

Pelatihan Empati Melalui *Experiential Learning* untuk Menurunkan Perilaku *Cyberbullying* pada Remaja

Empathy Training Through Experiential Learning to Reduce Cyberbullying Among Adolescents

Asfi Manzilah Putri^(1*), Iswinarti⁽²⁾ & Siti Suminarti Fasikhah⁽³⁾
Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Disubmit: 28 Januari 2026; Direview: 14 Februari 2026; Diaccept: 16 Maret 2026; Dipublish: 20 Maret 2026

*Corresponding author: asfiputri16@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi dan jejaring sosial memunculkan bentuk agresi baru yang disebut dengan *cyberbullying*. *Cyberbullying* merupakan masalah serius yang memerlukan penanganan yang tepat. Pelatihan empati melalui metode *experiential learning* merupakan cara yang dapat membantu dalam menangani kasus *cyberbullying* yang kini sedang marak terjadi, khususnya pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pelatihan empati dalam menurunkan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Penelitian quasi-eksperimen dilakukan dengan desain *pretest-posttest control group design*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 18 orang yang merupakan siswa SMA dan SMK berusia 15-17 tahun yang memiliki tingkat *cyberbullying* tinggi hingga sedang serta tingkat empati yang sedang hingga rendah. Partisipan dalam penelitian ini dialokasikan ke dalam dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Empati partisipan diukur menggunakan *Basic Empathy Scale* (BES), sedangkan *cyberbullying* diukur menggunakan *Cyberbullying Questionnaire* (CBQ). Data dianalisis menggunakan uji non parametrik yang menunjukkan bahwasannya pelatihan empati menggunakan *experiential learning* dapat menurunkan perilaku *cyberbullying* pada remaja.

Kata Kunci: Cyberbullying; Empati; Experiential Learning.

Abstract

Advances in technology and social media have given rise to a new form of aggression known as cyberbullying. Cyberbullying is a serious problem that requires appropriate intervention. Empathy training through experiential learning is an approach that can help address the growing prevalence of cyberbullying, particularly among adolescents. This study aims to examine the effect of empathy training on reducing cyberbullying behavior among adolescents. A quasi-experimental study was conducted using a pretest-posttest control group design. The study included 18 participants—high school and vocational school students aged 15–17—who exhibited high to moderate levels of cyberbullying and moderate to low levels of empathy. Participants were assigned to two groups: an experimental group and a control group. Empathy was measured using the Basic Empathy Scale (BES), while cyberbullying was assessed using the Cyberbullying Questionnaire (CBQ). Data analysis, conducted using non-parametric tests, indicated that empathy training utilizing experiential learning can reduce cyberbullying behavior among adolescents.

Keywords: Cyberbullying; Empathy; Experiential Learning.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v7i1.961>

Rekomendasi mensitasi :

Putri, A. M., Iswinarti, & Fasikhah, S. S. (2026), Pelatihan Empati Melalui *Experiential Learning* untuk Menurunkan Perilaku *Cyberbullying* pada Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 7 (1): 20-38.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang semakin pesat, kini telah membawa manusia masuk pada era yang serba digital. Pada era ini, manusia secara umum memiliki gaya hidup baru, yang disebut dengan era digitalisasi. Era digitalisasi seakan membuat segalanya tampak tanpa batas (Ratri & Andangsari, 2018). Perubahan perkembanganpun semakin pesat dan modern. Hal ini ditunjukkan dengan munculnya teknologi informasi dan komunikasi. Pesatnya perkembangan teknologi komunikasi dan informasi, terutama dengan hadirnya ponsel dan internet, semakin memudahkan masyarakat mendapatkan informasi, berkomunikasi dan bersosialisasi (Zhang & Zhao, 2020). Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), didapatkan bahwasannya pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan setahun terakhir (APJII, 2024). Data APJII menyebutkan pengguna internet di Indonesia mencapai 221.000.00 orang pada tahun 2024. Jumlah tersebut meningkat 1,31% dari tahun sebelumnya, di mana pada tahun 2023 pengguna internet di Indonesia tercatat sebanyak 215 juta orang (APJII, 2024). Berdasarkan hasil survey terkait penggunaan internet tahun 2024 yang juga dirilis oleh APJII menyebutkan bahwa mayoritas pengguna sosial media adalah Gen Z, di mana persentase penggunaannya sebesar 34.30% (APJII, 2024). Artinya, data ini menunjukkan bahwasannya mayoritas pengguna internet di Indonesia sebagian besar adalah masyarakat kelahiran 1997-2012, di mana sebagian besar mereka termasuk ke dalam golongan usia remaja.

Sayangnya, perkembangan teknologi ini dapat diibaratkan dengan pedang bermata dua (H. Zhang & Zhao, 2020). Pada satu sisi, kemajuan tersebut dapat membantu individu untuk memenuhi kebutuhan untuk mencari ilmu, berkomunikasi dan bersosialisasi. Pada sisi lainnya kemajuan tersebut juga membawa sederet masalah negative seperti *cyberbullying*. Kemajuan teknologi mengakibatkan adanya transmudasi *bullying* dari fisik ke virtual (Ang & Goh, 2010). *Cyberbullying* di kalangan remaja merupakan masalah yang serius di banyak negara, salah satunya di Indonesia. UNICEF (2020) menyatakan dalam surveynya terhadap 2.777 anak muda di Indonesia berusia 14-24 tahun menemukan 45% dari mereka pernah mengalami *cyberbullying*. Lebih lanjut, dalam survey tersebut dijelaskan bahwasannya jenis *cyberbullying* yang paling banyak adalah pelecehan melalui aplikasi *chatting*, penyebaran foto atau video pribadi tanpa izin dan jenis pelecehan yang lain. Fenomena *cyberbullying* juga ditemukan pada remaja di Kota Malang, di mana dalam survey yang dilakukan oleh peneliti kepada 163 remaja di salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menemukan sebanyak 70% pernah melakukan salah satu bentuk *cyberbullying*.

Media sosial dipersepsikan dan digunakan oleh generasi muda sebagai ruang untuk menampilkan aspek visual, termasuk penampilan luar. Dengan sifatnya yang terbuka dan interaktif, media sosial menjadi arena yang ideal untuk mempresentasikan diri dan menerbitkan foto-foto yang mengejek orang lain. Remaja selama periode ini sangat rentan dan tidak dapat sepenuhnya memahami hubungan

antara perilaku yang mereka lakukan dengan konsekuensi yang akan mereka dapatkan (Ang et al., 2015).

Cyberbullying dianggap sebagai bentuk agresi baru yang kemunculannya dikarenakan meningkatnya penyebaran internet, teknologi informasi dan komunikasi yang baru di masyarakat (Baldry et al., 2015). *Cyberbullying* merupakan aktivitas mengirim atau memposting materi yang berbahaya, atau terlibat dalam bentuk agresi sosial melalui internet atau teknologi digital (Willard, 2007). Slonje et al. (2013) mendefinisikan *cyberbullying* sebagai penyalahgunaan kekuasaan melalui penggunaan teknologi informasi dan komunikasi. Perilaku agresi ini dapat dilakukan melalui telepon seluler, *e-mail*, chat dan ruang *online* seperti *Facebook*, *Twitter*, dan blog pribadi (Calvete et al., 2010). Willard (2007) membagi *cyberbullying* ke dalam beberapa bentuk, yaitu; a) *flaming*, perkelahian *online* melalui pesan elektronik dengan menggunakan bahasa yang menyinggung, kasar dan vulgar; b) *harassment*, pengiriman pesan yang kejam, keji, dan/atau mengancam berulang kali; c) *denigration*, mengirim atau memposting gossip atau rumor tentang seseorang dengan tujuan untuk merusak reputasi atau persahabatannya; d) *impersonation*, membobol akun *e-mail* seseorang dan menggunakannya untuk mengirimkan materi yang kejam atau memalukan orang lain, e) *outing* dan *trickery*, melibatkan seseorang dalam pesan instan, menipunya untuk mengungkapkan informasi sensitive, dan meneruskannya kepada orang lain; dan f) *exclusion*, dengan sengaja mengecualikan seseorang dari grup *online*.

Meskipun *cyberbullying* merupakan bidang penelitian yang relatif baru, *cyberbullying* di kalangan remaja dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius yang berkaitan erat dengan perilaku, kesehatan mental dan perkembangan remaja (Rauskauskas & Hyun, 2015; Brashdaw et al., 2017). *Cyberbullying* memberikan efek negatif pada banyak aspek kehidupan remaja, termasuk pelanggaran privasi pribadi dan gangguan psikologis (Zhu et al., 2021). Pengaruh *cyberbullying* mungkin lebih buruk dibandingkan dengan pengaruh *bullying* tradisional, karena pelaku dapat bertindak secara anonim dan terhubung dengan mudah serta dapat dilakukan kapanpun dan di manapun (Hutson et al., 2018). Mereka yang mengalami *cyberbullying* menunjukkan tingkat depresi, kecemasan dan kesepian yang tinggi (Larrañaga et al., 2016; Hellfeldt et al., 2019). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wiguna et al. (2018) terhadap 2.917 remaja di Indonesia, menemukan bahwasannya remaja yang terlibat dalam *cyberbullying* menunjukkan peningkatan resiko merokok dan memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mengkonsumsi alkohol. Sementara, pada remaja perempuan yang berperan sebagai korban maupun pelaku *cyberbullying* memiliki resiko mengkonsumsi alkohol, menyakiti diri sendiri hingga percobaan untuk bunuh diri. Efek buruk yang disebabkan oleh *cyberbullying*, seperti berkurangnya keamanan dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental yang buruk, mengindikasikan bahwasannya tidak ada anak dan remaja yang benar-benar aman di dunia digital (UNICEF, 2017).

Berdasarkan hal tersebut, dapat diartikan bahwasannya *cyberbullying* merupakan masalah serius yang memerlukan penanganan yang tepat. Pada beberapa penelitian, telah ditemukan bahwasannya kurangnya empati menjadi prediktor pada pelaku *cyberbullying* (Ang & Goh, 2010; Steffgen et al., 2011; Del Rey et al., 2016). Empati yang rendah merupakan faktor resiko utama munculnya perilaku agresif pada remaja (Kokkinos & Kipritsi, 2017). Empati muncul sebagai karakteristik mendasar yang mempengaruhi perilaku prososial dan antisosial selama masa remaja (Van Noorden et al., 2014). Empati merupakan kemampuan individu untuk berbagi dan memahami keadaan emosional orang lain, dan berdampak besar pada bagaimana seseorang bertindak dalam suatu situasi sosial (Overgaauw et al., 2017). Empati terdiri dari dua aspek, yaitu empati afektif dan empati kognitif (Jolliffe & Farrington, 2006). Bersikap empati memberikan kepuasan tersendiri bagi seseorang yang melakukannya, di antaranya; a) dapat mengurangi rasa egois, b) dapat menghilangkan kesombongan pada dirinya, karena ia akan membayangkan peristiwa yang menimpa seseorang akan terjadi pada dirinya dan c) dapat mengembangkan kemampuan mengevaluasi diri dan kontrol diri yang positif pada saat ia bertindak (Rahmah et al., 2021).

Pada masa remaja, empati mempunyai peranan yang sangat penting dalam perkembangan remaja, terutama untuk menumbuhkan perilaku prososial dan kompetensi sosial (Dewi et al., 2019). Empati terutama ditujukan kepada orang lain yang dianggap berada dalam situasi kurang beruntung. Remaja dengan empati

yang tinggi mempunyai rasa pengertian dan kasih sayang terhadap orang lain, dan memiliki motivasi untuk membantu orang lain (Dewi et al., 2019). Empati merupakan bagian penting dalam perkembangan remaja untuk menjaga mereka dari perilaku merugikan orang lain (Nesdale et al., 2009). Idealnya seorang remaja mempunyai empati yang cukup tinggi agar kemampuan sosialnya dapat berkembang. Sayangnya, remaja mempunyai kerentanan untuk melakukan perilaku berisiko, seperti *cyberbullying*. Kurangnya empati pada remaja nampaknya merupakan sikap lalai terhadap lingkungan sosialnya dan seringkali mengganggu lingkungan sosialnya (Bachner & Orwig, 2017).

Namun, memahami apa yang dirasakan oleh orang lain selama interaksi merupakan hal yang sulit, terutama dalam komunikasi online (Kumano et al., 2015). Hal tersebut disebabkan karena dalam komunikasi online terdapat jarak fisik dan kurangnya informasi kontekstual dan isyarat emosional (Knauf et al., 2018). Pada situasi yang tidak bersahabat, seperti *cyberbullying*, memahami reaksi sosial-kognitif dan afektif menjadi penting karena dampaknya bagi mereka yang terlibat. Dampak emosional dari *cyberbullying* pada korban seringkali tidak terlihat oleh orang lain karena jarak fisik di antara mereka yang terlibat (Obermaier et al., 2016). Pada beberapa penelitian ditemukan bahwasannya empati berhubungan positif dengan perilaku prososial dan berhubungan negatif dengan perilaku agresi seperti *bullying* (Ang & Goh, 2010; Meuwese et al., 2015). Kurangnya empati juga terkait dengan perkembangan perilaku yang bermasalah, misalnya empati kognitif tanpa disertai dengan empati

afektif terkait dengan tingkat bullying yang tinggi (Jolliffe & Farrington, 2006).

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat diartikan bahwa upaya untuk mengurangi perilaku *cyberbullying* dapat dilakukan dengan pemberian pengetahuan, memberikan pengalaman secara langsung agar dapat merasakan perasaan orang lain, dan mampu melaksanakan refleksi kepada dirinya sendiri. Langkah tersebut dapat dilakukan dengan dengan pemberian pelatihan dengan metode *experiential learning*. *Experiential Learning* merupakan belajar merupakan proses menciptakan pengetahuan melalui transformasi pengalaman (Kolb & Kolb, 2021). Pengalaman-pengalaman tersebut dapat berupa pengalaman konkret dan pengalaman abstrak. Perubahan pengalaman tersebut menjadi pengetahuan melalui *reflective observation* dan *active experimentation*.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwasannya pelatihan melalui metode *experiential learning* mampu mengurangi perilaku *cyberbullying* pada remaja (Dewi, 2023) dan menurunkan perilaku *bullying* di sekolah (Nirmala et al., 2020). Pelatihan yang kerap kali dilakukan dalam metode *experiential learning* adalah pelatihan yang menggunakan *role play* atau drama dan menonton video pendek (Dewi, 2023; Nirmala et al., 2020). Selain itu, metode *experiential learning* juga mampu meningkatkan empati siswa. Metode ini merupakan metode pembelajaran yang berguna dan praktis, dengan syarat bahwa adanya persiapan yang matang (Beest et al., 2018).

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut yang hanya menggunakan pelatihan empati menggunakan *experiential learning* dengan *role play* dan menonton

video, penelitian ini menggunakan metode debat sebagai pelengkap. Selain itu penelitian ini dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Atas sebagai subjek penelitian, sehingga penelitian ini dapat melihat pengaruh pelatihan empati dalam menurunkan perilaku *cyberbullying* pada remaja melalui *experiential learning* khususnya pada remaja Sekolah Menengah Atas. Diharapkan dengan adanya peningkatan kemampuan berempati dapat menurunkan perilaku *cyberbullying* karena pelaku telah mampu untuk memahami emosi dan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain atas perilakunya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam riset ini ialah quasi eksperimen *pretest posttest control group design*. Desain quasi eksperimen ialah eksperimen yang dilakukan tanpa adanya randomisasi, namun tetap menggunakan kelompok kontrol (Latipun, 2021). Sedangkan, desain eksperimen non-random (*non-randomized pretest-posttest control group design*) ialah desain eksperimen yang dilakukan dengan pemberian prates sebelum diberikannya perlakuan dan pasca tes untuk sesudahnya, sehingga dalam desain ini terdapat kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (Latipun, 2021).

Subjek riset terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang masing-masing kelompok berjumlah sembilan anak. Kelompok eksperimen ialah kelompok yang akan diamati setelah diberikannya pelatihan empati menggunakan *experiential learning*, sedangkan kelompok kontrol ialah kelompok yang akan diamati tanpa diberikan pealtihan empati

menggunakan *experiential learning*. Hal ini dilakukan sebagai pembandingan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Tabel 1. Rancangan Perlakuan

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Post Test
Eksperimen	Skala Cyberbullying dan Empati	Pelatihan Empati	Skala Cyberbullying dan Empati
Kontrol	Skala Cyberbullying dan Empati	Tidak ada perlakuan	Skala Cyberbullying dan Empati

Subjek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti (Latipun, 2021). Adapun kriteria subjek dalam riset ini ialah remaja yang duduk dibangku Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) berusia 15-18 tahun baik perempuan maupun laki-laki yang berjumlah 18 anak dengan skor *cyberbullying* yang tinggi-sedang dan skor empati rendah-sedang. Peneliti memberikan skala *Cyberbullying Questionnaire* sebagai acuan untuk menentukan skor *cyberbullying* dan *Basic Empathy Scale* untuk menentukan skor empati partisipan. Sembilan subjek yang ialah siswa SMK dikelompokkan menjadi kelompok eksperimen, sementara sembilan subjek yang ialah siswa SMA dikelompokkan menjadi kelompok kontrol.

Riset ini menggunakan dua instrumen yaitu *Basic Empathy Scale* (BES) dan *Cyberbullying Questionnaire* (CBQ). Empati ialah kemampuan individu dalam memahami dan ikut merasakan keadaan emosional orang lain. Empati diukur menggunakan BES yang dikembangkan oleh Jolliffe dan Farrington (2006). BES terdiri dari 20 pernyataan yang diturunkan dari dua aspek, yaitu: 1) empati afektif (11 item; misalnya, 'Saya seringkali menjadi sedih ketika menonton hal-hal sedih di TV atau film') mengukur kesesuaian emosional individu dengan emosi orang

lain dan 2) empati kognitif (9 item; misalnya, 'Saya dapat memahami kebahagiaan teman saya ketika dia melakukan sesuatu dengan baik') mengukur kemampuan individu dalam memahami emosi orang lain. Peserta akan diminta untuk menilai sejauh mana pernyataan tersebut sesuai dengan mereka pada skala 5 poin (1= Sangat Tidak Setuju, 5= Sangat Setuju). Skala ini memiliki *Cronbach's Alpha* sebesar 0.77.

Cyberbullying didefinisikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan oleh seseorang melalui perangkat elektronik. *Cyberbullying* diukur menggunakan CBQ yang dikembangkan oleh Calvete et al (2010). Kuesioner ini digunakan dengan tujuan untuk mengukur tingkat *cyberbullying* peserta. CBQ terdiri dari 16 item pernyataan yang menggambarkan 16 bentuk *cyberbullying*, seperti mengirim pesan yang mengancam atau mengintimidasi seseorang, menyamar sebagai seseorang (peretasan) merekam agresi melalui telepon seluler, dan lain sebagainya yang diidentifikasi dalam riset sebelumnya milik Smith et al (2006) dan Willard (2007). Partisipan diminta untuk menilai pernyataan tersebut pada skala 3 poin: (0) Tidak Pernah, (1) Kadang-kadang dan (3) Sering. CBQ memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.81.

Proses pada riset ini terdiri dari tiga tahapan. Pertama ialah tahap persiapan. Pada tahap ini peneliti melakukan

pendalaman materi, membuat desain riset, menyiapkan alat ukur serta modul riset. Alat ukur yang didapatkan, kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan dilanjutkan dengan *tryout* kepada peserta yang memiliki kesamaan karakteristik dengan subjek riset sehingga didapatkan skala yang sesuai dengan bahasa dan budaya subjek riset. Setelah dilakukannya *tryout* skala yang digunakan, peneliti akan melakukan uji kelayakan modul. Peneliti melakukan validitas modul terlebih dahulu baik dari segi isi dan keterbacaan kepada dosen dan guru Bimbingan Konseling di sekolah yang bersangkutan. Tujuan dari adanya validitas ini agar modul yang akan digunakan dalam riset dapat digunakan secara meluas serta kandungan yang terdapat dalam modul sesuai dengan aspek-aspek yang ada, sehingga bisa memberikan pelatihan yang tepat kepada para peserta pelatihan. Selanjutnya, evaluasi dan penyempurnaan pada modul dilakukan, supaya pada saat pelatihan subjek dapat memahami isi yang terkandung dalam modul.

Tahap selanjutnya ialah tahap pelaksanaan. Peneliti melakukan pemilihan partisipan dengan *screening* menggunakan skala CBQ dan BES. Setelah data terkumpul peneliti menentukan partisipan yang mendapatkan skor sedang-tinggi pada skala *cyberbullying* dan sedang-rendah pada skala empati, yang kemudian partisipan akan dipersiapkan untuk mengikuti tahap selanjutnya yaitu kegiatan pelatihan empati menggunakan *experiential learning* yang terbagi ke dalam tujuh sesi.

Tahap ketiga yaitu tahap pasca pelaksanaan, yang dilakukan setelah semua sesi telah dilaksanakan. Data-data yang telah didapatkan dari hasil *pretest*

dan *posttest* akan diinput dan diolah menggunakan SPSS. Langkah selanjutnya, dilakukan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* apakah terdapat perubahan yang menunjukkan perilaku *cyberbullying* pada subjek menurun.

Adapun uraian tahapan pelaksanaan pelatihan empati dengan menggunakan *experiential learning* yang dilakukan pada subjek ialah sebagai berikut:

1. Sesi 1: *Build Up*

Pada sesi ini peneliti menjalin hubungan yang baik dengan dan melakukan perkenalan antara peneliti dan subjek riset. Tujuannya agar hubungan kedekatan dan kepercayaan didapatkan antara subjek riset dengan peneliti, sehingga dengan adanya hubungan yang baik, maka diharapkan adanya komitmen subjek untuk mengikuti kegiatan pelatihan sampai akhir. Pada sesi ini, peneliti akan menjelaskan terkait pelatihan yang dilakukan dan membuat aturan-aturan serta kesepakatan yang harus ditepati selama pelatihan dilakukan. Selain itu, peneliti akan memberikan lembar *informed consent* atau kontrak persetujuan kegiatan kepada partisipan.

2. Sesi 2: *Concrete Experience*

Pada sesi ini peneliti memberikan edukasi terkait fenomena *cyberbullying* saat ini dan memberikan pemahaman terkait empati. Pemberian edukasi ini menggunakan psikoedukasi dengan metode ceramah. Psikoedukasi ialah salah satu metode edukasi yang diberikan kepada suatu kelompok atau masyarakat dengan memberikan informasi terkait masalah mental atau psikologis sehingga dapat menambah pemahaman siswa (Piara et al., 2022). Tujuan sesi kedua ini ialah memberikan pemahaman kepada peserta

terkait definisi dan bentuk-bentuk *cyberbullying* serta definisi serta aspek-aspek empati. Sebelum metode ceramah berlangsung, *trainer* akan memberikan video “*Gerakan Bersama – Ini Nggak Lucu*” yang dibuat oleh Kementerian Pendidikan terkait fenomena *cyberbullying*, hal ini dilakukan untuk memancing peserta agar lebih bersemangat dan antusias masuk ke dalam materi yang akan diberikan.

3. Sesi 3: *Reflective Observation I*

Pada sesi ini peserta akan diberikan penayangan video yang berjudul “*Kenapa Gue?*”. Sesi ini bertujuan agar peserta mampu memahami perasaan korban *cyberbullying* dan mampu memahami dampak jangka panjang yang dapat ditimbulkan dari perilaku *cyberbullying*. Video ialah alat virtual dan contoh pembelajaran yang baik, karena melibatkan penggabungan berbagai elemen. Video menggabungkan gambar, suara dan kata-kata yang dapat disajikan dengan cara yang berbeda untuk memfasilitasi pembelajaran (Cooley et al., 2018). Beberapa studi telah menemukan bahwasannya, penggunaan video di kelas memiliki manfaat yang cukup baik, karena *factor multimedia* mengubah setiap elemen baru dalam proses pembelajaran menjadi pembelajaran memori jangka panjang (Zhang et al., 2019). Penggunaan video telah terbukti meningkatkan kepuasan siswa dalam pembelajaran (Torres-Ramírez et al., 2014). Menonton video di kelas menyiratkan pembelajaran yang aktif dan eksperimental (Moreno-Guerrero et al., 2020).

4. Sesi 4: *Reflective Observation II*

Pada sesi ini, peneliti akan membentuk peserta ke dalam kelompok, di mana dalam satu kelompok berisikan dua

sampai tiga orang. Pada setiap kelompok akan ada yang berperan sebagai narasumber cerita dan peserta lainnya sebagai pendengar yang baik. Sesi ini dilakukan dengan tujuan agar peserta mampu merasakan pengalaman yang telah dilalui oleh teman dan mampu meresponnya dengan baik, melalui respon verbal maupun non-verbal.

5. Sesi 5: *Abstract Conceptualization I*

Sesi kelima dalam pelatihan ini menggunakan metode *role play*. Peneliti akan memberikan beberapa scenario yang akan dipilih oleh perwakilan kelompok. Skenarion *role play* terdiri dari enam skenario, dimana peserta akan diminta untuk memerankan peran sesuai dengan scenario yang didapatkan, selanjutnya peserta diminta untuk memainkan situasi tersebut dengan strategi yang menunjukkan empati terhadap satu sama lain. Tujuan dari sesi ini ialah peserta mampu mengasumsikan diri mereka pada suatu kondisi tertentu, merasakan apa yang sedang dirasakan oleh orang lain, dan dapat mewujudkannya ke dalam Keputusan untuk berperilaku. Salah satu teknik yang dipandang sebagai metode yang tepat untuk meningkatkan empati remake ialah *role playing*. *Role play* ialah memerankan tokoh orang lain, dalam artian individu diminta untuk menjadi orang lain dengan memahami dan menghayati tokoh yang diperankannya sesuai dengan watak dan motivasi dari karakternya (Dewi et al., 2019). Oleh karena itu, individu dilatih untuk belajar merasakan apa yang dirasakan oleh tokoh yang ia perankan. Dalam situasi seperti ini, empati individu akan semakin tajam. Pendapat tersebut didukung dengan pernyataan Eisenberg et al. (2002)

bahwasannya salah satu factor yang dapat menumbuhkan empati ialah dengan melakukan kegiatan *role play*. *Roleplay* dapat membantu seseorang membentuk pemahaman yang lebih mendalam terhadap situasi tertentu agar mampu melihat dari sudut pandang orang lain. Dewi et al. (2019) menjelaskan bahwa dalam memainkan peran, individu akan memainkan peran tertentu dari situasi sosial yang dianggap bermasalah. Pemecahan masalah diperoleh melalui pemahaman peran situasi masalah yang dihadapinya. Melalui pementasan peran-peran tersebut, dilakukan diskusi mengenai cara penyelesaian masalah tersebut.

6. Sesi 6: *Abstract Conceptualization*

Peneliti menginstruksikan agar peserta berkumpul dan membuat lingkaran. Peneliti akan membacakan suatu permasalahan dan meminta peserta untuk meresponnya dengan cara, jika mereka setuju dengan permasalahan tersebut peserta akan maju satu langkah, dan jika peserta tidak setuju makan peserta akan mundur satu langkah. Peserta akan bergantian memberikan alasan mengapa mereka setuju dan tidak setuju, kemudian peserta diminta untuk saling menanggapi dan mendebatkannya. Sesi ini dilakukan dengan tujuan untuk peserta dapat berpikir secara kritis terkait situasi yang dialami oleh orang lain, mampu mengutarakan apa yang mereka pikirkan dan peserta mampu mengambil keputusan.

7. Sesi 7: *Active Experimentation*

Peneliti memberikan selemba kertas dan meminta peserta untuk menuliskan komitmen mereka dalam bersosial media dengan baik dan bagaimana sikap mereka ketika mereka menemukan kejadian

cyberbullying di sekitar mereka. Sesi ketujuh ini dilakukan dengan agar peserta mampu membuat goals dan komitmen diri sebagai bentuk upaya mereka dalam mengurangi atau menghindari perilaku *cyberbullying*.

8. Sesi 8: Penutup

Sesi ini peneliti akan membagikan *Basic Empathy Scale* dan *Cyberbullying Questinnaire* yang akan digunakan sebagai *post-test*. Kemudian peneliti akan menyampaikan kesimpulan dari materi pelatihan dan mengucapkan terimakasih.

Setelah semua data telah terkumpul, peneliti menganalisis hasil data dari para subjek. Analisis data yang digunakan pada riset ini yaitu metode statistic non parametrik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann Whitney*. Uji *Wilcoxon* dilakukan untuk mengetahui perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* antara dua kelompok riset. Uji *Mann-Whitney* untuk mengetahui perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan selama dua hari dengan pertemuan sebanyak tujuh sesi. Diketahui bahwa kelompok eksperimen dan kontrol terdiri dari 18 anak yang terbagi menjadi dua kelompok seperti di Tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian

Karakteristik Demografis	Kontrol (N= 9)	Eksperimen (N= 9)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3 (33%)	5 (56%)
Perempuan	6 (67%)	4 (44%)
Usia		
15 tahun	5 (56%)	
16 tahun	3 (33%)	4 (44%)
17 tahun	1 (11%)	5 (56%)

Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh pelatihan pada

kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan empati menggunakan *experiential learning* dan kelompok kontrol

yang tidak diberikan pelatihan. Hasil *pretest* dan *posttest* empati pada kedua kelompok riset dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Pre-test dan Post-test Cyberbullying dan Empati dengan Uji Wilcoxon

Kelompok	N	Mean Pretest	SD	Mean Posttest	SD	Z	P (Sig. 2 Tailed)
Empati							
Eksperimen	9	2.978	.3153	3.544	.2789	-2.673	.008
Kontrol	9	3.078	.4994	3.022	.4790	-1.890	.059
Cyberbullying							
Eksperimen	9	.722	.0441	.211	.1269	-2.692	.007
Kontrol	9	.733	.0500	.689	.0601	-1.633	.102

Berdasarkan hasil analisis yang didapatkan bahwa hasil pengukuran empati dengan menggunakan *Wilcoxon* menunjukkan nilai Z sebesar -2.673 dan $p = .008$ ($p < .05$), artinya bahwa empati mengalami peningkatan setelah diberikan pelatihan. Nilai *mean* pada *pretest* pada kelompok eksperimen sebesar 2.978 dan *mean posttest* sebesar 3.544, sehingga artinya terdapat perbedaan empati yang signifikan pada kelompok eksperimen. Sedangkan, hasil pada uji kelompok kontrol memiliki nilai Z sebesar -1.890 dan p sebesar .059 ($p > .05$) dengan nilai *mean pretest* sebesar 3.078 dan hasil *mean posttest* sebesar 3.022, artinya tidak terdapat perbedaan empati antara *pretest* dan *posttest* yang signifikan.

Kemudian hasil *pretest* dan *posttest* perilaku *cyberbullying* pada kedua kelompok riset dapat dilihat pada Tabel 3. Berdasarkan hasil uji perilaku *cyberbullying* menggunakan *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai Z sebesar -2.692 dan p sebesar .007 ($p < .05$) artinya perilaku *cyberbullying* mengalami penurunan setelah diberikan pelatihan. Nilai *mean* pada *pre-test* pada kelompok eksperimen sebesar .722 dan *mean post- test* sebesar .211, sehingga artinya terdapat perbedaan tingkat *cyberbullying* yang signifikan pada

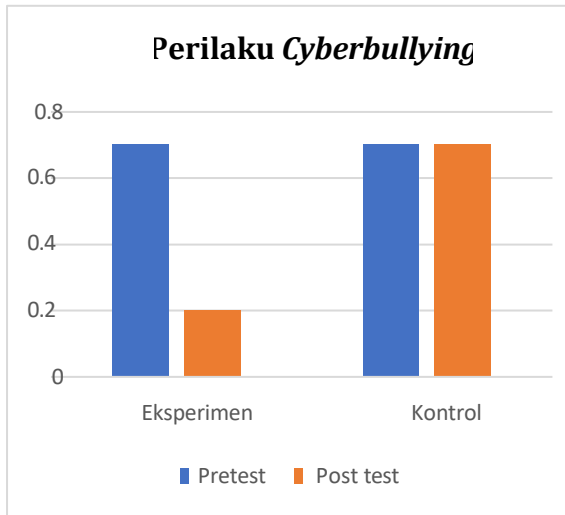
kelompok eksperimen. Sedangkan, hasil pada uji kelompok kontrol memiliki nilai Z sebesar -1.633 dan p sebesar .102 ($p > .05$) dengan nilai *mean pretest* sebesar .733 dan hasil *mean posttest* sebesar .689, artinya tidak terdapat perbedaan perilaku *cyberbullying* antara *pre- test* dan *post-test* yang signifikan.

Uji ananlisis lainnya menggunakan *Mann Whitney* yang digunakan untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan pelatihan empati. Adapun perbedaan hasil dapat dilihat pada tabel 4.

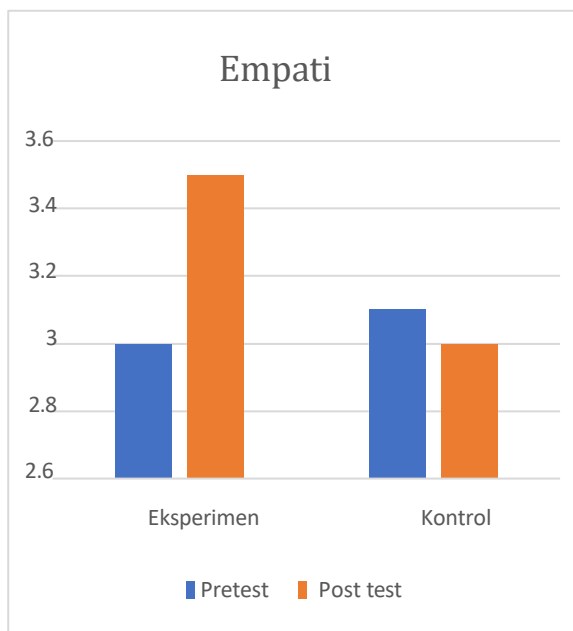
Tabel 4. Uji Mann-Whitney Cyberbullying

Kelompok	Mean Rank	Z	U	p (Sig. 2 Tailed)
Eksperimen	5.00		-3.668.000	.000
Kontrol	14.00			

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* yang telah didapatkan pada Tabel 4 diketahui nilai $Z = -3.668$ dengan $\text{sig} < 0.05$ ($p = 0.00$), Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perilaku *cyberbullying* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ketika diberikan pelatihan empati. Hasil *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing kelompok sebagai berikut.



Gambar 3. Skor Perilaku *Cyberbullying* Kelompok Eksperimen dan Kontrol Berdasarkan Skala CBQ



Gambar 4 Skor Empati Kelompok Eksperimen dan Kontrol Berdasarkan Skala BES

Riset ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan empati melalui *experiential learning* dalam menurunkan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Berdasarkan hasil analisis yang telah ditemukan bahwa subjek pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan empati dan diikuti dengan penurunan skor *cyberbullying* yang signifikan setelah diberikan pelatihan. Hal ini juga dapat dilihat pada hasil riset bahwa terdapat

perbedaan antara nilai *post-test cyberbullying* dan empati antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Artinya, pelatihan empati mampu mengurangi perilaku *cyberbullying* pada remaja. Temuan ini didukung oleh riset yang dilakukan oleh Schultze-Krumbholz et al. (2015) yang dalam risetnya juga menunjukkan bahwa pelatihan empati berpengaruh dalam menurunkan perilaku *cyberbullying* pada remaja.

Cyberbullying ialah suatu permasalahan yang muncul akibat meningkatnya penyebaran teknologi informasi dan komunikasi yang cukup masif. *Cyberbullying* ialah aktivitas yang dilakukan melalui internet ataupun perangkat elektronik dalam berbagai bentuk (Willard, 2007), seperti: a) perkelahian *online* menggunakan bahasa yang kasar dan menyinggung, b) pengiriman pesan yang mengancam, c) mengirim rumor tentang seseorang yang merugikan, d) meretas akun seseorang yang digunakan untuk memalukan orang lain, e) menipu seseorang untuk mengungkapkan informasi yang sensitif dan menyebarkannya kepada orang lain, serta f) mengeluarkan seseorang dari grup maupun pertemanan *online*. Modalitas *cyberbullying* yang banyak ditemukan dalam riset ini ialah menulis rumor atau komentar yang memalukan di media sosial, kemudian mengirimkan tautan tersebut kepada orang lain serta mengeluarkan seseorang dari daftar pertemanan atau grup *online*. Hal ini didukung oleh temuan yang dilakukan oleh Calvete et al. (2010) dimana modalitas *cyberbullying* yang paling banyak dilakukan oleh remaja ialah penyebaran rumor dan pemberian komentar yang memalukan, pengecualian

seseorang dari grup *online* serta meretas *email* orang lain untuk mengirimkan pesan yang mengganggu.

Kualitas teknologi seperti perangkat elektronik, internet dan media elektronik telah memperluas perundungan tradisional ke dunia siber yang disebut dengan *cyberbullying*. Amalina et al. (2022) memandang kualitas teknologi ialah elemen penting dalam karakteristik *cyberbullying* yang membedakannya dengan *bullying* tradisional. Slonje et al. (2012) menegaskan bahwasannya anonimitas dapat terjadi di media sosial, sehingga membuat pelakunya menyembunyikan identitasnya dari dunia luar. Anonimitas ialah salah satu pembeda antara *cyberbullying* dengan *bullying* tradisional (Amalina et al., 2022). Icelliglu dan Ozden (2014) menyatakan bahwasannya *cyberbullying* menjadi gaya yang disukai pengguna sosial media, terutama di kalangan remaja, untuk mengekspresikan dirinya melalui akun anonym. Faktor anonimitas juga ditemukan pada subjek dalam riset ini, dimana sebagian besar menyebutkan bahwasannya mereka memiliki akun tidak sesuai dengan nama aslinya ataupun mereka memiliki dua akun yang berbeda. Subjek VV pada sesi diskusi pada sesi pelatihan mengemukakan bahwasannya dia memiliki akun yang berbeda dengan tujuan yang berbeda pula, di mana satu akun yang tidak menggunakan nama aslinya digunakan untuk *stalker*. Hal ini dapat terjadi karena media sosial seperti *Instagram* dan *Tiktok* menawarkan penggunaanya untuk membuat akun dengan menggunakan identitas, nama dan foto palsu.

Selain itu, jarak fisik ialah ciri komunikasi *online* yang memisahkan pelaku *cyberbullying* dengan korbannya (Kumano et al., 2015). *Cyberbullying* dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja selama memiliki perangkat elektronik dan koneksi internet. Jarak ini memberikan keuntungan bagi para pelaku *cyberbullying* karena mereka dapat melakukan aktifitas *online* secara bebas tanpa mengetahui bagaimana korban *cyber* menghadapi situasi tersebut. Jarak emosional dan fisik memungkinkan pelaku *cyberbullying* tidak terpengaruh oleh dampak emosional yang disebabkan oleh perilakunya, hal ini disebabkan karena pelaku tidak dapat melihat secara langsung (Obermaier et al., 2016). Pelaku *cyberbullying* seringkali mengira mereka melakukan hal tersebut hanya karena bercanda ataupun tidak sengaja (Sekarayu & Santoso, 2022). Namun, tindakan seperti memposting gambar yang memalukan bukanlah sesuatu lelucon bagi kebanyakan orang. Pada riset ini, sebagian besar subjek mengungkapkan bahwasannya mereka pernah mengambil ataupun mengirimkan foto maupun video yang lucu terkait teman sekelasnya tanpa persetujuan dari yang bersangkutan dan membagikannya melalui sosial media.

Faktor selanjutnya, yang menjadi pendukung atas kemunculan *cyberbullying* ialah kurangnya pengawasan oleh orang dewasa. Hal ini disampaikan oleh semua subjek riset, bahwasannya mereka dalam bersosial media tidak mendapatkan pengawasan dari orang dewasa, khususnya orang tua mereka. Menurut Badenhorst (2011), orang tua seringkali mengalami kesulitan dalam mencegah, dan menangani fenomena *cyberbullying* dikarenakan

pesatnya perkembangan teknologi dan jenis perilaku yang begitu sulit untuk diprediksi. Kecanggihan teknologi seperti gadget dan media elektronik menjadikan kelemahan orang tua dalam mengawasi akses anak terhadap internet.

Tiga hal yang menjadi keterbatasan kualitas teknologi inilah yang mendorong meningkatnya kasus *cyberbullying* khususnya pada remaja yaitu keterbatasan untuk memahami dan menyadari apa yang dirasakan oleh orang lain dalam komunikasi *online* serta pengawasan yang kurang dari orang dewasa. Artinya, kemampuan individu untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain dalam suatu situasi tertentu ialah hal yang penting untuk dimiliki oleh pelaku *cyberbullying*, atau yang biasanya disebut dengan kemampuan berempati. Empati ialah kemampuan individu untuk berbagi dan memahami keadaan emosional orang lain yang memiliki dampak pada keputusan seseorang dalam suatu situasi sosial (Overgaauw et al., 2017). Empati meliputi dua aspek yaitu empati kognitif dan empati afektif (Jolliffe & Farrington, 2006). Seseorang dengan kemampuan berempati dapat mengembangkan kemampuan mengevaluasi diri dan kontrol diri yang positif pada saat seseorang bertindak (Rahmah et al., 2021).

Empati memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan remaja. Subjek dalam riset ini ialah remaja yang duduk di bangku SMA/SMK berusia 15-17 tahun, dimana pada usia ini subjek mulai mempunyai pemikiran yang lebih abstrak dan masuk akal, serta memiliki kemampuan dalam mengambil kesimpulan dari suatu peristiwa (Rahmah et al., 2021). Semestinya, kemampuan remaja seperti

inilah yang dapat mendukung remaja untuk dapat memiliki kemampuan berempati yang baik. Sikap empati ini berfungsi dalam memproyeksikan peran emosional dan sosial bagi remaja (Rahmah et al., 2021). Artinya, jika remaja telah memiliki kemampuan berempati dengan baik, secara tidak langsung ia akan melakukan respon yang tepat ketika dihadapkan oleh suatu kondisi tertentu. Empati ialah bagian penting dalam perkembangan remaja untuk menjaga mereka dari perilaku merugikan orang lain. Idealnya seorang remaja mempunyai empati yang cukup tinggi agar kemampuan sosialnya dapat berkembang.

Sebagai salah satu upaya untuk mengurangi perilaku *cyberbullying*, peneliti melakukan pelatihan empati menggunakan *experiential learning*. Hal ini dilakukan karena isi yang terkandung dalam pelatihan ini berdasar pada pemahaman dan keikutsertaan seseorang dalam memikirkan dan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, sehingga mereka dapat mengontrol perilakunya. Pelatihan ini terdiri dari tujuh sesi yang tiap sesinya berdasar pada aspek empati Jolliffe dan Farrington (2006) melalui siklus pembelajaran *experiential learning* (Kolb & Kolb, 2021) yaitu *concrete experience*, *reflective observation*, *abstract conceptualization* dan *active experientiation*. Pada siklus pertama yaitu *concrete experience*, peserta diberikan pemahaman terkait *cyberbullying* dan dilanjutkan dengan pemberian materi terkait empati melalui metode ceramah. Sesi ini termasuk pada langkah *concrete experience* dalam siklus pembelajaran *experiential learning*, yaitu belajar dari pengalaman-pengalaman yang spesifik dan

peka terhadap situasi (Kolb & Kolb, 2021). Berdasarkan observasi selama sesi kedua ini, peserta pelatihan mampu melihat dan menyadari banyaknya kasus *cyberbullying* yang terjadi di sekeliling mereka. Namun, pada sesi ini mereka masih tampak bingung dengan apa yang dapat mereka lakukan untuk mencegah atau mengurangi perilaku *cyberbullying* ini.

Selanjutnya, peneliti masuk ke dalam siklus *reflective observation* dan peserta diberikan pelatihan dengan menggunakan video pendek mengenai kasus *cyberbullying*. *Reflective observation* ialah siklus belajar dengan merefleksikan secara individu terkait pengalaman-pengalaman tertentu, sehingga melalui proses refleksi ini, peserta mampu memahami apa yang terjadi atau yang dialaminya (Kolb & Kolb, 2021). Video ialah metode yang efektif untuk megajarkan peserta untuk mampu berempati, baik secara kognitif maupun afektif. Hal ini dapat dilihat melalui respon subjek LB yang menjelaskan bahwasannya dampak *cyberbullying* tidak hanya dirasakan oleh pelaku maupun korban, tetapi orang tua juga dapat merasakan dampaknya. Selain itu, subjek LB juga menjelaskan bahwa pelaku akan mendapatkan dampak yang lebih besar dibandingkan dengan perbuatan yang dilakukan, karena metal pelaku dapat terganggu dan pelaku mendapatkan sanksi sosial. Hal tersebut juga ditunjukkan oleh respon YW, yang dimana subjek menganggap *cyberbullying* ialah suatu hal yang marak terjadi di kalangan masyarakat dan dianggap menjadi hal yang lumrah. Sedangkan, untuk subjek VV menjelaskan bahwa subjek ikut merasakan dengan permasalahan yang terjadi dalam video meskipun tidak ikut merasakannya.

Berdasarkan respon ketiga subjek, aspek empati kognitif dan afektif dapat dirasakan oleh subjek melalui pelatihan menggunakan metode video. Beberapa studi telah menemukan bahwasannya, penggunaan video di kelas memiliki manfaat yang cukup baik, karena factor multimedia mengubah setiap elemen baru dalam proses pembelajaran menjadi pembelajaran memori jangka panjang (Zhang et al., 2019).

Siklus pembelajaran yang ketiga yakni *abstract conceptualization*, pelatihan diberikan melalui metode *role play* dan debat. Sesi ini bertujuan agar peserta mampu merasakan dan memahami terkait pengalaman yang sedang dialami oleh orang lain serta dapat menunjukkannya melalui tindakan yang tepat. Pada sesi *role play*, peserta mampu memahami dan menunjukkan cara berempati dengan cukup baik secara mandiri. Sebagai contoh, pada subjek PN dan NN yang mendapatkan scenario "*Ketika Anda meminta izin untuk pergi bersama teman kepada Ibu Anda, dan Ibu Anda tidak mengizinkan karena bertepatan dengan undangan makan malam bersama*". Pada alur cerita yang PN dan NN pertunjukkan, solusi yang mereka tawarkan dengan ibu mengizinkan anak tersebut pergi namun jamnya dimajukan agar dapat mengikuti jam makan malam. Mereka memberikan solusi tersebut, dikarenakan PN dan NN menjelaskan jika mereka berada di posisi sebagai anak, mereka akan merasa kesal jika tidak diizinkan dan ibunya memahami hal tersebut. Artinya, pada sesi *role play* ini peserta mampu menempatkan diri pada sudut pandang orang lain. Pada sesi ini dapat dilihat bahwasannya subjek pelatihan dapat mengelaborasi antara

aspek kognitif dan afektif sehingga menjadi suatu tindakan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Dewi et al. (2019) bahwa *role play* dapat membantu seseorang membentuk pemahaman yang lebih mendalam terhadap situasi tertentu agar mampu melihat dari sudut pandang orang lain. Hal yang sama juga ditunjukkan dalam sesi debat, di mana pada sesi ini seluruh peserta pelatihan mampu berpikir secara kritis terkait apa yang dapat mereka perbuat jika dihadapkan oleh situasi tertentu. Sesi debat ini dapat mengajarkan peserta bagaimana mereka bisa mengontrol perilaku dan perkataan mereka selama proses debat berlangsung dan bagaimana mereka dapat menjadi pendengar yang baik.

Siklus pembelajaran yang keempat, yakni *active experimentation* peserta diminta untuk membuat komitmen dalam bersosial media. Hal ini termasuk ke dalam siklus *active experimentation*, di mana peserta akan membuat keputusan perilaku sebagai puncak dari tahapan berempati peserta. Berempati perlu ditunjukkan dalam suatu aksi atau tindakan, yang menggabungkan empati kognitif dan afektif (Overgaauw et al., 2017). Peserta YW berkomitmen untuk tidak mengunggah konten vulgar, menyinggung orang lain, merugikan atau menghina melalui media sosial. Hal yang sama, yang akan dilakukan oleh subjek YW dalam memberikan komentar. Subjek menyadari bahwasannya dalam memposting terdapat peraturan yang berlaku. Komitmen yang sama juga dilakukan oleh NN dimana subjek akan membatasi komentar yang tidak penting atau komentar yang berkesan menyinggung baik ke akun komunitas, meme maupun kepada

perseorangan. Selain itu, subjek NN akan membatasi atau mengontrol dalam memposting milik subjek agar tidak menimbulkan konflik, serta akan berpikir dahulu sebelum bertindak dalam bersosial media.

Berdasarkan pelatihan yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwasannya pelatihan empati mampu mengasah kemampuan berempati dalam aspek kognitif maupun afektif remaja melalui proses pembelajaran aktif seperti *experiential learning*. Namun, dalam menumbuhkan dan mengasah kemampuan empati pada remaja, tidak hanya dapat dilakukan dengan pemberian pelatihan saja, namun juga memerlukan bantuan dari lingkungan terdekatnya untuk mendukung atau membantu, antara lain orang tua, teman sebaya dan pihak sekolah. Keluarga memiliki peranan penting dalam mengembangkan empati anak, dimana keluarga dipandang sebagai tempat yang optimal bagi anak untuk belajar memahami sudut pandang orang lain (Yoo et al., 2013; Solfema, 2013). Secara umum, gaya pengasuhan demokratis menghasilkan perkembangan yang positif pada tingkat empati anak (Solfema, 2013). Dalam pengasuhan, orang tua berperan sebagai panutan, pengajar dan pemberi contoh bagi anak. Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam membantu menumbuhkan rasa empati pada remaja, seperti pemberian contoh langsung bagaimana cara berempati, adanya keterbukaan antara orang tua dan anak untuk membicarakan tentang perasaan dan tidak melarang anak untuk menunjukkan emosinya. Perilaku orang tua secara tidak langsung dapat memprediksi empati remaja melalui

keterhubungan yang seimbang dalam hubungan orang tua dan anak (Yoo et al., 2013). Ketika remaja menganggap orang tua mereka berusaha mengetahui aktivitas dan memahami keberadaan mereka, remaja cenderung merasa dekat dengan orang tua dan pada gilirannya dikaitkan dengan peningkatan empati pada remaja. Seorang anak yang terbiasa memiliki sosialisasi yang baik dalam keluarga, memiliki kemungkinan besar dapat memberikan kasih sayang yang bermakna ketika ia dewasa, misalnya dengan teman sebayanya (Solfema, 2013).

Selain dengan orang tua, keterikatan teman sebaya juga memiliki peran penting dalam pengambilan perspektif dan kepedulian empati pada remaja (Portt et al., 2020). Keterikatan dengan teman sebaya tidak kalah pentingnya dengan keterikatan pada orang tua. Memahami emosi dan pikiran teman sebaya serta merespons emosinya memungkinkan remaja untuk terhubung dengan teman sebayanya secara bermakna (Portt et al., 2020). Artinya, memiliki kedekatan dengan teman sebaya dapat mendorong perkembangan empati karena remaja memiliki lebih banyak kesempatan untuk memahami pikiran dan emosinya. Kemampuan berempati remaja melalui cara ini dapat dilakukan misalnya dengan mengikuti kegiatan berorganisasi, yang di mana dalam berorganisasi remaja akan banyak berinteraksi dengan banyak orang yang memiliki sudut pandang yang berbeda-beda, sehingga remaja akan belajar memahami dan memposisikan diri pada beberapa sudut pandang. Selain itu dengan aktif berorganisasi, remaja akan mampu merasakan perasaan orang lain, meningkatkan perasaan belas kasih dan

berbagi rasa antar sesame (Ariyanto et al., 2021). Kegiatan berorganisasi dapat diimplementasikan oleh remaja melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Selanjutnya, upaya sekolah dalam mengasah kemampuan empati pada remaja. Sekolah diharapkan dapat berperan aktif dalam menumbuhkan sikap empati pada siswa. Hal ini dapat dilakukan oleh pihak sekolah, misalnya dengan memberikan kebebasan dan membantu siswa untuk menunjukkan rasa kepedulian kepada sesama yang sedang mengalami kesulitan maupun musibah. Upaya ini dapat dilakukan dengan cara mengajak siswa menjenguk teman sekelas yang sakit dan melibatkan siswa dalam kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat sekitar (Aini & Suharningsih, 2017). Selain itu, sekolah juga diharapkan melakukan penguatan kepada siswa melalui pembelajaran, misalnya dengan diadakannya program pendidikan karakter. Melalui pendidikan karakter, sekolah dapat mengajarkan nilai-nilai positif kepada siswa, seperti kepedulian kepada sesama.

SIMPULAN

Pelatihan empati menggunakan *experiential learning* mampu menurunkan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan skor untuk perilaku *cyberbullying* pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji Mann-Whitney yang dilakukan antara kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan bahwasannya terdapat perbedaan antara kelompok yang diberikan pelatihan empati dengan kelompok yang tidak diberikan pelatihan.

Modul yang digunakan dalam penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh

guru dan pihak sekolah sebagai modul ajar dalam proses pembelajaran agar peserta didik memiliki pemahaman terkait empati yang dapat berguna untuk menurunkan perilaku *cyberbullying* yang kini marak terjadi di kalangan remaja. Guru diharapkan dapat memberikan pembelajaran yang berkesimbangan setelah riset ini selesai diberikan, agar kemampuan empati siswa semakin terasah.

Pihak sekolah dapat lebih memperhatikan langkah-langkah untuk mengurangi perilaku *cyberbullying* yang saat ini sedang marak terjadi. Hal ini bisa dilakukan misalnya dengan melakukan kampanye *anti-cyberbullying* dengan menempelkan poster-poster di lingkungan sekolah maupun *campaign* melalui sosial media sekolah. Selain itu dapat memasukkan pendidikan karakter dalam proses belajar mengajar.

Peneliti selanjutnya diharapkan mempersiapkan pelatihan dengan lebih baik, seperti pemilihan jadwal pelatihan agar tidak bentrok dengan kegiatan ujian sekolah. Hal tersebut dapat dilakukan misalnya dengan dilakukannya satu hari satu sesi pelatihan yang dilakukan satu minggu dua kali pertemuan. Pelatihan dengan menggunakan *experiential learning* dapat dikembangkan untuk dilakukannya pelatihan kepada orang tua dan guru sebagai *agent of change*. Bagi praktisi yang akan menggunakan pelatihan dengan metode *experiential learning* dapat menambahkan berbagai macam permainan-permainan yang edukatif untuk mengasah kemampuan berempati peserta.

Riset ini dapat memberikan gambaran bahwa pentingnya kemampuan remaja dalam berempati, baik pada aspek

kognitif maupun afektif untuk mengurangi perilaku agresi seperti *cyberbullying*. Pelatihan yang diberikan dapat dilakukan dalam lingkup sekolah dan mampu dilakukan oleh siapa saja tanpa harus belajar ilmu psikologi terlebih dahulu. Riset ini memiliki keterbatasan yaitu terletak pada pengelompokan subjek yang digunakan dalam riset ini, dimana adanya perbedaan jenis sekolah yakni Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), sehingga hasil yang didapatkan perlu digali lebih dalam lagi terkait faktor eksternal lainnya yang dapat. Sehingga untuk riset selanjutnya, dapat menggunakan jenis sekolah yang sama untuk melihat perbedaan dari pengaruh pelatihan empati tersebut terhadap perilaku *cyberbullying*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalina, Y. N., Chinniah, M., Othman, A. A., Shama, P., & Zolait, A. H. (2022). A systematic literature review on characteristic of cyberbullying. *International Journal of Computing and Digital Systems*, 11(1), 127–141.
- APJII. (2024). *Laporan survei penetrasi internet Indonesia 2024*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Ariyanto, E. A., Ningrum, F. D. A., & Saragih, S. (2021). Keikutsertaan organisasi keagamaan dan empati dengan perilaku prososial remaja yang aktif dalam organisasi keagamaan. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 206–217.
- Bachner, H. A., & Orwig, J. F. (2017). Moving beyond discipline of disruptive behavior: recognizing and treating the effect of trauma on adolescents. *Theory & Research in Social Education*, 45(2), 189–217. <https://doi.org/10.1080/00933104.2016.1247427>
- Badenhorst, C. (2011). Legal responses to cyberbullying and sexting in South Africa. *Centre for Justice and Crime Prevention*, 8(10), 1–20.
- Baldry, A. C., Farrington, D. P., & Sorrentino, A. (2015). Cyberbullying in youth: A pattern of

- disruptive behaviour. *Psicologia Educativa*, 22(1), 19–26. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.02.001>
- Calvete, E., Orue, I., Estévez, A., Villardón, L., & Padilla, P. (2010). Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors' profile. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1128–1135. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.017>
- Cooley, S. J., Eves, F. F., Cumming, J., & Burns, V. E. (2018). "Hitting the ground running": preparing groups for outdoor learning using a theoretically-based video. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 18(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/14729679.2018.1436536>
- Del Rey, R., Lazuras, L., Casas, J. A., Barkoukis, V., Ortega-Ruiz, R., & Tsorbatzoudis, H. (2016). Does empathy predict (cyber) bullying perpetration, and how do age, gender and nationality affect this relationship? *Learning and Individual Differences*, 45, 275–281. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.11.014>
- Dewi, P. F. S. (2023). Pelatihan empati untuk menurunkan perilaku cyberbullying pada pelaku bullying siswa SMP. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 15(1), 51–62.
- Eisenberg, N., Guthrie, I. K., Cumberland, A., Murphy, B. C., Shepard, S. A., Zhou, Q., & Mazsk, P. (2002). Prosocial development in early adulthood: a longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 993–1006. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.993>
- Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2019). Cyberbullying and psychological well-being in young adolescence: The potential protective mediation effect of social support from family, friends, and teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 45. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010045>
- Hutson, E., Kelly, S., & Militello, L. K. (2018). Systematic review of cyberbullying interventions for youth and parents with implications for evidence-based practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 15(1), 72–79. <https://doi.org/10.1111/wvn.12257>
- Icelliglu, S., & Ozden, M. S. (2014). Cyberbullying: a new kind of peer bullying through online technology and its relationship with aggression and social anxiety. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 4241–4245. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.924>
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence*, 29(4), 589–611. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.08.010>
- Knauf, R. K., Eschenbeck, H., & Hock, M. (2018). Bystanders of bullying: Social-cognitive and affective reactions to school bullying and cyberbullying. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 12(4), 3. <https://doi.org/10.5817/CP2018-4-3>
- Kokkinos, C. M., & Kipritsi, E. (2017). Bullying, moral disengagement and empathy: exploring the links among early adolescents. *Educational Psychology*, 37(2), 181–195. <https://doi.org/10.1080/01443410.2016.1163330>
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2021). *The Kolb experiential learning profile: a guide to experiential learning theory, KELP psychometrics and research on validity*. Experience Based Learning System.
- Kumano, S., Otsuka, K., Mikami, D., Matsuda, M., & Yamato, J. (2015). Analyzing interpersonal empathy via collective impressions. *IEEE Transactions on Affective Computing*, 6(4), 324–336. <https://doi.org/10.1109/TAFFC.2015.2411288>
- Larrañaga, E., Yubero, S., Ovejero, A., & Navarro, R. (2016). Loneliness, parent-child communication and cyberbullying victimization among Spanish youth. *Computers in Human Behavior*, 65, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.015>
- Latipun. (2021). *Psikologi Eksperimen*. UMM Press.
- Meuwese, R., Crone, E. A., de Rooij, M., & Güroğlu, B. (2015). Development of equity preferences in boys and girls across adolescence. *Child Development*, 86(1), 145–158. <https://doi.org/10.1111/cdev.12292>
- Moreno-Guerrero, A., Rodriguez-Jimenez, C., Gomez-Garcia, G., & Navas-Parejo, M. R. (2020). Educational innovation in higher education: use of role playing and educational video in future teacher's training. *Sustainability*, 12(12), 4858. <https://doi.org/10.3390/su12124858>
- Obermaier, M., Fawzi, N., & Koch, T. (2016). Bystanding or standing by? How the number of bystanders affects the intention to intervene in cyberbullying. *New Media &*

- Society*, 18(8), 1491–1507.
<https://doi.org/10.1177/1461444814563519>
- Overgaauw, S., Rieffe, C., Broekhof, E., Crone, E. A., & Güroğlu, B. (2017). Assessing empathy across childhood and adolescence: validation of the empathy questionnaire for children and adolescents (EmQue-CA). *Frontiers in Psychology*, 8, 670.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00670>
- Portt, E., Pearson, S., Person, B., Rawana, E., & Brownlee, K. (2020). Empathy and positive aspects of adolescent peer relationships: a scoping review. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 2801–2815.
<https://doi.org/10.1007/s10826-020-01753-x>
- Rahmah, M., Iswinarti, & Pertiwi, R. A. (2021). Pelatihan empati untuk mengurangi intensitas perilaku bullying pada remaja. *Psychological Journal Science and Practice*, 1(1), 1–8.
- Ratri, A. P. P., & Andangsari, E. W. (2018). The role of empathy in predicting cyberbullying behaviour in youth social media users in Jakarta. *Proceedings of the 3rd International Conference on Social Sciences, Laws, Arts and Humanities (BINUS JIC)*, 391–398.
- Schultze-Krumbholz, A., Schultze, M., Zagorscak, P., Wolfer, R., & Scheithauer, H. (2015). Feeling cybervictims' pain e the effect of empathy training on cyberbullying. *Aggressive Behavior*, 42(2), 147–156.
<https://doi.org/10.1002/ab.21606>
- Slonje, R., Smith, P. K., & Frisén, A. (2013). The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 26–32.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.024>
- Solfema. (2013). Pengasuhan orang tua, budaya sekolah, budaya Masyarakat, dan empati anak usia remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 19(2), 149–154.
- Steffgen, G., König, A., Pfetsch, J., & Melzer, A. (2011). Are cyberbullies less empathic? Adolescents' cyberbullying behavior and empathic responsiveness. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 14(11), 643–648.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0445>
- Torres-Ramírez, M., García-Domingo, B., Aguilera, J., & de la Casa, J. (2014). Video-sharing educational tool applied to the teaching in renewable energy subjects. *Computers & Education*, 73, 160–177.
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2013.12.013>
- UNICEF. (2017). *The State of the World Children 2017: Children in a Digital World*. UNICEF.
- UNICEF. (2020). *Bullying in Indonesia: Key Facts, Solutions, and Recommendations*. UNICEF.
- Van Noorden, T. H. J., Haselager, G. J. T., Cillessen, A. H. N., & Bukowski, W. M. (2014). Empathy and Involvement in bullying in Children and Adolescents: a systematic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(3), 637–657.
<https://doi.org/10.1007/s10964-014-0135-6>
- Wiguna, T., Ismail, R. I., Sekartini, R., Rahardjo, N. S. W., Kaligis, F., Prabowo, A. L., & Hendarmo, R. (2018). The gender discrepancy in high-risk behavior outcomes in adolescents who have experienced cyberbullying in Indonesia. *Asian Journal of Psychiatry*, 37, 130–135.
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.08.021>
- Willard, N. E. (2007). *Cyberbullying and Cyberthreats: Responding to the Challenge of Online Social*. Research Press.
- Yoo, H., Feng, X., & Day, R. D. (2013). Adolescents' empathy and prosocial behavior in the family context: a longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(12), 1858–1872.
<https://doi.org/10.1007/s10964-012-9900-6>
- Zhang, C., Pang, H., Liu, J., Tang, S. Z., Zhang, R. X., Wang, D., & Sun, L. F. (2019). Toward edge-assisted video content intelligent caching with long-short term memory learning. *IEEE Access*, 7, 152833–152846.
<https://doi.org/10.1109/ACCESS.2019.2947545>
- Zhang, H., & Zhao, H. (2020). Dark personality traits and cyber aggression in adolescents: A moderated mediation analysis of belief in virtuous humanity and self-control. *Children and Youth Services Review*, 119, 105603.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105603>
- Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying among adolescents and children: a comprehensive review of the global situation, risk factors, and preventive measures. *Frontiers in Public Health*, 9, 634909.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>