Tangkapan layar curhatan teman.
4. Video teman jatuh dan ditertawakan.
5. Ucapan selamat kepada teman yang menang lomba.
6. Komentar tentang fisik teman.
7. Poster ajakan anti-bullying.
8. Foto kegiatan kelas yang sudah mendapat izin.

Setelah setiap situasi, Konselor menanyakan alasan siswa. Konselor mengarahkan siswa untuk mempertimbangkan privasi, kebenaran informasi, dampak emosional, dan jejak digital.

c. Kegiatan Inti: Analisis Komentar Digital

Konselor membagikan beberapa contoh komentar:

1. “Kamu jelek banget di foto ini.”
2. “Aku kurang setuju, mungkin bisa dijelaskan lagi.”
3. “Jangan temenan sama dia, dia aneh.”
4. “Semangat ya, kamu pasti bisa.”
5. “Sebarkan foto ini biar dia malu.”
6. “Menurutku bercandanya sudah kelewatan.”
7. “Jangan jadikan fisik teman sebagai bahan bercanda.”
8. “Aku hapus ya, karena sepertinya ini menyakiti dia.”

Siswa diminta mengelompokkan komentar menjadi:

1. komentar mendukung;
2. kritik sehat;
3. komentar menyakiti;
4. komentar yang berpotensi cyberbullying;
5. komentar bystander prososial.

Setelah itu, siswa mendiskusikan dampak setiap komentar bagi penerima.

d. Materi Singkat: Prinsip 5S Sebelum Mengunggah

Konselor mengenalkan prinsip 5S:

1. **Saring:** Apakah informasi ini benar?
2. **Sopan:** Apakah kata-kata saya menghargai orang lain?
3. **Setuju:** Apakah orang yang ada dalam foto/video sudah memberi izin?
4. **Selamat:** Apakah unggahan ini aman bagi saya dan orang lain?
5. **Sadar dampak:** Bagaimana perasaan orang lain jika melihat unggahan ini?

Konselor menjelaskan bahwa prinsip ini membantu siswa menghindari perilaku digital yang merugikan.

e. Latihan Mengubah Komentar

Siswa diminta mengubah komentar negatif menjadi komentar yang lebih etis.

Contoh:

1. “Kamu bodoh banget” menjadi “Mungkin kita bisa belajar bersama.”
2. “Foto kamu jelek” menjadi “Aku tidak perlu mengomentari fisik teman.”
3. “Dia pantas dipermalukan” menjadi “Tidak baik menyebarkan hal yang membuat teman malu.”
4. “Jangan ajak dia” menjadi “Semua teman berhak dilibatkan.”
5. “Sebarkan saja biar viral” menjadi “Jangan sebarkan tanpa izin, itu bisa menyakiti.”

f. Refleksi Individu

Siswa mengisi lembar refleksi:

1. Hal yang perlu saya perhatikan sebelum mengunggah adalah
2. Saya harus lebih hati-hati dalam
3. Komentar yang baik seharusnya
4. Saya akan menjaga media sosial saya agar
5. Jejak digital yang ingin saya bangun adalah

g. Penutup

Konselor menyimpulkan bahwa media sosial dapat menjadi ruang kebaikan atau ruang yang menyakiti. Pilihan ada pada cara siswa menggunakannya. Konselor menutup dengan pesan: “Di balik layar ada manusia yang punya perasaan.”

6. Evaluasi Sesi

Evaluasi dilakukan melalui:

1. kemampuan siswa membedakan komentar sehat dan menyakiti;
2. partisipasi dalam permainan “unggah atau tahan?”;
3. hasil latihan mengubah komentar;
4. kemampuan siswa memahami privasi dan jejak digital;
5. refleksi individu.

7. Tindak Lanjut

Siswa diminta membuat satu postingan, poster, atau kalimat kampanye positif tentang etika bermedia sosial. Contoh: “Saring sebelum sharing”, “Komentarmu bisa menyembuhkan atau melukai”, “Gunakan media sosial untuk kebaikan”, atau “Jejak digitalmu mencerminkan dirimu.”

E. Sesi 4: Mencegah Cyberbullying

1. Identitas Sesi

Topik: Mencegah cyberbullying

Sasaran: Siswa SMP/SMA/SMK

Durasi: 60–90 menit

Bentuk layanan: Bimbingan kelompok berbasis literasi digital

Bidang layanan: Pribadi, sosial, dan teknologi digital

Fungsi layanan: Pencegahan dan perlindungan

2. Tujuan Sesi

Setelah mengikuti sesi ini, siswa diharapkan mampu:

1. menjelaskan pengertian cyberbullying;
2. mengenali bentuk-bentuk cyberbullying;
3. memahami dampak cyberbullying bagi korban;
4. menjelaskan langkah perlindungan diri ketika mengalami cyberbullying;
5. menunjukkan sikap bertanggung jawab sebagai pengguna media digital;

6. memahami peran bystander digital dalam menghentikan cyberbullying.

3. Materi Pokok

Cyberbullying adalah bullying yang dilakukan melalui media digital, seperti media sosial, aplikasi pesan, gim daring, forum internet, atau platform video. Cyberbullying dapat terjadi dalam berbagai bentuk, antara lain mengirim pesan ancaman, menyebarkan rumor, mengunggah foto tanpa izin, membuat meme yang menghina, menyebarkan tangkapan layar percakapan, membuat akun palsu, mengucilkan teman dari grup, memberi komentar kasar secara berulang, menyebarkan video yang mempermalukan, atau mengajak orang lain menyerang seseorang di ruang digital. Cyberbullying dapat dilakukan oleh satu orang, tetapi dampaknya dapat meluas ketika banyak orang ikut memberi komentar, tanda suka, emoji tertawa, atau membagikan ulang konten.

Cyberbullying berbahaya karena memiliki karakteristik yang berbeda dari bullying tatap muka. Pertama, cyberbullying dapat terjadi kapan saja dan di mana saja. Korban tidak hanya merasa terancam di sekolah, tetapi juga di rumah ketika membuka ponsel. Kedua, cyberbullying dapat menyebar luas dalam waktu singkat. Satu foto, komentar, atau tangkapan layar dapat dilihat banyak orang. Ketiga, konten digital sulit dihapus sepenuhnya karena dapat disimpan dan disebar ulang. Keempat, pelaku dapat menggunakan akun palsu atau anonim sehingga korban merasa semakin tidak aman. Kelima, cyberbullying dapat membuat korban merasa tidak memiliki tempat aman karena serangan digital terus mengikuti kehidupan sehari-hari.

Dampak cyberbullying dapat bersifat emosional, sosial, akademik, dan fisik. Korban dapat merasa malu, takut, sedih, cemas, kehilangan percaya diri, marah, sulit tidur, enggan membuka media sosial, menarik diri dari pertemanan, dan takut datang ke sekolah. Dalam beberapa situasi, korban juga dapat merasa reputasinya rusak karena konten yang mempermalukan telah dilihat banyak orang. Dampak ini perlu dipahami siswa agar mereka tidak meremehkan tindakan digital yang tampak

sederhana, seperti memberi komentar kasar atau membagikan ulang stiker yang menghina.

Literasi digital membantu siswa mencegah cyberbullying melalui kemampuan mengenali risiko, menjaga privasi, tidak menyebarkan konten yang merugikan, menyimpan bukti secara aman, melapor kepada pihak yang tepat, dan menjadi bystander digital yang prososial. Siswa perlu memahami bahwa ketika melihat cyberbullying, mereka memiliki pilihan: ikut memperburuk, diam, atau membantu secara aman. Membantu secara aman dapat dilakukan dengan tidak menyebarkan ulang konten, tidak memberi emoji yang mempermalukan, memberi pesan dukungan kepada korban, menyimpan bukti untuk dilaporkan, mengingatkan teman dengan sopan, atau menghubungi Konselor.

Materi ini juga menekankan langkah perlindungan diri ketika mengalami cyberbullying. Korban tidak perlu membalas dengan kekerasan karena balasan agresif dapat memperburuk situasi. Langkah yang lebih aman adalah menyimpan bukti, tidak menyebarkan ulang bukti kepada banyak orang, memblokir atau membatasi akses pelaku jika diperlukan, melaporkan konten kepada platform, bercerita kepada orang dewasa yang dipercaya, menghubungi Konselor, dan mencari dukungan teman yang aman. Korban juga perlu memahami bahwa ia tidak bersalah atas tindakan yang dilakukan pelaku.

Pencegahan cyberbullying tidak hanya dilakukan dengan aturan, tetapi juga dengan membangun empati digital. Siswa perlu menyadari bahwa di balik akun dan layar terdapat manusia yang dapat merasa malu, takut, dan terluka. Sebelum mengirim pesan, memberi komentar, membuat stiker, atau membagikan foto, siswa perlu bertanya: apakah ini benar, baik, perlu, aman, dan menghargai? Dengan kemampuan ini, siswa dapat menjadi pengguna media digital yang bertanggung jawab dan ikut menciptakan ruang digital yang aman.

4. Media dan Alat

1. skenario cyberbullying;
2. contoh komentar digital;

3. kartu peran;
4. lembar langkah aman;
5. kertas plano;
6. lembar refleksi sesi 4.

5. Langkah-Langkah Kegiatan

a. Pembukaan

Konselor membuka kegiatan dengan mengingatkan kembali sesi etika bermedia sosial. Konselor menjelaskan bahwa sesi ini akan membahas cyberbullying, cara mencegahnya, dan cara menggunakan literasi digital untuk melindungi diri serta teman.

b. Pemanasan: “Bentuk Cyberbullying atau Bukan?”

Konselor membacakan beberapa tindakan. Siswa menjawab apakah tindakan tersebut termasuk cyberbullying, berpotensi cyberbullying, atau bukan cyberbullying.

Contoh tindakan:

1. Mengirim pesan ancaman kepada teman.
2. Mengucapkan selamat ulang tahun di grup kelas.
3. Membagikan tangkapan layar curhatan teman.
4. Membuat akun palsu untuk mengejek seseorang.
5. Menolak pendapat teman dengan bahasa sopan.
6. Mengeluarkan teman dari grup tanpa alasan dan mengajak yang lain menjauhinya.
7. Melaporkan komentar yang menghina kepada admin atau Konselor.
8. Menghapus unggahan setelah tahu unggahan itu menyakiti teman.

c. Kegiatan Inti: Role Play Cyberbullying

Konselor menyiapkan skenario:

Skenario:

Di grup kelas, beberapa siswa membagikan foto Dika yang sedang makan dengan ekspresi lucu. Foto itu diedit menjadi stiker dan dipakai berulang-ulang. Dika meminta teman-temannya berhenti, tetapi mereka justru menertawakan. Beberapa siswa hanya diam, beberapa ikut membagikan, dan satu siswa ingin membantu tetapi takut ikut menjadi sasaran.

Siswa dibagi menjadi beberapa peran:

1. Dika sebagai korban;
2. siswa yang membuat stiker;
3. siswa yang ikut menyebarkan;
4. bystander pasif;
5. bystander digital prososial;
6. Konselor.

Siswa memainkan role play singkat. Setelah itu, Konselor memfasilitasi diskusi:

1. Apa bentuk cyberbullying dalam kasus ini?
2. Apa yang dirasakan Dika?
3. Apa tindakan digital yang memperburuk keadaan?
4. Apa tindakan digital yang membantu?
5. Bagaimana cara bystander membantu tanpa memperkeruh suasana?
6. Apa bukti digital yang perlu disimpan jika kasus semakin serius?

d. Materi Singkat: Langkah Aman Menghadapi Cyberbullying

Konselor menjelaskan langkah aman:

1. Jangan membalas dengan kekerasan.
2. Simpan bukti, seperti tangkapan layar.
3. Jangan menyebarkan ulang bukti kepada banyak orang.
4. Blokir atau batasi akses pelaku jika diperlukan.
5. Laporkan konten kepada platform.

6. Ceritakan kepada orang dewasa yang dipercaya.
7. Hubungi Konselor atau wali kelas.
8. Jangan menyalahkan diri sendiri.
9. Cari dukungan teman yang aman.
10. Jaga privasi dan keamanan akun.

Konselor menegaskan bahwa meminta bantuan bukan berarti lemah. Meminta bantuan adalah langkah melindungi diri.

e. Latihan Bystander Digital

Siswa diminta memilih respons terbaik ketika melihat cyberbullying.

Situasi: Temanmu dipermalukan di grup kelas.

Pilihan respons:

1. ikut memberi emoji tertawa;
2. diam saja;
3. membagikan ke grup lain;
4. mengirim pesan pribadi kepada korban untuk memberi dukungan;
5. mengingatkan grup bahwa tindakan itu tidak baik;
6. melapor kepada Konselor;
7. menyimpan bukti untuk disampaikan kepada orang dewasa yang tepat;
8. mengajak anggota grup berhenti menyebarkan konten.

Siswa mendiskusikan respons mana yang aman dan membantu.

f. Refleksi Individu

Siswa mengisi lembar refleksi:

1. Bentuk cyberbullying yang harus saya hindari adalah
2. Jika saya menjadi korban, saya akan
3. Jika saya menjadi saksi, saya akan

4. Saya ingin menggunakan media digital untuk
5. Langkah literasi digital yang perlu saya lakukan untuk melindungi diri adalah

g. Penutup

Konselor menyimpulkan bahwa cyberbullying dapat dicegah jika siswa memiliki empati, etika digital, literasi digital, dan keberanian untuk tidak ikut menyebarkan kekerasan. Konselor menutup dengan pesan: “Jangan menjadi bagian dari penyebaran luka digital.”

6. Evaluasi Sesi

Evaluasi dilakukan melalui:

1. kemampuan siswa mengenali bentuk cyberbullying;
2. partisipasi role play;
3. kemampuan menyebutkan langkah perlindungan diri;
4. kemampuan siswa memahami peran bystander digital;
5. refleksi tertulis.

7. Tindak Lanjut

Siswa diminta membuat daftar “aturan aman grup kelas” yang dapat diterapkan dalam komunikasi digital, misalnya tidak menyebarkan foto tanpa izin, tidak mengejek, tidak mengeluarkan anggota tanpa alasan, menjaga privasi, tidak menyebarkan tangkapan layar pribadi, dan melapor jika ada konten yang menyakiti.

F. Sesi 5: Menjadi Teman yang Mendukung Korban

1. Identitas Sesi

Topik: Menjadi teman yang mendukung korban secara langsung dan digital

Sasaran: Siswa SMP/SMA/SMK

Durasi: 60–90 menit

Bentuk layanan: Bimbingan kelompok berbasis literasi digital

Bidang layanan: Pribadi, sosial, dan literasi digital

Fungsi layanan: Pengembangan, pencegahan, dan advokasi teman sebaya

2. Tujuan Sesi

Setelah mengikuti sesi ini, siswa diharapkan mampu:

1. memahami peran teman sebaya dalam membantu korban bullying;
2. membedakan dukungan yang membantu dan dukungan yang justru memperburuk;
3. mempraktikkan komunikasi empatik kepada korban secara langsung dan digital;
4. memahami langkah aman mendampingi korban;
5. menunjukkan sikap sebagai bystander prososial;
6. memberi dukungan digital yang aman tanpa menyebarkan ulang masalah korban.

3. Materi Pokok

Korban bullying sering merasa sendirian, takut, malu, bingung, dan tidak berdaya. Dalam banyak kasus, korban tidak segera bercerita karena takut dibalas oleh pelaku, khawatir tidak dipercaya, malu dianggap lemah, atau merasa masalahnya akan semakin besar. Oleh karena itu, dukungan teman sebaya memiliki peran yang sangat penting. Teman yang peduli dapat membantu korban merasa tidak sendirian, merasa didengar, dan lebih berani mencari bantuan. Namun, dukungan harus diberikan dengan cara yang aman, tidak mempermalukan korban, dan tidak memperluas masalah.

Mendukung korban tidak selalu berarti melawan pelaku secara langsung. Dalam beberapa situasi, konfrontasi langsung justru dapat memperbesar konflik atau membuat korban semakin terancam. Dukungan yang aman dapat berupa mendengarkan tanpa menghakimi, menemani korban, tidak menyalahkan korban, tidak menyebarkan cerita korban, mengajak korban mencari bantuan, melapor kepada orang dewasa yang tepat, dan membantu korban menyusun langkah perlindungan. Dukungan juga dapat diberikan dengan menjaga rahasia korban, tetapi jika

korban berada dalam bahaya, teman perlu mengajak korban mencari bantuan kepada Konselor atau orang dewasa yang dipercaya.

Teman yang mendukung korban disebut bystander prososial. Bystander prososial adalah saksi yang memilih untuk membantu dengan cara aman dan bertanggung jawab. Bystander prososial tidak ikut menertawakan, tidak menyebarkan konten, tidak memperkuat pelaku, dan tidak membiarkan korban sendirian. Dalam situasi langsung, bystander prososial dapat mendekati korban, mengajak korban menjauh dari situasi berbahaya, menenangkan korban, atau melapor kepada Konselor. Dalam situasi digital, bystander prososial dapat tidak membagikan ulang konten, tidak memberi emoji yang memperlakukan, memberi pesan dukungan pribadi, melaporkan konten, membantu korban menyimpan bukti, serta menjaga privasi korban.

Dukungan kepada korban perlu menggunakan komunikasi empatik. Komunikasi empatik adalah cara berbicara yang menunjukkan bahwa kita mendengar, memahami, dan menghargai perasaan orang lain. Kalimat seperti “Aku percaya kamu”, “Kamu tidak salah diperlakukan seperti itu”, “Aku bisa menanimu ke Konselor”, atau “Kita cari bantuan bersama” dapat membuat korban merasa lebih aman. Sebaliknya, kalimat seperti “kamu terlalu sensitif”, “sudah diam saja”, atau “balas saja biar impas” dapat memperburuk keadaan karena membuat korban merasa tidak didukung.

Dalam cyberbullying, dukungan digital harus diberikan dengan hati-hati. Teman tidak boleh menyebarkan ulang bukti kepada banyak orang karena hal itu dapat memperluas rasa malu korban. Bukti seperti tangkapan layar sebaiknya disimpan secara aman untuk disampaikan kepada Konselor, wali kelas, orang tua, atau pihak yang berwenang. Pesan dukungan digital sebaiknya bersifat pribadi, menenangkan, dan tidak memancing konflik. Contohnya: “Aku melihat yang terjadi di grup. Kamu tidak salah. Kalau kamu mau, aku bisa menemani bicara ke Konselor.”

Materi ini juga menekankan batas peran teman sebaya. Teman dapat mendengarkan, mendukung, menemani, dan

membantu mencari bantuan, tetapi teman tidak harus menyelesaikan semua masalah sendiri. Jika bullying sudah melibatkan ancaman, kekerasan fisik, penyebaran konten pribadi, tekanan psikologis berat, atau ketakutan korban untuk datang ke sekolah, maka masalah tersebut harus melibatkan orang dewasa. Dengan memahami batas peran ini, siswa dapat membantu korban secara tepat tanpa membahayakan diri sendiri maupun korban.

4. Media dan Alat

1. kartu situasi;
2. kartu respons empatik;
3. contoh pesan dukungan digital;
4. lembar latihan dialog;
5. kertas plano;
6. lembar refleksi sesi 5.

5. Langkah-Langkah Kegiatan

a. Pembukaan

Konselor membuka sesi dengan pertanyaan: “Apa yang biasanya dibutuhkan seseorang ketika sedang merasa takut atau malu?” Konselor mengaitkan jawaban siswa dengan kebutuhan korban bullying akan dukungan, termasuk dukungan yang aman di ruang digital.

b. Pemanasan: “Membantu atau Memperburuk?”

Konselor membacakan beberapa respons teman kepada korban. Siswa menentukan apakah respons tersebut membantu atau memperburuk.

Contoh respons:

1. “Sudahlah, kamu terlalu sensitif.”
2. “Aku percaya kamu. Mau cerita?”
3. “Kita sebar balik saja aib dia.”
4. “Aku temani kamu bicara dengan Konselor.”

5. “Jangan lapor, nanti tambah ramai.”
6. “Kamu tidak salah diperlakukan seperti itu.”
7. “Aku tidak akan menyebarkan foto itu.”
8. “Aku bisa bantu simpan bukti dan menemani kamu melapor.”

Konselor menegaskan bahwa dukungan yang baik tidak menyalahkan korban, tidak menambah kekerasan, dan tidak menyebarkan ulang masalah korban.

c. Kegiatan Inti: Latihan Komunikasi Empatik

Konselor menjelaskan rumus sederhana komunikasi empatik:

1. Dengarkan tanpa memotong.
2. Akui perasaan korban.
3. Jangan menyalahkan korban.
4. Tawarkan bantuan.
5. Jaga privasi korban.
6. Ajak mencari dukungan orang dewasa.

Contoh kalimat empatik langsung:

1. “Aku ikut sedih kamu mengalami itu.”
2. “Kamu tidak pantas diperlakukan seperti itu.”
3. “Terima kasih sudah cerita.”
4. “Aku bisa menemani kamu ke Konselor.”
5. “Kita simpan bukti ini dan cari bantuan.”

Contoh pesan dukungan digital:

1. “Aku lihat tadi di grup. Kamu tidak salah. Kalau kamu mau, aku bisa menemani bicara ke Konselor.”
2. “Aku tidak akan menyebarkan foto itu. Menurutku itu tidak baik.”
3. “Aku sudah keluar dari percakapan yang mengejekmu. Aku dukung kamu.”

4. “Kalau kamu mau, kita simpan bukti dan minta bantuan orang dewasa.”

Siswa berlatih berpasangan. Satu siswa berperan sebagai korban, satu siswa sebagai teman pendukung. Konselor memberikan kartu situasi.

Situasi 1: Temanmu diejek karena bentuk tubuhnya.

Situasi 2: Temanmu dikeluarkan dari grup kelas.

Situasi 3: Foto temanmu disebar tanpa izin.

Situasi 4: Temanmu takut masuk sekolah karena diancam.

Situasi 5: Temanmu menerima komentar kasar berulang di media sosial.

Setiap pasangan mempraktikkan dialog empatik selama 3–5 menit.

d. Diskusi Kelompok: Batas Peran Teman

Konselor menjelaskan bahwa teman sebaya dapat membantu, tetapi tidak harus menyelesaikan semua masalah sendirian. Ada situasi yang membutuhkan bantuan Konselor, wali kelas, orang tua, atau pihak sekolah.

Siswa mendiskusikan pertanyaan:

1. Kapan korban perlu ditemani ke Konselor?
2. Apa tanda bahwa masalah sudah serius?
3. Apa risiko jika teman hanya menyimpan cerita korban tanpa mencari bantuan?
4. Bagaimana menjaga rahasia korban tetapi tetap melindunginya?
5. Bagaimana memberi dukungan digital tanpa memperluas masalah?

Konselor menegaskan bahwa menjaga rahasia tidak berarti membiarkan korban dalam bahaya.

e. Latihan Menolak Ajakan Bullying

Siswa berlatih kalimat menolak ajakan bullying:

1. “Aku tidak mau ikut mengejek.”

2. “Jangan sebar foto itu.”
3. “Bercandanya sudah menyakiti.”
4. “Kita tidak perlu mengucilkan dia.”
5. “Kalau ada masalah, bicarakan baik-baik.”
6. “Aku akan lapor kalau ini terus dilakukan.”
7. “Jangan kirim ulang tangkapan layar itu.”
8. “Kita hapus konten ini karena bisa menyakiti dia.”

Konselor meminta beberapa siswa mempraktikkan kalimat tersebut dengan intonasi tenang dan tegas.

f. Refleksi Individu

Siswa mengisi lembar refleksi:

1. Korban bullying membutuhkan teman yang
2. Kalimat dukungan yang dapat saya ucapkan adalah
3. Pesan dukungan digital yang aman adalah
4. Jika teman saya menjadi korban, saya akan
5. Saya tidak akan membantu pelaku dengan cara

g. Penutup

Konselor menyimpulkan bahwa menjadi teman yang mendukung korban berarti hadir, mendengarkan, tidak menyalahkan, menjaga privasi, dan membantu mencari bantuan. Konselor menutup dengan pesan: “Teman yang baik bukan yang ikut menertawakan, tetapi yang berani menjaga martabat temannya, termasuk di ruang digital.”

6. Evaluasi Sesi

Evaluasi dilakukan melalui:

1. kemampuan siswa membedakan dukungan yang membantu dan memperburuk;
2. kemampuan mempraktikkan dialog empatik;
3. kemampuan menyusun pesan dukungan digital;
4. partisipasi diskusi;

5. refleksi tertulis.

7. Tindak Lanjut

Siswa diminta membuat “kartu dukungan” atau “pesan dukungan digital” berisi kalimat positif untuk teman yang sedang mengalami kesulitan. Kartu dapat ditempel di papan kelas, sedangkan pesan digital dapat dijadikan contoh kampanye kelas ramah digital.

G. Sesi 6: Refleksi dan Komitmen Anti-Bullying

1. Identitas Sesi

Topik: Refleksi dan komitmen anti-bullying berbasis literasi digital

Sasaran: Siswa SMP/SMA/SMK

Durasi: 60–90 menit

Bentuk layanan: Bimbingan kelompok berbasis literasi digital

Bidang layanan: Pribadi, sosial, dan literasi digital

Fungsi layanan: Penguatan, pemeliharaan, dan tindak lanjut

2. Tujuan Sesi

Setelah mengikuti sesi ini, siswa diharapkan mampu:

1. merefleksikan pemahaman yang diperoleh dari seluruh sesi;
2. menyadari perubahan sikap terhadap bullying dan cyberbullying;
3. menyusun komitmen pribadi anti-bullying;
4. menyusun komitmen kelompok untuk menciptakan lingkungan aman;
5. merancang tindakan lanjutan untuk menjaga budaya anti-bullying;
6. menyusun komitmen penggunaan media digital secara aman, etis, dan empatik.

3. Materi Pokok

Refleksi adalah proses melihat kembali pengalaman, pemahaman, perasaan, sikap, dan rencana tindakan setelah

mengikuti layanan. Refleksi membantu siswa menyadari perubahan yang terjadi dalam dirinya, baik perubahan pengetahuan, cara memandang bullying, kemampuan memahami perasaan korban, maupun kesadaran dalam menggunakan media digital. Setelah mengikuti beberapa sesi layanan, siswa perlu diberi ruang untuk menyimpulkan hal-hal penting yang telah dipelajari agar materi tidak berhenti sebagai informasi, tetapi menjadi kesadaran pribadi dan komitmen tindakan.

Dalam konteks pencegahan bullying, refleksi membantu siswa menjawab beberapa pertanyaan penting: Apa yang sebelumnya saya anggap candaan tetapi ternyata dapat menyakiti? Apakah saya pernah menjadi bystander pasif? Bagaimana perasaan korban ketika dipermalukan? Apa tindakan digital yang perlu saya hentikan? Apa perilaku baik yang perlu saya mulai? Pertanyaan-pertanyaan ini membantu siswa menghubungkan materi dengan pengalaman nyata mereka di kelas, kelompok pertemanan, dan ruang digital.

Komitmen anti-bullying adalah janji sadar untuk tidak melakukan, tidak mendukung, dan tidak membiarkan bullying terjadi. Komitmen ini perlu dibangun secara pribadi dan kelompok. Komitmen pribadi membantu siswa menentukan perubahan perilaku yang ingin dilakukan oleh dirinya sendiri. Komitmen kelompok membantu menciptakan norma bersama bahwa kelas atau kelompok tidak menerima perilaku bullying dalam bentuk apa pun. Ketika komitmen dibuat bersama, siswa lebih mudah saling mengingatkan dan menjaga lingkungan tetap aman.

Komitmen yang baik harus konkret, realistis, dan dapat dilakukan. Contohnya, “Saya tidak akan mengejek fisik teman”, “Saya tidak akan menyebarkan foto tanpa izin”, “Saya akan menolak ajakan mengucilkan teman”, “Saya akan membantu korban mencari bantuan”, “Saya akan menggunakan media sosial dengan sopan”, atau “Saya akan berpikir sebelum mengunggah dan berkomentar.” Komitmen yang terlalu umum seperti “saya akan menjadi baik” perlu diperjelas menjadi tindakan nyata agar lebih mudah dipraktikkan.

Komitmen berbasis literasi digital juga perlu ditekankan. Siswa perlu berkomitmen untuk menjaga privasi diri dan orang lain, tidak menyebarkan tangkapan layar pribadi, tidak memberi komentar yang merendahkan, tidak ikut menyebarkan konten yang mempermalukan, tidak menggunakan akun palsu untuk menyerang orang lain, dan menjaga grup kelas sebagai ruang komunikasi yang aman. Komitmen digital penting karena sebagian besar interaksi remaja terjadi melalui media sosial dan aplikasi pesan.

Refleksi dan komitmen juga menjadi dasar tindak lanjut. Setelah siswa menuliskan komitmen, Konselor dapat mengajak kelompok menyusun rencana tindakan, seperti membuat aturan grup kelas, menyusun kampanye anti-bullying, membuat poster digital, membentuk teman peduli, atau melakukan refleksi berkala. Dengan demikian, sesi terakhir tidak hanya menjadi penutup, tetapi menjadi jembatan menuju perubahan perilaku yang berkelanjutan.

4. Media dan Alat

1. kertas komitmen;
2. papan komitmen kelas;
3. sticky notes;
4. lembar evaluasi akhir;
5. spidol;
6. amplop refleksi pribadi;
7. template komitmen digital;
8. template poster kampanye anti-bullying digital.

5. Langkah-Langkah Kegiatan

a. Pembukaan

Konselor membuka sesi dengan mengingatkan kembali perjalanan kelompok dari sesi 1 sampai sesi 5. Konselor menyebutkan tema-tema yang telah dipelajari: bullying, empati, etika bermedia sosial, cyberbullying, dukungan kepada korban, dan literasi digital.

b. Pemanasan: “Satu Kata Perubahan”

Setiap siswa diminta menyebutkan satu kata yang menggambarkan hal yang mereka rasakan setelah mengikuti rangkaian sesi. Contoh kata: sadar, peduli, berani, hati-hati, empati, bertanggung jawab, aman, berubah, bijak, digital sehat.

Konselor menuliskan kata-kata tersebut di papan sebagai gambaran perubahan kelompok.

c. Kegiatan Inti: Peta Pembelajaran

Konselor membagi papan menjadi enam bagian:

1. Hal yang saya pahami tentang bullying;
2. Hal yang saya pahami tentang empati;
3. Hal yang saya pahami tentang media sosial;
4. Hal yang saya pahami tentang cyberbullying;
5. Hal yang saya lakukan jika melihat bullying;
6. Hal yang ingin saya ubah dari diri saya di dunia nyata dan digital.

Siswa menuliskan jawaban pada sticky notes dan menempelkannya pada bagian yang sesuai. Setelah semua tertempel, Konselor membacakan beberapa jawaban tanpa menyebut nama dan mengajak siswa melihat pola pembelajaran yang muncul.

d. Refleksi Mendalam

Siswa mengisi lembar refleksi akhir:

1. Sebelum mengikuti layanan ini, saya berpikir bullying adalah
2. Setelah mengikuti layanan ini, saya memahami bahwa bullying
3. Hal paling menyentuh bagi saya adalah
4. Perilaku yang perlu saya hentikan adalah
5. Perilaku digital yang perlu saya hentikan adalah
6. Perilaku baik yang ingin saya mulai adalah

7. Jika saya melihat bullying, saya akan
8. Jika saya melihat cyberbullying, saya akan
9. Saya ingin menjadi teman yang
10. Jejak digital yang ingin saya bangun adalah

Konselor memberi waktu cukup agar siswa menulis dengan tenang.

e. Penyusunan Komitmen Pribadi

Setiap siswa menuliskan komitmen pribadi pada kartu komitmen. Komitmen harus spesifik dan dapat dilakukan.

Contoh komitmen:

1. Saya tidak akan mengejek fisik teman.
2. Saya tidak akan menyebarkan foto atau chat tanpa izin.
3. Saya akan menolak ajakan mengucilkan teman.
4. Saya akan memberi dukungan kepada teman yang menjadi korban.
5. Saya akan melapor kepada Konselor jika melihat bullying.
6. Saya akan berpikir sebelum berkomentar di media sosial.
7. Saya akan menjaga grup kelas agar tetap aman.
8. Saya akan menjaga privasi diri dan teman.
9. Saya tidak akan membagikan ulang konten yang mempermalukan orang lain.
10. Saya akan menggunakan media digital untuk hal yang bermanfaat.

Siswa boleh menyimpan kartu komitmen atau menempelkannya di papan komitmen kelas.

f. Penyusunan Komitmen Kelompok

Konselor memfasilitasi kelompok menyusun komitmen bersama. Contoh komitmen kelompok:

Komitmen Kelompok Anti-Bullying dan Ramah Digital

Kami berkomitmen untuk:

1. tidak melakukan bullying dalam bentuk fisik, verbal, sosial, maupun digital;
2. tidak menjadikan kekurangan teman sebagai bahan candaan;
3. tidak menyebarkan foto, video, atau percakapan pribadi tanpa izin;
4. tidak mengucilkan teman dari kelompok atau grup digital;
5. menggunakan media sosial dengan sopan dan bertanggung jawab;
6. mendukung teman yang menjadi korban;
7. melapor kepada Konselor atau orang dewasa yang dipercaya jika melihat bullying;
8. menjaga kelas sebagai ruang yang aman, nyaman, dan saling menghargai;
9. menjaga grup kelas sebagai ruang komunikasi yang sopan, aman, dan empatik;
10. berpikir sebelum mengunggah, berkomentar, atau membagikan konten.

Komitmen ini dapat ditandatangani oleh anggota kelompok atau disepakati secara lisan.

g. Rencana Tindak Lanjut

Konselor mengajak siswa menyusun tindakan lanjutan. Contoh tindak lanjut:

1. membuat poster anti-bullying;
2. membuat aturan grup kelas;
3. membentuk teman peduli;
4. membuat kotak pesan aman;
5. menyampaikan kampanye singkat di kelas;
6. melakukan refleksi bulanan bersama wali kelas;

7. membuat konten digital positif;
8. membuat kampanye “kelas ramah digital”;
9. membuat slogan etika bermedia sosial;
10. menyusun panduan singkat penggunaan grup kelas.

Siswa memilih satu atau dua tindak lanjut yang paling mungkin dilakukan.

b. Penutup

Konselor memberikan apresiasi kepada siswa atas partisipasi mereka. Konselor menegaskan bahwa perubahan tidak berhenti setelah sesi selesai. Komitmen anti-bullying harus tampak dalam cara berbicara, bercanda, berteman, bermedia sosial, berkomentar, dan membagikan konten.

Konselor menutup dengan pesan: “Lingkungan yang aman bukan tercipta karena tidak ada masalah, tetapi karena setiap orang berani saling menjaga, termasuk di ruang digital.”

6. Evaluasi Akhir

Evaluasi akhir dapat dilakukan dengan lembar sederhana berikut.

Lembar Evaluasi Akhir

1. Saya memahami bentuk-bentuk bullying.
Sangat setuju / Setuju / Ragu-ragu / Tidak setuju
2. Saya memahami dampak bullying bagi korban.
Sangat setuju / Setuju / Ragu-ragu / Tidak setuju
3. Saya memahami pentingnya empati.
Sangat setuju / Setuju / Ragu-ragu / Tidak setuju
4. Saya mengetahui cara mencegah cyberbullying.
Sangat setuju / Setuju / Ragu-ragu / Tidak setuju
5. Saya memahami pentingnya literasi digital.
Sangat setuju / Setuju / Ragu-ragu / Tidak setuju
6. Saya berani menolak ajakan bullying.
Sangat setuju / Setuju / Ragu-ragu / Tidak setuju

7. Saya tahu kepada siapa harus melapor jika melihat bullying.
Sangat setuju / Setuju / Ragu-ragu / Tidak setuju
 8. Saya berkomitmen menjaga etika bermedia sosial.
Sangat setuju / Setuju / Ragu-ragu / Tidak setuju
 9. Saya berkomitmen menjaga privasi diri dan orang lain di media digital.
Sangat setuju / Setuju / Ragu-ragu / Tidak setuju
 10. Hal paling bermanfaat dari kegiatan ini adalah
 11. Hal yang masih ingin saya pelajari adalah
 12. Saran saya untuk kegiatan berikutnya adalah
7. Tindak Lanjut Konselor

Setelah seluruh sesi selesai, Konselor perlu melakukan tindak lanjut agar komitmen siswa tidak berhenti sebagai tulisan. Tindak lanjut dapat dilakukan melalui:

1. observasi perubahan perilaku siswa;
2. koordinasi dengan wali kelas;
3. penguatan aturan grup kelas;
4. layanan konseling individual bagi siswa yang membutuhkan;
5. layanan kelompok lanjutan bagi siswa yang berisiko;
6. kampanye sekolah anti-bullying;
7. pertemuan dengan orang tua jika diperlukan;
8. evaluasi berkala terhadap iklim kelas;
9. evaluasi penggunaan grup digital kelas;
10. penguatan kampanye digital positif.

Lampiran 1. Format Lembar Refleksi Harian Siswa

Nama/Inisial:

Kelas:

Tanggal:

Sesi:

1. Hal penting yang saya pelajari hari ini adalah
2. Perasaan saya selama mengikuti kegiatan adalah
3. Perilaku yang perlu saya hindari adalah
4. Perilaku digital yang perlu saya hindari adalah
5. Tindakan baik yang ingin saya lakukan adalah
6. Tindakan baik yang ingin saya lakukan di media digital adalah
7. Pertanyaan atau hal yang masih saya pikirkan adalah

Lampiran 2. Format Observasi Konselor

Nama kelompok:

Tanggal:

Sesi:

No.	Aspek yang Diamati	Tampak	Belum Tampak	Catatan
1	Siswa mengikuti kegiatan dengan aktif			
2	Siswa mampu menghargai pendapat teman			
3	Siswa mampu mengenali bentuk bullying			
4	Siswa menunjukkan empati terhadap korban			

5	Siswa mampu memberi contoh tindakan prososial			
6	Siswa memahami etika bermedia sosial			
7	Siswa memahami privasi dan jejak digital			
8	Siswa mampu menyusun komitmen anti-bullying			
9	Siswa mampu menyusun komitmen penggunaan media digital secara aman			

Catatan Konselor:

Lampiran 3. Contoh Kartu Kasus Berbasis Literasi Digital

Kartu Kasus 1: Julukan Buruk

Seorang siswa selalu dipanggil dengan julukan yang tidak ia sukai. Ia sudah meminta teman-temannya berhenti, tetapi mereka tetap melakukannya karena menganggap itu lucu.

Pertanyaan:

1. Apa bentuk bullying dalam kasus ini?
2. Apa yang mungkin dirasakan korban?
3. Apa yang dapat dilakukan bystander?
4. Jika julukan itu ditulis di grup kelas, apa dampaknya?

Kartu Kasus 2: Foto Disebar

Seorang siswa difoto tanpa izin saat sedang makan. Foto itu diedit menjadi stiker dan disebar di grup kelas.

Pertanyaan:

1. Apakah ini termasuk cyberbullying?

2. Apa dampaknya bagi korban?
3. Apa yang seharusnya dilakukan anggota grup?
4. Mengapa izin dan privasi penting dalam media digital?

Kartu Kasus 3: Pengucilan Kelompok

Dalam tugas kelompok, beberapa siswa sengaja tidak mengajak satu teman karena dianggap aneh. Mereka juga meminta kelompok lain tidak menerimanya.

Pertanyaan:

1. Apa bentuk bullying dalam kasus ini?
2. Mengapa pengucilan dapat menyakitkan?
3. Bagaimana cara membantu korban?
4. Bagaimana jika pengucilan dilakukan dengan mengeluarkan korban dari grup digital?

Kartu Kasus 4: Ancaman Digital

Seorang siswa menerima pesan ancaman dari akun anonim. Ia takut bercerita karena khawatir masalahnya semakin besar.

Pertanyaan:

1. Apa langkah aman yang perlu dilakukan korban?
2. Siapa yang dapat dimintai bantuan?
3. Bagaimana teman dapat mendukungnya?
4. Bukti digital apa yang perlu disimpan?

Kartu Kasus 5: Komentar Kasar

Seorang siswa mengunggah video bernyanyi. Beberapa teman menulis komentar, “Suaramu jelek,” “Jangan ikut lomba,” dan “Malu-maluin sekolah.” Komentar itu terus muncul dan mendapat emoji tertawa.

Pertanyaan:

1. Apakah komentar tersebut termasuk cyberbullying?
2. Apa yang mungkin dirasakan korban?
3. Apa peran bystander digital?

4. Bagaimana komentar tersebut dapat diubah menjadi kritik yang sehat?

Lampiran 4. Contoh Komitmen Pribadi Anti-Bullying dan Ramah Digital

Saya,, berkomitmen untuk:

1. tidak melakukan bullying dalam bentuk apa pun;
2. tidak mengejek fisik, keluarga, kemampuan, atau perbedaan teman;
3. tidak menyebarkan foto, video, atau percakapan pribadi tanpa izin;
4. tidak ikut mengucilkan teman;
5. menggunakan media sosial dengan sopan;
6. mendukung teman yang menjadi korban;
7. melapor kepada Konselor atau orang dewasa yang dipercaya jika melihat bullying;
8. menjaga privasi diri dan orang lain;
9. berpikir sebelum berkomentar, mengunggah, atau membagikan konten;
10. menggunakan media digital untuk hal yang positif dan bermanfaat.

Modul praktik layanan bimbingan kelompok berbasis literasi digital ini dirancang untuk membantu siswa mencegah bullying melalui penguatan empati, kepedulian sosial, etika bermedia sosial, pencegahan cyberbullying, dukungan kepada korban, serta komitmen anti-bullying dan ramah digital. Modul terdiri atas enam sesi yang saling berkaitan. Sesi pertama membantu siswa mengenali bullying dan dampaknya dalam kehidupan nyata maupun digital. Sesi kedua menumbuhkan empati dan kepedulian sosial, termasuk empati digital. Sesi ketiga membangun etika bermedia sosial. Sesi keempat membantu siswa mencegah cyberbullying. Sesi kelima melatih siswa menjadi teman yang mendukung korban secara langsung dan digital. Sesi keenam

mengajak siswa melakukan refleksi dan menyusun komitmen anti-bullying berbasis literasi digital.

Pelaksanaan modul perlu memperhatikan prinsip keamanan psikologis, tidak menghakimi, berpihak pada perlindungan korban, partisipatif, kontekstual, berbasis literasi digital, dan berkelanjutan. Konselor berperan sebagai fasilitator yang mengelola dinamika kelompok, memberikan penguatan, menjaga suasana aman, mengembangkan empati digital, dan melakukan tindak lanjut. Dengan pelaksanaan yang konsisten, modul tersebut diharapkan dapat membantu membangun budaya sekolah yang lebih empatik, aman, bebas dari bullying, dan ramah digital.

BAB VII

PENUTUP

Bullying merupakan persoalan serius dalam kehidupan remaja yang tidak dapat dipandang sebagai kenakalan biasa, candaan ringan, atau konflik sederhana antarteman. Bullying adalah perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja, berulang, dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Bentuknya dapat berupa bullying fisik, verbal, sosial, maupun cyberbullying. Dalam kehidupan remaja masa kini, bullying tidak hanya terjadi di ruang kelas, halaman sekolah, atau lingkungan pertemanan langsung, tetapi juga meluas ke ruang digital melalui media sosial, aplikasi pesan, gim daring, komentar, unggahan, stiker, meme, dan penyebaran tangkapan layar.

Bullying memiliki dampak yang luas dan berlapis. Korban dapat mengalami ketakutan, kecemasan, rasa malu, rendah diri, trauma, gangguan konsentrasi belajar, penurunan prestasi, dan kesulitan membangun relasi sosial. Dalam kasus yang lebih berat, korban dapat mengalami tekanan psikologis yang berkepanjangan. Pelaku bullying juga mengalami dampak negatif karena terbiasa menggunakan kekuasaan, ancaman, ejekan, atau kekerasan sebagai cara membangun relasi. Sementara itu, bystander atau saksi bullying dapat menjadi pasif, takut, merasa bersalah, atau justru ikut memperkuat bullying apabila tidak memiliki keberanian dan empati untuk bertindak secara prososial.

Dalam konteks sekolah, bullying bukan hanya masalah individu, tetapi juga masalah sosial dan pendidikan. Bullying mencerminkan adanya persoalan dalam relasi teman sebaya, norma kelompok, budaya sekolah, komunikasi digital, dan sistem perlindungan peserta didik. Sekolah yang membiarkan bullying terjadi akan kehilangan rasa aman, kepercayaan, dan iklim belajar yang sehat. Oleh karena itu, pencegahan bullying perlu menjadi bagian penting dari layanan Bimbingan dan Konseling, pendidikan karakter, literasi digital, dan budaya sekolah yang ramah anak.

Empati menjadi kunci penting dalam pencegahan bullying. Empati membantu remaja memahami bahwa setiap tindakan, ucapan, komentar, unggahan, dan candaan dapat berdampak pada perasaan orang lain. Remaja yang memiliki empati lebih mampu memahami posisi korban, menahan diri dari perilaku agresif, serta terdorong untuk menunjukkan kepedulian sosial. Empati tidak hanya diperlukan dalam interaksi langsung, tetapi juga dalam interaksi digital. Empati digital membantu remaja menyadari bahwa di balik akun, foto, komentar, dan pesan terdapat manusia yang memiliki perasaan, harga diri, dan hak untuk dihormati.

Literasi digital juga menjadi aspek penting dalam pencegahan bullying pada era sekarang. Remaja hidup dalam dunia digital yang memberi banyak peluang, tetapi juga menghadirkan risiko. Media sosial dapat menjadi ruang belajar, kreativitas, komunikasi, dan ekspresi diri. Namun, media sosial juga dapat menjadi ruang cyberbullying, pengucilan, pelanggaran privasi, penyebaran rumor, dan komentar yang menyakitkan. Oleh sebab itu, peserta didik perlu dibekali kemampuan menjaga privasi, memahami jejak digital, berpikir sebelum mengunggah, membedakan kritik sehat dan hinaan, serta menggunakan media digital secara aman, etis, empatik, dan bertanggung jawab.

Bimbingan kelompok merupakan strategi yang relevan untuk mencegah bullying karena bullying terjadi dalam konteks relasi sosial dan norma kelompok. Melalui bimbingan kelompok, siswa dapat belajar mengenal bullying, memahami dampaknya, melatih empati, mendiskusikan kasus, memainkan peran, merefleksikan pengalaman, dan menyusun komitmen bersama. Dinamika kelompok memberi kesempatan kepada siswa untuk saling mendengarkan, memahami sudut pandang berbeda, dan membangun norma kelompok yang menolak bullying.

Modul praktik layanan bimbingan kelompok berbasis literasi digital yang dikembangkan dalam buku ini terdiri atas enam sesi utama, yaitu mengenal bullying dan dampaknya, mengenal empati dan kepedulian sosial, etika bermedia sosial, mencegah cyberbullying, menjadi teman yang mendukung korban, serta refleksi dan komitmen anti-bullying. Keenam sesi tersebut dirancang secara bertahap agar siswa tidak hanya memahami bullying secara kognitif, tetapi juga mampu

mengembangkan sikap empatik dan keterampilan prososial dalam kehidupan langsung maupun digital.

Implementasi program menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis digital dapat menjadi layanan yang terstruktur dan terukur. Melalui desain pretest–treatment–posttest, program dapat dievaluasi untuk melihat perubahan empati peserta. Hasil implementasi yang telah dipaparkan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor empati setelah peserta mengikuti layanan. Peningkatan tersebut menguatkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis literasi digital memiliki potensi sebagai strategi pencegahan bullying berbasis empati.

Dengan demikian, inti dari buku ini adalah bahwa pencegahan bullying perlu dilakukan secara komprehensif. Pencegahan tidak cukup hanya melalui aturan dan hukuman, tetapi harus menyentuh kesadaran, empati, keterampilan sosial, literasi digital, dukungan teman sebaya, dan budaya sekolah. Konselor memiliki peran strategis sebagai fasilitator perubahan, pendamping peserta didik, penggerak layanan preventif, dan penghubung kerja sama antara sekolah, orang tua, dan lingkungan sosial.

Hasil kajian dan pengembangan program dalam buku ini memiliki beberapa implikasi penting bagi layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Pertama, layanan BK perlu menempatkan bullying sebagai isu prioritas dalam program layanan tahunan dan semesteran. Bullying tidak boleh hanya ditangani ketika kasus sudah muncul, tetapi perlu dicegah melalui layanan yang sistematis, terencana, dan berkelanjutan. Pencegahan bullying dapat dimasukkan ke dalam layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual, maupun dukungan sistem.

Kedua, layanan BK perlu mengintegrasikan penguatan empati sebagai bagian utama dalam pencegahan bullying. Konselor perlu membantu siswa memahami perasaan korban, mengenali dampak ejekan, mengembangkan kepedulian sosial, serta membangun keberanian menjadi bystander prososial. Materi empati dapat diberikan melalui bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, layanan informasi, kampanye sekolah, dan kegiatan pengembangan karakter.

Ketiga, layanan BK perlu mengembangkan pendekatan berbasis literasi digital. Dalam kehidupan remaja saat ini, banyak konflik sosial terjadi di ruang digital. Oleh sebab itu, Konselor perlu membahas cyberbullying, etika bermedia sosial, privasi digital, jejak digital, komentar digital, penggunaan grup kelas, penyebaran foto, serta tanggung jawab dalam berkomunikasi secara daring. Literasi digital tidak hanya menjadi tugas mata pelajaran teknologi, tetapi juga bagian dari layanan sosial-emosional dan pencegahan kekerasan.

Keempat, bimbingan kelompok dapat dijadikan strategi utama dalam membangun kesadaran kolektif siswa. Melalui kelompok, siswa dapat belajar bahwa bullying bukan hanya urusan pelaku dan korban, tetapi juga berkaitan dengan sikap teman sebaya. Siswa perlu memahami bahwa tertawa, diam, menyebarkan konten, atau memberi emoji terhadap perundungan digital dapat memperkuat penderitaan korban. Sebaliknya, dukungan, pelaporan, penolakan, dan kepedulian dapat membantu menghentikan bullying.

Kelima, layanan BK perlu menggunakan metode yang aktif dan reflektif. Materi anti-bullying tidak cukup disampaikan melalui ceramah. Konselor perlu menggunakan diskusi, role play, studi kasus, simulasi komentar digital, refleksi tertulis, kartu emosi, video pendek, poster digital, permainan edukatif, dan komitmen kelompok. Metode aktif membantu siswa tidak hanya mengetahui, tetapi juga merasakan, mempraktikkan, dan berkomitmen.

Keenam, layanan BK perlu memiliki instrumen evaluasi. Program pencegahan bullying perlu diukur agar Konselor mengetahui dampaknya. Evaluasi dapat dilakukan melalui pretest dan posttest empati, angket perilaku bullying, lembar refleksi, observasi kelas, catatan kasus, dan umpan balik dari siswa atau wali kelas. Evaluasi penting untuk memastikan bahwa layanan BK tidak hanya berjalan sebagai kegiatan administratif, tetapi benar-benar memberi dampak pada perubahan sikap dan perilaku siswa.

Ketujuh, layanan BK perlu memperkuat sistem pelaporan yang aman. Banyak korban bullying tidak berani melapor karena takut, malu, atau khawatir masalah bertambah besar. Sekolah

perlu menyediakan mekanisme pelaporan yang mudah diakses, menjaga kerahasiaan, tidak menyalahkan korban, dan memberi perlindungan. Konselor dapat mengembangkan kotak pesan aman, form pelaporan, jadwal konsultasi terbuka, atau kanal komunikasi yang disepakati bersama.

Kedelapan, layanan BK perlu melakukan tindak lanjut terhadap korban, pelaku, dan bystander. Korban membutuhkan pendampingan untuk memulihkan rasa aman dan harga diri. Pelaku membutuhkan pembinaan agar memahami dampak perilaku, mengembangkan empati, dan mengelola emosi. Bystander membutuhkan keterampilan agar dapat membantu secara aman. Dengan demikian, penanganan bullying tidak boleh berhenti pada teguran atau hukuman, tetapi perlu menjadi proses edukatif dan restoratif.

Kesembilan, layanan BK perlu berkolaborasi dengan seluruh warga sekolah. Pencegahan bullying tidak dapat dilakukan Konselor seorang diri. Kepala sekolah, wali kelas, guru mata pelajaran, tenaga kependidikan, organisasi siswa, dan orang tua perlu dilibatkan. Kolaborasi ini penting agar nilai anti-bullying menjadi budaya sekolah, bukan hanya program Konselor. Sekolah perlu memiliki aturan, prosedur, kampanye, pembiasaan, dan evaluasi bersama.

Kesepuluh, layanan BK perlu memperhatikan konteks dan budaya sekolah. Setiap sekolah memiliki dinamika yang berbeda. Ada sekolah yang banyak menghadapi bullying verbal, ada yang kuat pada pengucilan sosial, ada yang memiliki masalah cyberbullying, dan ada yang menghadapi budaya senioritas. Konselor perlu melakukan asesmen kebutuhan agar program yang disusun sesuai dengan kondisi nyata siswa.

Konselor disarankan untuk menyusun program pencegahan bullying secara sistematis dan berkelanjutan. Program tersebut sebaiknya tidak hanya berupa sosialisasi sesaat, tetapi menjadi bagian dari layanan BK yang terencana. Konselor dapat menyusun rangkaian layanan mulai dari asesmen kebutuhan, layanan informasi, bimbingan kelompok, konseling individual, konseling kelompok, evaluasi, hingga tindak lanjut.

Konselor perlu menjadikan empati sebagai materi inti dalam layanan pencegahan bullying. Empati dapat dilatih melalui kegiatan mengenali emosi, mengambil perspektif korban, role play, refleksi, studi kasus, dan latihan komunikasi empatik. Konselor juga perlu membantu siswa membedakan empati, simpati, kasihan, dan tindakan nyata dalam mendukung korban.

Konselor perlu mengintegrasikan literasi digital dalam layanan. Materi seperti cyberbullying, etika media sosial, privasi, jejak digital, komentar yang bertanggung jawab, dan bystander digital perlu diberikan secara praktis. Konselor dapat menggunakan contoh percakapan grup kelas, simulasi unggahan media sosial, atau analisis komentar digital agar siswa lebih mudah memahami materi.

Konselor perlu menggunakan pendekatan yang tidak menghakimi. Dalam menangani pelaku bullying, Konselor tetap perlu tegas terhadap perilaku salah, tetapi tidak memperlakukan pribadi siswa. Pelaku perlu dibantu memahami dampak tindakannya, mengelola emosi, memperbaiki relasi, dan membangun empati. Korban perlu didampingi dengan prinsip aman, rahasia, dan tidak menyalahkan.

Konselor juga perlu melatih siswa menjadi bystander prososial. Siswa perlu diberi keterampilan konkret, seperti cara menolak ajakan mengejek, cara mendukung korban, cara melapor, cara menyimpan bukti cyberbullying, dan cara tidak ikut menyebarkan konten yang merugikan. Keterampilan ini penting karena banyak siswa ingin membantu, tetapi tidak tahu harus melakukan apa.

Konselor perlu melakukan evaluasi layanan secara berkala. Evaluasi dapat dilakukan dengan angket, lembar refleksi, observasi, wawancara, atau catatan kasus. Hasil evaluasi dapat digunakan untuk memperbaiki program, mengidentifikasi siswa yang membutuhkan bantuan, dan menunjukkan kontribusi layanan BK terhadap iklim sekolah.

Sekolah perlu membangun kebijakan anti-bullying yang jelas, mudah dipahami, dan diterapkan secara konsisten. Kebijakan tersebut harus mencakup definisi bullying, jenis-jenis bullying, prosedur pelaporan, langkah penanganan, perlindungan

korban, pembinaan pelaku, dan tindak lanjut. Kebijakan anti-bullying juga perlu mencakup cyberbullying karena banyak perundungan terjadi di luar ruang kelas tetapi berdampak pada kehidupan sekolah.

Sekolah perlu membangun budaya yang aman dan saling menghargai. Budaya anti-bullying tidak cukup ditempel dalam poster, tetapi harus tampak dalam interaksi sehari-hari. Guru, Konselor, tenaga kependidikan, dan pimpinan sekolah perlu menjadi teladan dalam menggunakan bahasa yang menghargai, tidak mempermalukan siswa, dan tidak membiarkan ejekan terjadi.

Sekolah perlu menyediakan mekanisme pelaporan yang aman. Siswa harus tahu kepada siapa mereka dapat melapor, bagaimana prosesnya, dan bagaimana kerahasiaannya dijaga. Sekolah perlu memastikan bahwa siswa yang melapor tidak mendapatkan balasan atau stigma negatif. Pelaporan harus dipahami sebagai tindakan perlindungan, bukan tindakan mengadu yang buruk.

Sekolah perlu mengintegrasikan literasi digital dalam kegiatan sekolah. Aturan penggunaan grup kelas, etika komunikasi digital, penggunaan foto dan video, serta tanggung jawab dalam media sosial perlu dibahas bersama siswa. Sekolah dapat membuat komitmen kelas ramah digital, kampanye anti-cyberbullying, atau kegiatan kreatif seperti poster dan video edukasi.

Sekolah perlu mendukung Konselor dalam melaksanakan program. Dukungan dapat berupa alokasi waktu layanan, fasilitas ruangan, media pembelajaran, kebijakan kolaboratif, serta koordinasi dengan wali kelas dan orang tua. Tanpa dukungan sistem sekolah, layanan BK akan sulit berjalan optimal.

Sekolah juga perlu melakukan pemantauan iklim sekolah. Pemantauan dapat dilakukan melalui angket iklim kelas, diskusi siswa, kotak saran, observasi wali kelas, dan rapat evaluasi. Dengan pemantauan berkala, sekolah dapat mengetahui apakah budaya bullying mulai menurun dan apakah siswa merasa aman.

Orang tua memiliki peran penting dalam pencegahan bullying. Keluarga adalah lingkungan pertama tempat anak belajar berkomunikasi, mengelola emosi, menghargai orang lain, dan menggunakan teknologi. Oleh karena itu, orang tua perlu membangun pola asuh yang hangat, terbuka, dan tegas.

Orang tua perlu membiasakan komunikasi empatik di rumah. Anak perlu didengar ketika bercerita, tidak langsung disalahkan, dan dibantu memahami perasaan orang lain. Pertanyaan seperti “Bagaimana perasaan temanmu?”, “Bagaimana jika kamu berada di posisinya?”, atau “Apa cara yang lebih baik untuk menyampaikan pendapat?” dapat membantu anak mengembangkan empati.

Orang tua perlu mengenali tanda-tanda anak menjadi korban bullying. Tanda tersebut dapat berupa anak murung, enggan ke sekolah, sering sakit tanpa sebab jelas, kehilangan barang, prestasi menurun, menarik diri, takut membuka media sosial, atau terlihat cemas setelah menerima pesan. Jika tanda-tanda tersebut muncul, orang tua perlu mendekati anak dengan tenang dan tidak menghakimi.

Orang tua juga perlu mengenali kemungkinan anak menjadi pelaku bullying. Anak yang sering merendahkan orang lain, mudah marah, senang mengejek, tidak merasa bersalah saat menyakiti, atau sering menyebarkan konten yang mempermalukan teman perlu mendapat perhatian. Orang tua perlu menegur perilaku salah dengan tegas, tetapi tetap mendampingi anak untuk berubah.

Orang tua perlu mendampingi penggunaan media digital anak. Pendampingan tidak cukup dengan melarang, tetapi perlu dialog. Orang tua dapat membahas privasi, etika komentar, jejak digital, batas waktu penggunaan gawai, dan risiko cyberbullying. Orang tua juga perlu menjadi teladan dalam bermedia sosial, misalnya tidak menyebarkan informasi tanpa verifikasi, tidak menghina orang lain, dan menghargai privasi anak.

Orang tua perlu bekerja sama dengan sekolah. Jika anak mengalami bullying, orang tua sebaiknya segera berkomunikasi dengan Konselor atau pihak sekolah. Jika anak terlibat sebagai pelaku, orang tua perlu mendukung proses pembinaan, bukan

hanya membela anak tanpa melihat perilakunya. Kerja sama yang baik antara rumah dan sekolah akan memperkuat pencegahan bullying.

Program anti-bullying berbasis empati perlu terus dikembangkan agar semakin relevan dengan kebutuhan remaja dan perkembangan zaman. Bullying terus berubah bentuk, terutama dengan hadirnya ruang digital. Oleh karena itu, program pencegahan bullying juga harus berkembang mengikuti realitas kehidupan siswa. Program yang hanya membahas bullying fisik dan verbal tidak lagi cukup. Sekolah perlu membahas cyberbullying, privasi, jejak digital, komentar daring, identitas digital, dan tanggung jawab sebagai warga digital.

Harapan pertama adalah program anti-bullying berbasis empati dapat menjadi bagian tetap dari layanan BK di sekolah. Program ini sebaiknya tidak hanya diberikan ketika ada kasus, tetapi menjadi program preventif tahunan yang diberikan kepada seluruh siswa. Dengan demikian, sekolah tidak hanya bersifat reaktif, tetapi proaktif dalam membangun budaya aman.

Harapan kedua adalah program ini dapat dikembangkan dalam bentuk modul yang lebih interaktif. Modul dapat dilengkapi dengan video pendek, kartu kasus, komik digital, permainan edukatif, lembar refleksi, serious game sederhana, infografis, dan simulasi media sosial. Media yang menarik akan membantu siswa memahami materi dengan lebih dekat dan menyenangkan.

Harapan ketiga adalah program dapat dikembangkan sesuai jenjang pendidikan. Untuk siswa SMP, materi dapat difokuskan pada pengenalan emosi, bullying verbal, pengucilan, etika grup kelas, dan dukungan teman. Untuk siswa SMA/SMK, materi dapat diperluas pada relasi sosial yang lebih kompleks, reputasi digital, kekerasan dalam hubungan, tekanan teman sebaya, dan kampanye digital anti-bullying.

Harapan keempat adalah program anti-bullying berbasis empati dapat dikembangkan melalui pendekatan kolaboratif. Konselor, guru, kepala sekolah, orang tua, siswa, dan komunitas perlu terlibat. Siswa dapat dilibatkan sebagai duta anti-bullying, tim teman sebaya, atau penggerak kampanye ramah digital. Ketika

siswa dilibatkan, program menjadi lebih dekat dengan kehidupan mereka.

Harapan kelima adalah program ini dapat diteliti lebih lanjut. Penelitian lanjutan dapat menggunakan jumlah peserta yang lebih besar, kelompok kontrol, desain eksperimen yang lebih kuat, atau evaluasi jangka panjang. Penelitian juga dapat menguji efektivitas program pada berbagai konteks, seperti sekolah umum, madrasah, pesantren, sekolah inklusi, SMK, komunitas remaja, dan lembaga pembinaan anak.

Harapan keenam adalah pengembangan instrumen evaluasi yang lebih komprehensif. Selain mengukur empati, program dapat mengukur perilaku bullying, perilaku bystander, literasi digital, moral disengagement, regulasi emosi, dan iklim kelas. Evaluasi yang lebih luas akan membantu memahami dampak program secara lebih mendalam.

Harapan ketujuh adalah sekolah dapat membangun budaya empati yang berkelanjutan. Empati tidak cukup diajarkan dalam satu sesi. Empati perlu dibiasakan dalam cara guru berbicara, cara siswa berdiskusi, cara sekolah menangani konflik, cara kelas menggunakan grup digital, dan cara orang tua mendampingi anak. Budaya empati harus menjadi napas kehidupan sekolah.

Harapan kedelapan adalah program ini dapat membantu siswa menjadi pribadi yang lebih peduli dan bertanggung jawab. Pencegahan bullying bukan hanya bertujuan mengurangi kasus kekerasan, tetapi juga membentuk generasi yang mampu menghargai martabat manusia. Siswa diharapkan menjadi pribadi yang tidak mudah menyakiti, tidak membiarkan ketidakadilan, berani membantu korban, dan mampu menggunakan teknologi untuk kebaikan.

Akhirnya, program anti-bullying berbasis empati diharapkan dapat menjadi kontribusi nyata dalam membangun sekolah yang aman, ramah, inklusif, dan berkeadaban. Sekolah yang baik bukan hanya sekolah yang menghasilkan prestasi akademik, tetapi juga sekolah yang membuat setiap peserta didik merasa dihargai, didengar, dilindungi, dan memiliki ruang untuk tumbuh. Dengan empati, literasi digital, dan layanan BK yang kuat, bullying dapat

dicegah dan budaya saling menghargai dapat dibangun secara berkelanjutan.

Buku ini menegaskan bahwa bullying merupakan masalah serius yang perlu dicegah melalui pendekatan komprehensif. Empati menjadi kunci utama karena membantu siswa memahami penderitaan orang lain dan mendorong perilaku prososial. Literasi digital menjadi kebutuhan penting karena kehidupan remaja saat ini tidak dapat dipisahkan dari media sosial dan ruang digital. Bimbingan kelompok menjadi strategi yang tepat karena mampu menggerakkan dinamika kelompok, membangun kesadaran bersama, dan melatih keterampilan sosial.

Konselor memiliki peran penting sebagai fasilitator, pendamping, penggerak program, dan penjaga keamanan psikologis siswa. Sekolah perlu mendukung program melalui kebijakan, budaya, dan sistem pelaporan yang aman. Orang tua perlu memperkuat empati dan etika digital dari rumah. Dengan kerja sama yang kuat antara Konselor, sekolah, orang tua, dan siswa, program anti-bullying berbasis empati dapat menjadi langkah nyata untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan manusiawi.

Daftar Pustaka

- Ahmed, K., Mathew, A., & Anand, S. (2025). Ontology and AI Integration for Real-Time Detection of Cyberbullying Among University Students. In F. J., S. M., B. A., & H. S. (Eds.), *International Conference on Enterprise Information Systems, ICEIS - Proceedings* (Vol. 1, pp. 709–716). Science and Technology Publications, Lda. <https://doi.org/10.5220/0013213500003929>
- Aldosari, M. S. (2024). Examining the Influence of Teachers and Social Dynamics in Adolescent Cyberbullying Intervention. *Profesional de La Informacion*, 33(5). <https://doi.org/10.3145/epi.2024.ene.0517>
- Alsawalqa, R. O. (2021). Cyberbullying, social stigma, and self-esteem: the impact of COVID-19 on students from East and Southeast Asia at the University of Jordan. *Heliyon*, 7(4). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06711>
- Bendeche, M., Tal, I., Wall, P., Grehan, L., Clarke, E., Odriscoll, A., Der Haegen, L. V., Leong, B., Kearns, A., & Brennan, R. (2021). AI in My Life: AI, Ethics & Privacy Workshops for 15-16-Year-Olds. *ACM International Conference Proceeding Series*, 34–39. <https://doi.org/10.1145/3462741.3466664>
- Benítez-Sillero, J. D., Falla, D., Córdoba-Alcaide, F., & Zych, I. (2024). Bullying, cyberbullying, and empathy as longitudinal predictors of self-esteem. *Psychology, Society and Education*, 16(3), 63–71. <https://doi.org/10.21071/pse.v16i3.16243>
- Bollen, C. (2023). A reflective guide on the meaning of empathy in autism research. *Methods in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2022.100109>
- Bosah, C., Firebaugh, C. M., & Zolnikov, T. R. (2025). Institutionalized Bullying in Tertiary Institutions in Nigeria and Perceived Mental Health Impacts: A Phenomenological Qualitative Study. *Qualitative Report*, 30(8), 4184–4204. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2025.6557>

- Calvo-Morata, A., Alonso-Fernández, C., Freire, M., Martínez-Ortiz, I., & Fernández-Manjón, B. (2020). Serious games to prevent and detect bullying and cyberbullying: A systematic serious games and literature review. *Computers and Education*, 157. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103958>
- Calvo-Morata, A., Rotaru, D. C., Alonso-Fernandez, C., Freire-Moran, M., Martinez-Ortiz, I., & Fernandez-Manjon, B. (2020). Validation of a Cyberbullying Serious Game Using Game Analytics. *IEEE Transactions on Learning Technologies*, 13(1), 186–197. <https://doi.org/10.1109/TLT.2018.2879354>
- Casaña Mohedo, J., Murillo-Llorente, M. T., Perez-Bermejo, M., Legidos-García, M. E., & Martínez-Peris, M. (2026). Study of the Relationship Between Cyberbullying and Mental Health in Adolescents—A Systematic Review. *Children*, 13(3). <https://doi.org/10.3390/children13030367>
- Chang, C.-L., Liu, C.-H., Yin, X.-R., Chen, K.-M., & Lin, T.-H. (2025). Effects of normative beliefs about stopping cyberbullying on bystander helping behavior. *Computers in Human Behavior Reports*, 18. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100633>
- Changlani, S., Jenkins, L., & Yang, Y. (2023). Dimensions of Empathy and Bystander Intervention Action in Bullying Across Age. *Journal of School Violence*, 22(4), 529–542. <https://doi.org/10.1080/15388220.2023.2248870>
- Cho, I., Cunningham, T. J., Daley, R. T., Kensinger, E. A., & Gutchess, A. (2023). Empathy, memory, and aging during the COVID-19 pandemic. *Current Research in Ecological and Social Psychology*, 4. <https://doi.org/10.1016/j.cresp.2023.100105>
- Dailey, S. F., Roche, R. R., & Sharkey, M. C. (2025). Addressing Bullying and Cyberbullying in Public Health: A Systematic Review of Interventions for Healthcare and Public Health Professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph22111682>

- David-Ferdon, C., Clayton, H. B., Dahlberg, L. L., Simon, T. R., Holland, K. M., Brener, N., Matjasko, J. L., D’Inverno, A. S., Robin, L., & Gervin, D. (2021). Vital signs: Prevalence of multiple forms of violence and increased health risk behaviors and conditions among youths - United States, 2019. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 70(5), 167–173. <https://doi.org/10.15585/MMWR.MM7005A4>
- Daza, M. Á. P., Alcaide, F. C., Ruiz, R. O., & de Dios Benítez Sillero, J. (2023). ANTI-BULLYING POCKET PROGRAM: DESIGN BY AN EDUCATIONAL GUIDANCE TEAM. *Revista Espanola de Orientacion y Psicopedagogia*, 34(2), 149–167. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.34.num.2.2023.38071>
- Demir, K., & Küçük, S. (2025). Effectiveness of a Theory-Based Peer Bullying Counseling Program on Cognition, Empathy, Friendship, and Anger Control: A Quasi-Experimental Study Among Middle School Students. *Journal of School Nursing*. <https://doi.org/10.1177/10598405251396151>
- Di Stefano, R., Rossi, R., Baldini, V., Ranieri, A., Pacitti, F., & Rossi, A. (2026). The hidden pain of bullying: somatic symptoms and physical health consequences. *Annali Dell'Istituto Superiore Di Sanita*, 62(1), 67–73. https://doi.org/10.4415/ANN_26_01_09
- Duell, D. (2025). ‘What’s so funny ‘bout peace, love and understanding?’ Inter-professional perspective-taking in UKHE. *Perspectives: Policy and Practice in Higher Education*, 29(1), 40–50. <https://doi.org/10.1080/13603108.2024.2404397>
- Efianingrum, A., Hanum, F., Cathrin, S., & Hardianto, D. (2025). The urgency of anti-bullying digital literacy in habituating the character of junior high school students in Yogyakarta city. *Multidisciplinary Science Journal*, 7(9). <https://doi.org/10.31893/multiscience.2025462>
- Eilts, J., Wilke, J., Düring, U. V., & Bäker, N. (2023). Bullying perpetration: the role of attachment, emotion regulation and empathy. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 28(4), 219–

233. <https://doi.org/10.1080/13632752.2023.2267230>
- Englander, E. K. (2020). 25 Myths About Bullying and Cyberbullying. In *25 Myths about Bullying and Cyberbullying*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118747957>
- Ferreira, P. C., Veiga Simão, A. M., Paiva, A., Martinho, C., Prada, R., Ferreira, A., & Santos, F. (2021). Exploring empathy in cyberbullying with serious games. *Computers and Education*, 166. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104155>
- Georgiou, M., d'Haenens, L., Zaki, A., Donoso, V., & Bossens, E. (2025). Making a life through digital (in)securities: the entanglement of risks and skills in teen refugees' digital lives. In *Young People in Digital Environments* (pp. 234–250). Edward Elgar Publishing Ltd. <https://doi.org/10.4337/9781035329250.00026>
- Gill, M., & Govier, D. (2023). Bias-Based Bullying in California Schools: The Impact of the 2016 Election Cycle. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(15–16), 8946–8968. <https://doi.org/10.1177/08862605231162650>
- Goz, S., & Skugarevsky, O. (2025). Social Rejection, Mental Pain and the Ability to Respond Empathically in Medical Students. *Psychiatry, Psychotherapy and Clinical Psychology*, 16(2), 38–49. <https://doi.org/10.34883/PI.2025.21.82.003>
- Gu, X., Li, S., Yi, K., Yang, X., Liu, H., & Wang, G. (2023). Role-Exchange Playing: An Exploration of Role-Playing Effects for Anti-Bullying in Immersive Virtual Environments. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 29(10), 4215–4228. <https://doi.org/10.1109/TVCG.2022.3184986>
- Gunawan, I. M. S., Hartati, H. A. A., Senoaji, A. R., & Zulaifi, R. (2025). Effectiveness of Behavioristic Counseling Modeling Techniques and Role-Playing Techniques to Reduce Cyberbullying. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 8(2). <https://doi.org/10.25217/0020258696000>
- Guy, A., Lee, K., & Wolke, D. (2023). Bullying in adolescence: how do emotional traits distinguish those involved? *Current Psychology*, 42(33), 29377–29386.

<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03956-5>

- Hernández-Leo, D., Theophilou, E., Lobo, R., Sánchez-Reina, R., & Ognibene, D. (2021). Narrative Scripts Embedded in Social Media Towards Empowering Digital and Self-protection Skills. In D. L. T., K. R., A.-H. C., H. I., & O.-A. A. (Eds.), *Lecture Notes in Computer Science (including subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics): Vol. 12884 LNCS* (pp. 394–398). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. https://doi.org/10.1007/978-3-030-86436-1_42
- Hernandez Pena, L., Weidacker, K., Massau, C., Wetzel, K., Brand, A.-L., Weckes, K., Opwis, M., Schiffer, B., & Kärger, C. (2024). Can people empathize with offenders and victims during violent scenes? Behavioral and brain correlates of affective and cognitive empathy considering victim vs. offender perspective using the Bochumer affective and cognitive empathy task (BACET). *Neuropsychologia*, 194. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2023.108784>
- Herry, E., Gönültaş, S., & Mulvey, K. L. (2021). Digital era bullying: An examination of adolescent judgments about bystander intervention online. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 76. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101322>
- Hikmat, R., Suryani, S., Yosep, I., & Jeharsae, R. (2024). KiVa anti-bullying program: preventing bullying and reducing Bullying Behavior among students – a scoping review. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20086-8>
- Himichi, T., Kawamura, Y., & Goto, T. (2024). Investigating the Factor Structure of the Japanese Version of the Interpersonal Reactivity Index. *Japanese Psychological Research*. <https://doi.org/10.1111/jpr.12567>
- İme, Y. (2025). The Effect of Cognitive Behavioral Group Counseling on Bullying and Empathy Levels of Adolescents. *Anales de Psicologia*, 41(1), 85–93. <https://doi.org/10.6018/analesps.601671>

- Kural, A. I., & Kovács, M. (2022). The association between attachment orientations and empathy: The mediation effect of self-concept clarity. *Acta Psychologica*, 229. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103695>
- Lee, M., & Ihm, J. (2021). Empathy and attitude toward communication skill learning as a predictor of patient-centered attitude: a cross-sectional study of dental students in Korea. *BMC Medical Education*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02674-z>
- Lewis, M. E., Myhra, L. L., Hartwell, E. E., & Smith, J. (2023). Effects of a Decolonizing Training on Mental Health Professionals' Indigenous Knowledge and Beliefs and Ethnocultural Empathy. *American Indian and Alaska Native Mental Health Research*, 30(1), 136–150. <https://doi.org/10.5820/aian.3001.2023.136>
- Li, J., & Hesketh, T. (2021). Experiences and Perspectives of Traditional Bullying and Cyberbullying Among Adolescents in Mainland China-Implications for Policy. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.672223>
- Li, X., Lee, C.-Y., Lin, Y.-J., Chu, M., Qin, X., Zhang, S., Zhang, S., & Chiang, Y.-C. (2023). Moderating effects of teachers' praise/criticism on the bullying of vulnerable students among teenagers. *Current Psychology*, 42(22), 18889–18903. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03032-y>
- Lloret-Catala, C., Suárez-Guerrero, C., & Mateu-Luján, B. (2025). Teacher's view of the educational relationship between teenagers and smartphones in Spain. *Interactive Learning Environments*, 33(4), 2914–2927. <https://doi.org/10.1080/10494820.2024.2425959>
- Lv, Y. (2022). Cultivation of Teenagers' Digital Media Literacy and Network Legal Literacy in the Era of Digital Virtual Technology. *Scientific Programming*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/2978460>
- Mairon, N., Abramson, L., Knafo-Noam, A., Perry, A., & Nahum, M. (2023). The Relationship Between Empathy and Executive Functions Among Young Adolescents.

Developmental Psychology, 59(11), 2021–2036.
<https://doi.org/10.1037/dev0001639>

Marchetti, F. (2026). TEENAGERS AND SOCIAL MEDIA: RISKS, COMPLEXITIES AND COLLECTIVE RESPONSIBILITIES. *Medico e Bambino*, 45(1), 39–42.
<https://doi.org/10.53126/MEB45039>

Margaletić, A. Č., & Preložnjak, B. (2023). CHILDREN'S RIGHT TO PRIVACY IN THE DIGITAL AGE. *InterEULawEast*, 10(2), 81–100.
<https://doi.org/10.22598/iele.2023.10.2.4>

Márquez, I., Lanzeni, D., & Masanet, M.-J. (2023). Teenagers as curators: digitally mediated curation of the self on Instagram. *Journal of Youth Studies*, 26(7), 907–924.
<https://doi.org/10.1080/13676261.2022.2053670>

Martínez-Martínez, A., Pineda, D., Galán, M., Marzo, J. C., & Piqueras, J. A. (2021). Effects of the action for neutralization of bullying program on bullying in spanish schoolchildren. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13).
<https://doi.org/10.3390/ijerph18136898>

Mateus Francisco, S., Costa Ferreira, P., Veiga Simão, A. M., & Salgado Pereira, N. (2024). Moral disengagement and empathy in cyberbullying: how they are related in reflection activities about a serious game. *BMC Psychology*, 12(1).
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01582-3>

Meriläinen, M. (2021). Crooked views and relaxed rules: How teenage boys experience parents' handling of digital gaming. *Media and Communication*, 9(1), 62–72.
<https://doi.org/10.17645/MAC.V9I1.3193>

Mosley, J., & Tew, M. (2026). A Circle Approach to Boosting Emotional Wellbeing and Relationships in the Secondary School: Making Time to Listen: Third Edition. In *A Circle Approach to Boosting Emotional Wellbeing and Relationships in the Secondary School: Making Time to Listen: Third Edition*. Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9781003679615>

Paudel, R., & Al-Ameen, M. N. (2025). Understanding Teen's

- Expectations and Challenges to Seek Help in Social Media. *Proceedings - 24th Annual ACM Interaction Design and Children Conference, IDC 2025*, 1056–1063. <https://doi.org/10.1145/3713043.3731530>
- Peppler, K., Keune, A., Dahn, M., Bennett, D., & Letourneau, S. M. (2022). Designing for others: the roles of narrative and empathy in supporting girls' engineering engagement. *Information and Learning Science*, 123(3–4), 129–153. <https://doi.org/10.1108/ILS-07-2021-0061>
- Pomytkina, L., Podkopaieva, Y., & Hordiienko, K. (2021). Peculiarities of manifestation of student youth' roles and positions in the cyberbullying process. *International Journal of Modern Education and Computer Science*, 13(6). <https://doi.org/10.5815/ijmecs.2021.06.01>
- Pyżalski, J., Plichta, P., Szuster, A., & Barlińska, J. (2022). Cyberbullying Characteristics and Prevention—What Can We Learn from Narratives Provided by Adolescents and Their Teachers? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811589>
- Rahmawati, S., Setiyowati, A. J., & Eva, N. (2023). A Guidebook of Group Guidance Services with Role Play Contains Welas Asih to Prevent Verbal Bullying. *Munaddhomah*, 4(4), 825–833. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i4.660>
- Rohmana, D. Y., Estelina, K., & Iskandar, I. (2020). The Bullying Phenomenon and Handling Efforts in Reducing Cases of Bullying: A Systematic Review. *Jurnal Ners*, 15(1 Special Issue), 557–562. <https://doi.org/10.20473/jn.v15i1Sp.20479>
- Safitr, D., Abiyyu, R. M., Gani, S. N., & Sivaraman, S. K. (2025). The Application of Lobbying and Negotiation Techniques in a Good Social Media Literacy Campaign Program on Students' Attitudes at Junior High School. *International Journal of Media and Information Literacy*, 10(2), 207–217. <https://doi.org/10.13187/ijmil.2025.2.207>
- Saleh, M. N. I., & Hanum, F. (2025). Stakeholders' perspectives

on whole-school approaches to prevent and address bullying and cyberbullying in Indonesian high schools. *Social Sciences and Humanities Open*, 12. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.102336>

Salem, A. A. M. S., Al-Huwailah, A. H., Abdelsattar, M., Al-Hamdan, N. A. H., Derar, E., Alazmi, S., Abu Al-Diyar, M., & Griffiths, M. D. (2023). Empathic Skills Training As a Means of Reducing Cyberbullying among Adolescents: An Empirical Evaluation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph20031846>

Sampaio, L. R., de Oliveira, L. C., & Pires, M. F. D. N. (2020). Empathy, depression, anxiety and stress in Brazilian Health Professionals. *Ciencias Psicologicas*, 14(2). <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2215>

Sari, D. I., Rejekiingsih, T., & Muchtarom, M. (2020). Students' digital ethics profile in the era of disruption: An overview from the internet use at risk in Surakarta City, Indonesia. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 14(3), 82–94. <https://doi.org/10.3991/ijim.v14i03.12207>

Savaş, Ç., Aras, N., Gençoğlu, G., & Özdemir, M. H. (2024). Violence and bullying at school: 10-year data from the Forensic Medicine Department of a University Hospital in Türkiye. *Ulusal Travma ve Acil Cerrahi Dergisi*, 30(8), 610–618. <https://doi.org/10.14744/tjtes.2024.93955>

Schnieider, E., & Guichon, N. (2023). Teenagers and Homework: Representations, Practices, and the Place of Digital Technology. *Canadian Journal of Learning and Technology*, 49(4 Special Issue). <https://doi.org/10.21432/cjlt28423>

Schuler, M., Mohnke, S., Amelung, T., Dziobek, I., Borchardt, V., Gerwin, H., Kärge, C., Kneer, J., Massau, C., Pohl, A., Weiß, S., Pieper, S., Sinke, C., Beier, K. M., Walter, M., Ponseti, J., Schiffer, B., Kruger, T. H. C., & Walter, H. (2022). Empathy in paedophilia and sexual offending against children: a longitudinal extension. *Journal of Sexual Aggression*, 28(2), 178–195.

<https://doi.org/10.1080/13552600.2021.1931721>

- Serritella, E., Guazzini, A., & Menesini, E. (2025). Countering bullying and cyberbullying using technology-based solutions: a systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 85. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2025.102102>
- Sezgin, M., & Karagülmez, K. (2025). The impact of comprehensive group interventions on the psychological health in university students after the Kahramanmaraş-centered earthquake on 6 February 2023. *Journal of Public Health*, 47(4), e609–e615. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdaf102>
- Shalev, I., Eran, A., & Uzefovsky, F. (2023). Fluctuations and individual differences in empathy interact with stress to predict mental health, parenting, and relationship outcomes. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1237278>
- Shao, P., Yu, H., Zhu, Y., & Wang, J. (2022). Electronic Sports Sustainable Development of Probing into Digital Games, Teenage Domestication, and Mutual Construction. *Journal of Environmental and Public Health*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/6375787>
- Silva, P. R. R., Silva, R. H., Lima, R. H., Meurer, Y. S., Ceppi, B., & Yamamoto, M. E. (2020). Are There Multiple Motivators for Helping Behavior in Rats? *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01795>
- Simsek, A., Ali, M. M. M., Er, S., & Kose, S. (2025). Exploring the impact of peer victimization on self-esteem in adolescents with type 1 diabetes: the power of psychological resilience. *European Journal of Pediatrics*, 184(6). <https://doi.org/10.1007/s00431-025-06203-8>
- Steinvik, H. R., Duffy, A. L., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2025). Adolescents' Compassion is Distinctively Associated With More Prosocial and Less Aggressive Defending Against Bullying When Considering Empathic Emotions and Costs. *Journal of Adolescence*, 97(6), 1494–1506. <https://doi.org/10.1002/jad.12513>

- Svenaeus, F. (2021). Empathy and togetherness online compared to IRL: A phenomenological account. *Journal of Phenomenological Psychology*, 52(1), 78–95. <https://doi.org/10.1163/15691624-12341384>
- Tu, S.-F., Teng, W.-C., & Chen, Y.-F. (2021). Counselors' difficulties and strategies when intervening in relational bullying incidents. *Bulletin of Educational Psychology*, 53(1), 223–250. [https://doi.org/10.6251/BEP.202109_53\(1\).0010](https://doi.org/10.6251/BEP.202109_53(1).0010)
- Utomo, K. D. M. (2022). Investigations of Cyber Bullying and Traditional Bullying in Adolescents on the Roles of Cognitive Empathy, Affective Empathy, and Age. *International Journal of Instruction*, 15(2), 937–950. <https://doi.org/10.29333/iji.2022.15251a>
- Voultsos, P., Chatzinikolaou, F., Papan, A., & Deliligka, A. (2022). Reliability of Greek version of the Toronto empathy questionnaire in medical students and associations with sociodemographic and lifestyle factors. *BMC Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00824-6>
- Wantu, T., Rahim, M., Lakadjo, M. A., & Laliyo, L. A. R. (2026). Development of a cognitive-behavioral theory–based group counseling guide to enhance middle school students' understanding of bullying in Gorontalo. *International Journal of Education and Practice*, 14(1), 129–140. <https://doi.org/10.18488/61.v14i1.4672>
- Weisz, E., & Cikara, M. (2021). Strategic Regulation of Empathy. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(3), 213–227. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.12.002>
- Wuryaningsih, E. W., Lusmilasari, L., Haryanti, F., & Wahyuni, B. (2025). Psychometric evaluation of the Indonesian Version of the Empathy Questionnaire for Children and Adolescents (EmQue-CA). *Belitung Nursing Journal*, 11(3), 363–369. <https://doi.org/10.33546/bnj.3861>
- Yosep, I., Hikmat, R., Mardhiyah, A., Kurniawan, K., & Amira, I. (2023). A Scoping Review of the Online Interventions by Nurses for Reducing Negative Impact of Bullying on

- Students. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 773–783.
<https://doi.org/10.2147/JMDH.S406050>
- Yosep, I., Iskandar, S., Mardhiyah, A., Ramdhani, M. R., & Hikmat, R. (2026). The effect of the ROOTS Program on empathy and bullying behavior in high school students in Bandung. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 24.
<https://doi.org/10.1016/j.ijans.2026.100995>
- Zhang, H.-B., Ou, H., Meng, D.-H., Lu, Q., Zhang, L., Lu, X., Yin, Z.-F., He, C., & Shen, Y. (2021). Impaired cognitive empathy in outpatients with chronic musculoskeletal pain: A cross-sectional study. *Neural Plasticity*, 2021.
<https://doi.org/10.1155/2021/4430594>
- Zhang, Y., & Hackel, L. (2025). Reward Association With Mental States Shapes Empathy and Prosocial Behavior. *Psychological Science*, 36(9), 691–712.
<https://doi.org/10.1177/09567976251351304>
- Zhong, J., Zheng, Y., Huang, X., Mo, D., Gong, J., Li, M., & Huang, J. (2021). Study of the Influencing Factors of Cyberbullying Among Chinese College Students Incorporated With Digital Citizenship: From the Perspective of Individual Students. *Frontiers in Psychology*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621418>
- Zilka, G. C. (2020). Teenagers connected to digital environments – what happens when they get to school? Commonalities, similarities and differences from their perspective. *Education and Information Technologies*, 25(3), 1743–1758.
<https://doi.org/10.1007/s10639-019-10052-y>

