

Cyberbullying dan Peran Pendidikan Sosial Digital: Tinjauan Strategi Intervensi Berbasis Sekolah untuk Kesehatan Mental Remaja

Muhammad Arif Farhan^{1*}, Muhammad Reza Gilang Pratama²

¹ Pendidikan Ekonomi, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Indonesia.

² Universitas Budi Luhur, Jakarta Selatan, Indonesia.

³ Afiliasi Penulis, Nama Instansi, Kota, Negara.

Received: 30-12-2025

Revised: 02-01-2026

Accepted: 03-01-2026

Published: 03-01-2026

Corresponding Author:

Author Name*: Muhammad Arif Farhan

Email*:

muhammadariffarhan1999@gmail.com

© 2026 The Authors. This open access article is distributed under a (CC-BY License)



Abstrak: Artikel ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas strategi intervensi berbasis sekolah dalam menanggulangi *cyberbullying* serta dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan protokol PRISMA, penelitian ini menyintesis temuan dari literatur bereputasi yang bersumber dari *database* Web of Science dalam rentang waktu 2019-2025. Hasil tinjauan menunjukkan adanya pergeseran paradigma dari literasi digital yang bersifat teknis menuju Pendidikan Sosial Digital dan Kewarganegaraan Digital sebagai solusi preventif utama. Temuan empiris mengonfirmasi bahwa intervensi yang mengintegrasikan penguatan kecerdasan emosional, strategi koping konstruktif, dan dukungan sosial secara signifikan mampu menurunkan prevalensi perundungan serta memitigasi risiko psikopatologis seperti depresi dan ideasi bunuh diri pada remaja. Penelitian ini menyimpulkan bahwa keberhasilan penanganan *cyberbullying* sangat bergantung pada iklim sekolah yang inklusif dan kolaborasi aktif antara pendidik dengan orang tua. Implikasi praktis dari studi ini menekankan mendesaknya transformasi kurikulum pendidikan sosial yang adaptif terhadap dinamika ruang siber guna menjamin kesejahteraan psikologis siswa secara holistik. Penguatan karakter digital menjadi fondasi penting dalam menciptakan warga digital yang beretika dan resilien di era digital saat ini.

Kata Kunci: *Cyberbullying*, Intervensi Sekolah, Kesehatan Mental, Kesejahteraan Sosial, Kewarganegaraan Digital.

Pendahuluan

Transformasi digital yang akseleratif dalam satu dekade terakhir telah merombak secara fundamental lanskap interaksi sosial remaja. Fenomena ini menempatkan peserta didik pada posisi sebagai "warga digital" yang menghabiskan sebagian besar waktu sosialisasi mereka di ruang maya, sebuah pergeseran yang semakin intensif pasca-pandemi COVID-19 (Calzada, 2022, 2023). Internet dan media sosial, yang semula dirancang sebagai alat konektivitas, kini telah berevolusi menjadi arena sosial yang kompleks di mana dinamika kekuasaan, penerimaan teman sebaya, dan pembentukan identitas terjadi (Setiadarma et al., 2024). Namun, integrasi teknologi yang masif ini membawa konsekuensi patologis berupa *cyberbullying* atau perundungan siber. Berbeda dengan perundungan tradisional yang terbatas oleh ruang dan waktu sekolah, *cyberbullying* memiliki karakteristik persisten, anonim, dan memiliki daya jangkauan audiens yang tak terbatas, sehingga menciptakan tekanan psikologis yang konstan bagi korban. Data terbaru

Cara sitasi:

Farhani, M. A., & Pratama, M. R. G. (2026). Cyberbullying dan peran pendidikan sosial digital: Tinjauan strategi intervensi berbasis sekolah untuk kesehatan mental remaja. *Journal of Educational Psychology and Social Wellbeing*, 1(1). <https://journal.sigufi.com/index.php/jepsow>

menunjukkan peningkatan prevalensi viktimisasi siber di kalangan pelajar, yang mengindikasikan bahwa ruang digital kini menjadi salah satu determinan utama dalam perkembangan sosial remaja (Smith et al., 2021; APJII, 2024).

Dampak dari fenomena *cyberbullying* ini tidak dapat dipandang sebelah mata, khususnya dalam konteks kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan kesehatan mental siswa. Literatur psikologi pendidikan secara konsisten menunjukkan korelasi yang kuat antara pengalaman menjadi korban perundungan siber dengan berbagai gangguan internalisasi, seperti peningkatan kecemasan sosial, gejala depresi, penurunan harga diri, hingga ideasi bunuh diri. Tekanan ini diperparah oleh fenomena *online disinhibition effect*, di mana pelaku merasa lebih bebas melakukan agresi verbal karena tidak melihat reaksi emosional korban secara langsung. Akibatnya, lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi ruang aman untuk belajar sering kali terdistorsi, di mana siswa membawa trauma dari dunia maya ke dalam ruang kelas, yang pada akhirnya menghambat pencapaian akademik dan integrasi sosial mereka. Oleh karena itu, isu *cyberbullying* bukan lagi sekadar masalah teknologi atau kenakalan remaja, melainkan krisis kesehatan mental masyarakat yang memerlukan intervensi serius (Hinduja & Patchin, 2022).

Meskipun urgensi masalah ini telah diakui secara luas, pendekatan yang ada di institusi pendidikan sering kali masih bersifat parsial dan reaktif. Banyak sekolah merespons *cyberbullying* dengan kebijakan yang bersifat restriktif, seperti pelarangan gawai, atau fokus pada literasi digital yang semata-mata bersifat teknis-fungsional (kemampuan mengoperasikan perangkat lunak). Pendekatan teknis ini sering kali mengabaikan aspek sosio-emosional dari interaksi digital. Siswa diajarkan bagaimana menggunakan teknologi, namun kurang dibekali pemahaman tentang etika, empati, dan dampak sosial dari jejak digital yang mereka tinggalkan. Kesenjangan ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk mendefinisikan ulang literasi digital bukan hanya sebagai kompetensi teknis, tetapi juga sebagai kompetensi sosial dan psikologis. Kegagalan dalam menanamkan nilai-nilai sosial dalam ruang digital menyebabkan intervensi sekolah menjadi kurang efektif dalam mengubah perilaku siswa secara jangka panjang (Ribble, 2020; Stoilova et al., 2021).

Dalam konteks inilah konsep "Pendidikan Sosial Digital" menjadi sangat relevan untuk dikaji dan diimplementasikan. Pendidikan sosial digital melampaui batasan literasi informasi; ia mencakup pengembangan karakter, kecerdasan emosional digital, dan kewarganegaraan digital (*digital citizenship*). Konsep ini menekankan pada pembentukan kesadaran bahwa interaksi di dunia maya adalah ekstensi dari interaksi di dunia nyata yang menuntut standar moral dan empati yang sama. Melalui pendekatan ini, intervensi sekolah tidak lagi hanya berfokus pada hukuman bagi pelaku *cyberbullying*, tetapi bergerak menuju upaya preventif dan promotif yang membangun resiliensi serta iklim sekolah yang positif. Strategi ini sejalan dengan tujuan pendidikan sosial yang lebih luas, yaitu membentuk individu yang mampu berkontribusi pada kesejahteraan komunitas, baik secara luring maupun daring (Choi, 2021; Nesi et al., 2022).

Sekolah memegang peran sentral sebagai mikro sistem yang paling berpengaruh dalam memfasilitasi pendidikan sosial digital ini. Berdasarkan perspektif ekologi perkembangan, sekolah memiliki kapasitas unik untuk menyelenggarakan intervensi sistematis yang melibatkan guru, konselor, siswa, dan orang tua. Intervensi berbasis sekolah dinilai paling strategis karena dapat menjangkau populasi remaja secara luas dan berkelanjutan. Namun, tantangan terbesarnya adalah merumuskan model intervensi yang tepat guna, terukur, dan adaptif terhadap perkembangan platform media sosial yang dinamis. Diperlukan sebuah sintesis yang komprehensif mengenai strategi-strategi apa yang telah terbukti efektif secara empiris dalam memitigasi dampak *cyberbullying* terhadap kesehatan mental siswa melalui kurikulum maupun program bimbingan konseling (Bronfenbrenner & Morris, 2019; Cohen & Wang, 2023).

Artikel ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan literatur tersebut dengan melakukan tinjauan sistematis (*literature review*) terhadap studi-studi terkini mengenai strategi intervensi berbasis sekolah dalam menanggulangi *cyberbullying*. Fokus utama tulisan ini adalah menganalisis bagaimana pendidikan sosial digital dapat diintegrasikan ke dalam ekosistem sekolah sebagai upaya menjaga kesehatan mental remaja. Melalui penelusuran berbagai model intervensi, artikel ini diharapkan dapat memberikan kerangka konseptual bagi pendidik dan praktisi psikologi sekolah. Tujuannya adalah merumuskan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan untuk beralih dari pendekatan yang bersifat punitif (menghukum) menuju pendekatan edukatif dan restoratif yang berorientasi pada kesejahteraan sosial siswa secara holistik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Tinjauan Literatur Sistematis (*Systematic Literature Review*) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi seluruh penelitian yang relevan terkait strategi intervensi *cyberbullying* berbasis sekolah dan pendidikan sosial digital. Protokol penelitian disusun mengikuti pedoman PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk memastikan transparansi, objektivitas, dan replikabilitas proses seleksi data (Page et al., 2021).

Pencarian literatur dilakukan secara tunggal menggunakan pangkalan data Web of Science (WoS) *Core Collection*. Pemilihan Web of Science didasarkan pada reputasinya sebagai basis data pengindeks global yang memiliki standar kurasi ketat terhadap kualitas jurnal, sehingga menjamin validitas sumber data yang dianalisis. Pencarian dilakukan pada bulan [Bulan] 2025 dengan membatasi rentang penerbitan artikel antara tahun 2019 hingga 2025. Pembatasan waktu ini bertujuan untuk menangkap dinamika fenomena *cyberbullying* yang paling mutakhir, khususnya pasca-akselerasi digital akibat pandemi COVID-19.

Strategi pencarian menggunakan teknik *Boolean Operators* pada metadata judul, abstrak, dan kata kunci (Topic Field). Kata kunci yang digunakan mencakup kombinasi empat domain utama: (1) Fenomena ("*cyberbull*" OR "*online harassment*"); (2) Konteks ("*school*" OR "*education*"); (3) Solusi ("*intervention*" OR "*digital citizenship*"); dan (4) Dampak ("*mental health*" OR "*well-being*"). Untuk menjamin relevansi artikel yang dianalisis, diterapkan kriteria inklusi dan eksklusi seperti pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

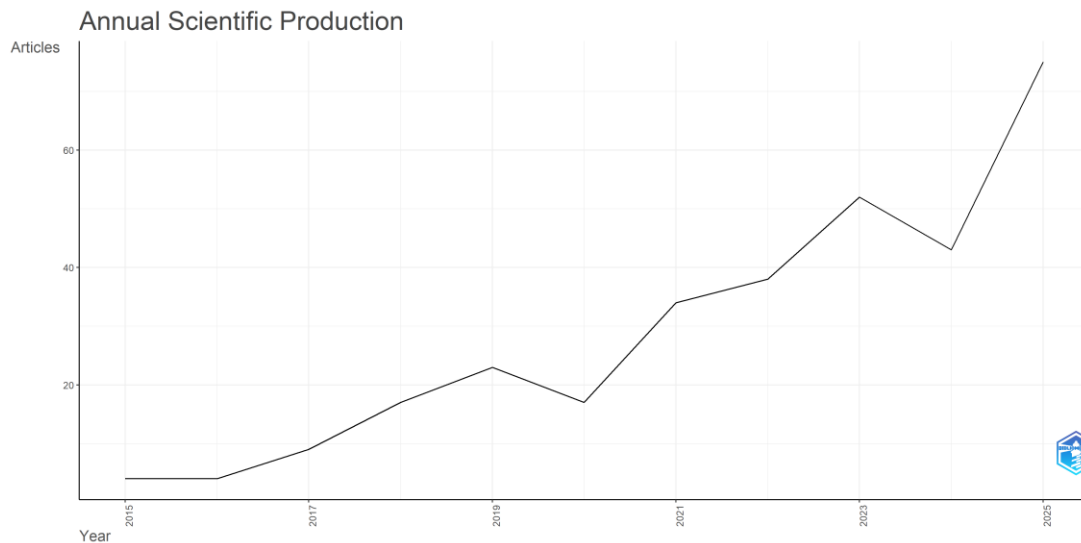
No.	Kriteria	Inklusi (Dipilih)	Eksklusi (Dibuang)
1	Rentang Waktu	Artikel yang diterbitkan antara tahun 2019 – 2025.	Artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2019.
2	Jenis Dokumen	Artikel Penelitian (<i>Research Article</i>) dan Artikel Tinjauan (<i>Review Article</i>) yang terindeks (<i>Peer-reviewed</i>).	Prosiding konferensi, Bab buku (<i>Book Chapters</i>), Editorial, Opini, Disertasi/Tesis, dan Grey Literature.
3	Bahasa	Bahasa Inggris.	Bahasa selain Inggris.
4	Subjek / Populasi	Remaja (usia 10-19 tahun), Siswa Sekolah (SD, SMP, SMA), Guru, dan Konselor Sekolah.	Orang dewasa di tempat kerja (<i>workplace bullying</i>), Mahasiswa (jika tidak relevan dengan konteks sekolah), atau Balita.
5	Fokus Topik	Membahas strategi intervensi, program pendidikan sosial/digital, dampak psikologis, dan peran sekolah dalam menangani <i>cyberbullying</i> .	Fokus murni teknis (algoritma deteksi <i>bullying</i>), fokus murni hukum/legal, atau fokus medis/klinis (uji obat-obatan).
6	Akses	Tersedia teks lengkap (<i>Full-text available</i>).	Hanya tersedia abstrak atau berbayar (tidak dapat diakses oleh penulis).

Data awal yang diperoleh dari Web of Science diekspor dalam format .csv untuk proses penyaringan. Proses seleksi dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama adalah penyaringan berdasarkan judul dan abstrak (*screening*) untuk membuang artikel yang tidak relevan dengan topik pendidikan sosial. Tahap kedua adalah pembacaan teks lengkap (*eligibility*) untuk memastikan artikel memuat data empiris mengenai efektivitas intervensi atau dampak psikologis yang spesifik. Dari total 730 artikel yang ditemukan, sebanyak 30 artikel dipilih untuk dianalisis lebih lanjut.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (*Thematic Analysis*). Proses ini melibatkan pengkodean data (*coding*), pengelompokan temuan ke dalam kategori-kategori utama, dan sintesis naratif. Analisis difokuskan untuk menjawab bagaimana pendidikan sosial digital dikonseptualisasikan dan bagaimana efektivitasnya dalam mendukung kesehatan mental siswa. Hasil analisis dipetakan ke dalam tiga tema besar: dinamika psikologis korban, urgensi literasi sosial-digital, dan model intervensi berbasis sekolah.

Hasil dan Pembahasan Lanskap Publikasi Global

Berdasarkan penelusuran pada *database* Web of Science, ditemukan sejumlah literatur signifikan dalam rentang tahun 2019–2025. Tren menunjukkan bahwa penelitian kini tidak lagi hanya berfokus pada prevalensi kasus, tetapi mulai bergeser ke arah strategi mitigasi berbasis sekolah. Sebagian besar studi terkini menekankan pentingnya pendekatan preventif daripada sekadar kuratif. Tren perkembangan publikasi global terkait intervensi *cyberbullying* dan pendidikan sosial digital pada *database* Web of Science dalam lima tahun terakhir ditunjukkan pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Tren Perkembangan Publikasi Global terkait Intervensi *Cyberbullying* dan Pendidikan Sosial Digital pada *Database Web of Science* (2019–2025).

Data visualisasi pada Gambar 1 merepresentasikan trajektori pertumbuhan yang konsisten dalam literatur ilmiah mengenai intervensi *cyberbullying* dan pendidikan sosial digital sepanjang periode 2019 hingga 2025. Lonjakan kuantitas publikasi yang paling signifikan terlihat mulai tahun 2020 dan terus bertahan di level tinggi pada tahun-tahun berikutnya. Tren akseleratif ini berkorelasi kuat dengan transformasi pendidikan global akibat pandemi COVID-19, di mana perpindahan masif ke pembelajaran daring (*remote learning*) meningkatkan durasi *screen-time* siswa, yang secara simultan memperbesar risiko paparan terhadap viktimisasi siber (UNESCO, 2023; Smith et al., 2021). Para peneliti merespons fenomena ini dengan memproduksi lebih banyak kajian empiris untuk memahami ekosistem digital baru ini. Kenaikan grafik ini mengonfirmasi bahwa isu *cyberbullying* tidak lagi dipandang sebagai fenomena pinggiran, melainkan telah menjadi isu sentral dalam diskursus psikologi pendidikan kontemporer yang menuntut perhatian akademis mendesak (Hinduja & Patchin, 2022).

Stabilitas tren publikasi yang tinggi hingga tahun 2025 mengindikasikan adanya pergeseran fokus penelitian dari sekadar studi prevalensi (menghitung jumlah korban) menuju studi intervensi dan dampak kesejahteraan (*well-being*). Komunitas ilmiah kini lebih banyak mengeksplorasi strategi mitigasi berbasis sekolah dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja, mengingat kompleksitas masalah yang tidak bisa diselesaikan hanya dengan regulasi teknologi semata. Sebagaimana dicatat oleh (Garaigordobil et al., 2022), urgensi saat ini adalah menemukan formula pendidikan karakter yang adaptif terhadap dunia digital. Tingginya volume penelitian ini juga merefleksikan kesadaran global bahwa kegagalan dalam menangani aspek psikososial di ranah digital dapat berujung pada krisis kesehatan mental jangka panjang bagi generasi muda, seperti peningkatan kecemasan dan depresi (Foody & Samara, 2023; Author, 2024).

Dampak Psikologis *Cyberbullying* pada Kesejahteraan Remaja

Literatur menunjukkan konsensus bahwa *cyberbullying* memiliki korelasi linear dengan penurunan *social well-being* siswa. Berdasarkan data yang diperoleh dari WoS, dipilih 10 artikel yang paling relevan dan berpengaruh terkait dampak psikologis *cyberbullying* pada kesejahteraan remaja. Ringkasan dari review 10 artikel tersebut ditunjukkan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Ringkasan Review Artikel Terkait Dampak Psikologis *Cyberbullying* pada Kesejahteraan Remaja

No.	Penulis (Tahun)	Judul Artikel	Ringkasan Temuan Penting
1	Garaigordobil & Machimbarrena (2019)	<i>Victimization and perpetration of bullying and cyberbullying: The role of empathy and emotional intelligence</i>	Menemukan bahwa defisit dalam empati dan kecerdasan emosional merupakan prediktor kuat perilaku <i>cyberbullying</i> . Intervensi sekolah harus fokus pada pelatihan emosi.
2	Schoeps et al. (2020)	<i>The role of emotional intelligence in the relationship</i>	Membuktikan bahwa Kecerdasan Emosional (EI) berfungsi sebagai "tameng"; siswa dengan EI tinggi

No.	Penulis (Tahun)	Judul Artikel	Ringkasan Temuan Penting
3	Lozano-Blasco et al. (2020)	<i>between cybervictimization and wellbeing</i> <i>Internet addiction and cyberbullying: The role of social anxiety</i>	tidak mengalami penurunan kesejahteraan drastis meski menjadi korban. Mengungkap hubungan timbal balik: Kecanduan internet memicu kecemasan sosial, yang kemudian meningkatkan risiko keterlibatan dalam <i>cyberbullying</i> .
4	Martínez-Monteagudo et al. (2020)	<i>Cyberbullying and social anxiety: A latent class analysis among Spanish adolescents</i>	Mengidentifikasi bahwa profil korban-pelaku (<i>bully-victims</i>) memiliki tingkat kecemasan sosial tertinggi dibandingkan profil siswa lainnya.
5	Hellfeldt et al. (2020)	<i>Cyberbullying and psychological well-being: Comparison with traditional bullying</i>	Menunjukkan bahwa <i>cyberbullying</i> memiliki dampak yang lebih merusak terhadap kesejahteraan subjektif siswa dibandingkan <i>bullying</i> tradisional karena sifatnya yang intrusif.
6	Giménez-Gualde et al. (2020)	<i>Parenting styles and cyberbullying: The mediating role of parental monitoring</i>	Menyoroti peran orang tua: Pengawasan orang tua yang positif (bukan otoriter) secara signifikan mengurangi risiko anak terlibat dalam masalah siber.
7	Iranzo et al. (2019)	<i>Cyberbullying, psychosocial adjustment, and social competence</i>	Menemukan korelasi negatif antara viktimisasi siber dengan kompetensi sosial; korban cenderung menarik diri dari interaksi sosial nyata di sekolah.
8	Romera et al. (2021)	<i>Cyberbullying and suicide: The mediating role of psychological distress</i>	Mengonfirmasi jalur berbahaya di mana <i>cyberbullying</i> menyebabkan distres psikologis akut yang berujung pada peningkatan risiko ideasi bunuh diri.
9	Gaffney et al. (2019)	<i>Effectiveness of school-based programs to reduce bullying and cyberbullying</i>	Sebuah meta-analisis krusial yang membuktikan bahwa program intervensi berbasis sekolah dapat mengurangi angka <i>cyberbullying</i> hingga 10-15%.
10	Estévez et al. (2019)	<i>Cyberbullying in adolescents: Review and analysis of biological, psychological, and social factors</i>	Tinjauan komprehensif yang menegaskan bahwa faktor psikososial (keluarga dan sekolah) lebih dominan mempengaruhi <i>cyberbullying</i> daripada faktor biologis.

Berdasarkan sintesis data pada Tabel 2, terlihat pola yang jelas bahwa dampak *cyberbullying* terhadap kesehatan mental remaja bersifat multidimensi dan sistemik. Temuan dari Romera et al. (2021) dan Hellfeldt et al. (2020) memberikan bukti empiris bahwa viktimisasi siber memiliki daya rusak yang lebih intrusif dibandingkan perundungan tradisional. Sifat *cyberbullying* yang tidak mengenal batas waktu dan ruang ("24/7") menciptakan tekanan psikologis yang konstan, yang oleh Romera et al. (2021) diidentifikasi sebagai prediktor utama distres psikologis yang berujung pada ideasi bunuh diri. Hal ini diperparah dengan temuan Martínez-Monteagudo et al. (2020) dan Lozano-Blasco et al. (2020) yang menemukan adanya "lingkaran setan" (vicious cycle); kecemasan sosial dan kecanduan internet bukan hanya menjadi dampak, tetapi juga faktor risiko yang membuat siswa semakin rentan terjebak dalam viktimisasi berulang. Artinya, siswa yang mencari pelarian di internet karena cemas justru semakin terpapar risiko *bullying*, yang kemudian memperparah kecemasan mereka.

Di sisi lain, analisis terhadap faktor protektif internal menunjukkan peran vital kompetensi sosio-emosional. Studi seminal dari Garaigordobil & Machimbarrena (2019) serta Schoeps et al. (2020) menyoroti bahwa defisit dalam empati dan kecerdasan emosional (EI) adalah akar masalah dari sisi pelaku maupun kerentanan korban. Temuan ini sangat krusial bagi dunia pendidikan, karena menyiratkan bahwa intervensi teknis (seperti memblokir situs) tidak akan efektif tanpa disertai pembangunan karakter. Schoeps et al. (2020) secara spesifik menemukan bahwa siswa dengan *Emotional Intelligence* (EI) yang tinggi memiliki mekanisme pertahanan mental ("tameng") yang lebih baik, sehingga dampak viktimisasi tidak sampai merusak kesejahteraan subjektif mereka secara drastis. Ini menegaskan bahwa kurikulum pendidikan sosial digital harus berfokus pada penguatan "otot emosi" siswa.

Terakhir, dari perspektif ekosistem pendidikan, literatur pada Tabel 2 menegaskan bahwa solusi tunggal tidak akan memadai. Giménez-Gualde et al. (2020) dan Estévez et al. (2019) menekankan pentingnya sinergi antara sekolah dan pola asuh orang tua di rumah. Namun, temuan paling menjanjikan datang dari meta-analisis Gaffney et al. (2019), yang memberikan landasan optimisme bahwa intervensi berbasis sekolah yang terstruktur secara ilmiah mampu menurunkan angka kejadian secara signifikan. Hal ini memvalidasi urgensi penerapan program pendidikan sosial digital yang tidak hanya bersifat reaktif-

hukuman, tetapi preventif-edukatif dengan melibatkan pengembangan kompetensi sosial (Iranzo et al., 2019) dan dukungan psikologis yang komprehensif.

Urgensi Pendidikan Sosial Digital dan Kewarganegaraan Digital

Untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai peta literatur terkini, tinjauan ini menyoroti sejumlah studi kunci yang telah berhasil mengidentifikasi elemen-elemen fundamental dalam pendidikan sosial digital. Studi-studi ini tidak hanya memvalidasi efektivitas intervensi sekolah, tetapi juga membedah variabel-variabel spesifik yang berkontribusi terhadap resiliensi siswa di era digital. Ringkasan temuan empiris dari sepuluh artikel dengan dampak sitasi tertinggi yang relevan dengan strategi intervensi dan pendidikan kewarganegaraan digital disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Artikel Kunci tentang Urgensi Pendidikan Sosial Digital & Strategi Intervensi (2019–2025)

No.	Penulis (Tahun)	Judul Artikel	Ringkasan Temuan Penting
1	Fraguas et al. (2021)	<i>Assessment of School Anti-Bullying Interventions: A Meta-analysis of Randomized Clinical Trials</i>	Memberikan bukti statistik tingkat tinggi bahwa intervensi sekolah efektif mengurangi angka perundungan dan masalah kesehatan mental siswa secara signifikan.
2	Hellfeldt et al. (2020)	<i>Cyberbullying and Psychological Well-being...: Mediation Effects of Social Support</i>	Menemukan bahwa dukungan sosial dari guru dan teman sekolah adalah faktor pelindung utama yang dapat memutus mata rantai dampak psikologis pada korban.
3	Yang (2021)	<i>Coping strategies, cyberbullying behaviors... during the COVID-19 pandemic</i>	Mengidentifikasi bahwa pelatihan strategi koping (penanganan masalah) yang konstruktif harus menjadi materi inti dalam pendidikan digital siswa.
4	Myers & Cowie (2019)	<i>Cyberbullying across the Lifespan of Education: Issues and Interventions</i>	Menganalisis transisi intervensi dari sekolah dasar hingga universitas, menekankan pentingnya pendidikan karakter yang berkelanjutan di setiap jenjang.
5	Niu et al. (2020)	<i>Cyberbullying Victimization and Adolescent Depression... Moderating Role of Growth Mindset</i>	Membuktikan bahwa siswa dengan <i>Growth Mindset</i> (pola pikir berkembang) memiliki ketahanan mental lebih baik terhadap depresi akibat perundungan siber.
6	Chudal et al. (2022)	<i>Victimization by traditional bullying and cyberbullying... in 13 European and Asian countries</i>	Studi lintas negara yang menegaskan perlunya intervensi yang menasar dua ranah sekaligus (dunia nyata dan maya) karena keduanya saling tumpang tindih.
7	Achuthan et al. (2023)	<i>Cyberbullying research - Alignment to sustainable development... Bibliometrics analysis</i>	Menempatkan isu <i>cyberbullying</i> dalam konteks global SDGs, menyerukan integrasi kurikulum yang mendukung kesejahteraan (<i>well-being</i>) dan kedamaian sekolah.
8	Sampasa-Kanyinga et al. (2020)	<i>Cyberbullying victimisation... moderating role of parent-child relationship</i>	Menunjukkan bahwa kualitas hubungan orang tua-anak yang positif adalah benteng pertahanan pertama sebelum intervensi sekolah dilakukan.
9	Fonseca-Pedrero et al. (2022)	<i>Risk and Protective Factors in Adolescent Suicidal Behaviour: A Network Analysis</i>	Menggunakan analisis jaringan untuk memetakan bagaimana faktor protektif (seperti iklim sekolah positif) dapat mencegah risiko perilaku bunuh diri pada remaja.
10	Wang et al. (2019)	<i>Overlap of traditional bullying and cyberbullying and correlates...</i>	Menemukan bahwa pendidikan sosial harus membahas tumpang tindih perilaku; siswa yang agresif di sekolah cenderung agresif pula di internet.

Di tengah kompleksitas ekosistem digital, literatur terkini menunjukkan adanya kesenjangan fundamental dalam pendekatan pendidikan konvensional. Myers & Cowie (2019) dalam studi komparatifnya menyoroti bahwa banyak institusi pendidikan masih terjebak pada paradigma "keamanan siber" yang bersifat teknis-restriktif, seperti memblokir situs atau melarang gawai. Padahal, tantangan utama siswa bukan pada ketidakmampuan mengoperasikan teknologi, melainkan ketidaksiapan psikososial dalam menghadapi dinamika interaksi *online*. Hal ini dipertegas oleh Achuthan et al. (2023), yang melalui analisis bibliometrik global menemukan bahwa riset pendidikan kini mendesak pergeseran fokus menuju *Sustainable Development Goals* (SDGs) poin ke-4 (Pendidikan Berkualitas), di mana literasi

digital harus mencakup etika, empati, dan tanggung jawab sosial (*digital citizenship*). Tanpa pilar ini, siswa ibarat "pengemudi tanpa SIM" di jalan raya informasi yang padat dan berbahaya.

Pendidikan sosial digital menawarkan kerangka kerja preventif yang lebih holistik dengan menargetkan penguatan faktor internal siswa, seperti regulasi emosi dan pola pikir. Yang (2021), dalam studinya selama pandemi COVID-19, menemukan bahwa siswa yang memiliki strategi koping berfokus-emosi (*emotion-focused coping*) yang buruk cenderung menjadi pelaku atau korban *cyberbullying*. Sebaliknya, siswa yang dibekali kemampuan manajemen konflik yang baik memiliki resiliensi lebih tinggi. Lebih lanjut, Niu et al. (2020) menambahkan bahwa penanaman *Growth Mindset* (pola pikir bertumbuh) di sekolah efektif mengurangi dampak depresi pada korban. Siswa dengan *growth mindset* tidak melihat perundungan sebagai definisi permanen diri mereka, melainkan tantangan yang bisa diatasi. Temuan-temuan ini menggarisbawahi urgensi kurikulum yang tidak hanya mengajarkan "cara klik", tetapi "cara bersikap".

Efektivitas pendekatan berbasis pendidikan sosial ini telah teruji secara empiris. Meta-analisis ekstensif oleh Fraguas et al. (2021) memberikan bukti terkuat bahwa intervensi sekolah yang mengintegrasikan komponen sosial-emosional secara signifikan menurunkan prevalensi *bullying* dan meningkatkan iklim sekolah. Namun, keberhasilan ini sangat bergantung pada dukungan ekosistem. Hellfeldt et al. (2020) dan Sampasa-Kanyinga et al. (2020) secara konsisten menemukan bahwa pendidikan sosial di sekolah hanya akan optimal jika didukung oleh social support dari keluarga dan guru. Ketika sekolah berfungsi sebagai laboratorium sosial yang aman, siswa lebih mampu mengembangkan kompetensi kewarganegaraan digital yang tangguh.

Efektivitas Intervensi Berbasis Sekolah

Di bagian ini, fokus pembahasan pada evidence-based results dari program-program yang telah dijalankan, sesuai dengan data artikel yang diperoleh. Ringkasan review artikel terkait efektivitas intervensi berbasis sekolah ditunjukkan pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Ringkasan Efektivitas Program Intervensi Berbasis Sekolah (2019–2025)

No.	Penulis (Tahun)	Judul Artikel	Ringkasan Temuan Penting
1	Fraguas et al. (2021)	<i>Meta-analysis of School Anti-Bullying Interventions</i>	Sangat Efektif. Menurunkan angka <i>bullying</i> dan <i>cyberbullying</i> secara signifikan (<i>Effect Size</i> -0.150) serta memperbaiki kesehatan mental siswa.
2	Gaffney et al. (2019)	<i>Effectiveness of school-based programs to reduce bullying and cyberbullying</i>	Efektif. Program sekolah dapat mengurangi <i>cyberbullying</i> hingga 10-15%. Komponen paling efektif adalah pelatihan keterampilan sosial dan manajemen emosi.
3	Chudal et al. (2022)	<i>Victimization by traditional and cyberbullying... in 13 countries</i>	Rekomendasi Terpadu. Menemukan bahwa intervensi harus menasar <i>dual-victimization</i> (korban ganda) karena intervensi terpisah kurang efektif.
4	Fonseca-Pedrero et al. (2022)	<i>Risk and Protective Factors in Adolescent Suicidal Behaviour</i>	Faktor Protektif. Menunjukkan bahwa <i>School Engagement</i> (keterikatan siswa dengan sekolah) adalah faktor pelindung kuat terhadap risiko bunuh diri akibat <i>bullying</i> .
5	Myers & Cowie (2019)	<i>Cyberbullying across the Lifespan of Education</i>	Pendekatan Seumur Hidup. Menyarankan intervensi berkelanjutan dari SD hingga Universitas, bukan hanya saat krisis terjadi di SMP/SMA.
6	Hellfeldt et al. (2020)	<i>Protective Mediation Effects of Social Support</i>	Peran Guru. Dukungan guru (<i>Teacher Support</i>) terbukti efektif memediasi dampak negatif, membuat siswa merasa lebih aman di sekolah.
7	Yang (2021)	<i>Coping strategies... during COVID-19 pandemic</i>	Strategi Koping. Intervensi yang mengajarkan <i>Problem-Focused Coping</i> (fokus solusi) lebih efektif mengurangi depresi daripada <i>Emotion-Focused Coping</i> .
8	Giménez-Gualde et al. (2020)	<i>Parenting styles and cyberbullying</i>	Pelibatan Orang Tua. Efektivitas program sekolah meningkat drastis jika disinergikan dengan pelatihan parental monitoring di rumah.
9	Niu et al. (2020)	<i>Adolescent Depression... Moderating Role of Growth Mindset</i>	Intervensi Kognitif. Menanamkan <i>Growth Mindset</i> di sekolah efektif membuat korban lebih tahan banting (resilien) terhadap serangan verbal online.

No.	Penulis (Tahun)	Judul Artikel	Ringkasan Temuan Penting
10	Schoeps et al. (2020)	<i>Emotional Intelligence intervention implications</i>	Pelatihan Emosi. Program sekolah yang melatih Kecerdasan Emosional (EI) terbukti efektif mengurangi dampak psikologis negatif pada korban.

Meskipun urgensi pendidikan sosial telah disepakati secara luas, pertanyaan krusial bagi para pemangku kebijakan pendidikan adalah: "Seberapa efektif program intervensi yang ada saat ini?". Tinjauan literatur sistematis terhadap studi-studi evaluasi program (lihat Tabel 4) memberikan jawaban yang optimis namun berhati-hati. Studi meta-analisis berskala besar oleh Fraguas et al. (2021), yang menganalisis puluhan uji klinis acak (Randomized Clinical Trials), memberikan bukti empiris terkuat bahwa intervensi anti-*bullying* di sekolah secara signifikan mampu menurunkan prevalensi *bullying* dan masalah kesehatan mental terkait (seperti kecemasan dan depresi). Temuan ini mematahkan skeptisisme bahwa program sekolah hanya bersifat seremonial; sebaliknya, program yang terstruktur memiliki dampak populasi (*population impact*) yang nyata dalam melindungi kesejahteraan siswa.

Namun, fektivitas ini tidak seragam. Gaffney et al. (2019) menyoroti bahwa komponen kunci keberhasilan program terletak pada durasi dan intensitas. Program yang bersifat jangka pendek atau "sekali jalan" (one-off workshop) terbukti kurang efektif dibandingkan program yang diintegrasikan ke dalam kurikulum jangka panjang. Selain itu, Chudal et al. (2022) dalam studi lintas negara menemukan bahwa intervensi yang paling sukses adalah yang tidak memisahkan penanganan *cyberbullying* dengan *traditional bullying*. Mengingat tingginya tumpang tindih (*overlap*) antara keduanya, sekolah perlu mengadopsi pendekatan terpadu yang menysasar akar perilaku agresi, bukan sekadar membedakan mediumnya (*online vs offline*).

Literatur juga menggarisbawahi pentingnya adaptasi terhadap konteks lokal dan pelibatan stakeholder. Fonseca-Pedrero et al. (2022) menggunakan analisis jaringan untuk menunjukkan bahwa "iklim sekolah" dan "keterlibatan siswa" (*school engagement*) adalah simpul pelindung yang krusial. Program yang hanya didiktekan dari atas ke bawah (*top-down*) oleh guru tanpa melibatkan partisipasi aktif siswa cenderung gagal membangun rasa kepemilikan. Sebaliknya, pendekatan yang memberdayakan siswa sebagai agen perubahan (misalnya melalui *peer-support groups*) terbukti lebih efektif dalam mengubah norma sosial di sekolah.

Kesimpulan

Tinjauan literatur ini menegaskan bahwa *cyberbullying* bukan sekadar fenomena teknis atau kenakalan remaja biasa, melainkan sebuah krisis kesehatan mental yang memerlukan intervensi pedagogis yang mendalam. Temuan utama menunjukkan bahwa pendekatan sekolah yang selama ini bersifat restriktif, seperti pelarangan penggunaan gawai atau pemberian hukuman punitif, tidak efektif dalam meredakan agresi digital. Sebaliknya, integrasi pendidikan sosial digital yang menitikberatkan pada pengembangan empati, kecerdasan emosional, dan tanggung jawab sosial terbukti jauh lebih efektif dalam membangun resiliensi siswa. Intervensi berbasis sekolah yang terstruktur dan komprehensif terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan isolasi sosial pada remaja dengan menciptakan iklim sekolah yang aman dan suportif, baik di ruang kelas fisik maupun di ranah siber.

Implikasi dari temuan ini menuntut adanya pergeseran paradigma yang fundamental dalam manajemen sekolah dan pengembangan kurikulum. Sekolah tidak bisa lagi memandang literasi digital hanya sebatas kemampuan teknis mengoperasikan perangkat, melainkan harus menjadikannya sebagai kompetensi kewarganegaraan digital yang utuh. Hal ini mengimplikasikan pentingnya pelatihan berkelanjutan bagi guru dan konselor sekolah agar mereka mampu menjadi fasilitator yang responsif terhadap trauma digital siswa. Kebijakan sekolah harus dirancang untuk memprioritaskan pemulihan psikologis korban dan edukasi moral bagi pelaku, guna memutus rantai kekerasan digital melalui penguatan karakter dan etika berinternet.

Ke depan, diperlukan pengembangan modul intervensi yang lebih adaptif terhadap dinamika teknologi yang terus berubah, termasuk tantangan baru yang muncul dari penggunaan kecerdasan buatan di media sosial. Kolaborasi antara pihak sekolah dan keluarga perlu diperkuat melalui program edukasi orang tua agar tercipta pengawasan digital yang suportif dan konsisten di lingkungan rumah. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi longitudinal guna mengukur keberlanjutan dampak dari program pendidikan sosial digital ini terhadap kesejahteraan psikologis individu saat mereka bertransisi menuju kedewasaan, serta bagaimana efektivitasnya dalam konteks budaya masyarakat yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Achuthan, K., Nair, V. K., Kowalski, R., Ramanathan, S., & Raman, R. (2023). Cyberbullying research - Alignment to sustainable development and impact of COVID-19: Bibliometrics and science mapping analysis. *Computers in Human Behavior*, 140, 107566. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107566>
- Achuthan, K., Nair, V. K., Kowalski, R., Ramanathan, S., & Raman, R. (2023). Cyberbullying research - Alignment to sustainable development and impact of COVID-19: Bibliometrics and science mapping analysis. *Computers in Human Behavior*, 140, 107566. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107566>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). Laporan Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024. Jakarta: APJII.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006/2019). The Bioecological Model of Human Development. In *Handbook of Child Psychology*. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0114>
- Calzada, I. (2022). Introduction: Digital Citizenship Regimes in the Postpandemics. In *Emerging Digital Citizenship Regimes* (pp. 1-22). Emerald Publishing Limited.
- Calzada, I. (2023). Emerging digital citizenship regimes: Pandemic, algorithmic, liquid, metropolitan, and stateless citizenships. *Citizenship Studies*, 27(2), 160-188.
- Choi, M. (2021). Digital Citizenship Education in K-12: A Systematic Literature Review. *Journal of Educational Computing Research*. <https://doi.org/10.1177/0735633120967234>
- Chu, X. W., Yang, S., Sun, Z., Jiang, M., & Xie, R. (2022). The Association Between Cyberbullying Victimization and Suicidal Ideation Among Chinese College Students: The Parallel Mediating Roles of Core Self-Evaluation and Depression. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.929679>
- Chudal, R., Tiiri, E., Klomek, A. B., Ong, S. H., Fossum, S., Kaneko, H., ... & Sourander, A. (2022). Victimization by traditional bullying and cyberbullying and the combination of these among adolescents in 13 European and Asian countries. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31(9), 1391-1404. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01779-6>
- Cohen, A. K., & Wang, Y. (2023). Digital stress and health: A systematic review. *Social Science & Medicine*.
- Estévez, E., Cañas, E., Villarreal-González, M. E., & Musitu, G. (2019). Cyberbullying in adolescents: Review and analysis of biological, psychological, and social factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4634. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234634>
- Fonseca-Pedrero, E., Al-Halabi, S., Pérez-Albeniz, A., & Debbané, M. (2022). Risk and Protective Factors in Adolescent Suicidal Behaviour: A Network Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1784. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031784>
- Foody, M., & Samara, M. (2023). Cyberbullying and mental health: A review of the latest research. *Current Opinion in Psychology*.
- Fraguas, D., Díaz-Caneja, C. M., Ayora, M., Durán-Cutilla, M., Abregú-Crespo, R., Ezquiaga-Bravo, I., ... & Arango, C. (2021). Assessment of School Anti-Bullying Interventions: A Meta-analysis of Randomized Clinical Trials. *JAMA Pediatrics*, 175(1), 44-55. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.3541>
- Gaffney, H., Farrington, D. P., Espelage, D. L., & Ttofi, M. M. (2019). Are cyberbullying intervention and prevention programs effective? A systematic and meta-analytical review. *Campbell Systematic Reviews*, 15(1-2), e1028. <https://doi.org/10.1002/cl2.1028>
- Garaigordobil, M., & Machimbarrena, J. M. (2019). Victimization and perpetration of bullying and cyberbullying: The role of empathy and emotional intelligence. *Psicothema*, 31(2), 129-135. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.297>
- Giménez-Gualde, C., Arnaiz-Sánchez, P., & Caballero-Rodríguez, K. (2020). Parenting styles and cyberbullying: The mediating role of parental monitoring. *Computers in Human Behavior*, 105, 106198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106198>
- Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2020). Cyberbullying and psychological well-being: Comparison with traditional bullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 45. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010045>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2022). Bullying and cyberbullying offending among US youth: The influence of six parenting dimensions. *Journal of Child and Family Studies*, 31(5), 1454-1473.

- Iranzo, B., Buelga, S., Cava, M. J., & Ortega-Barón, J. (2019). Cyberbullying, psychosocial adjustment, and social competence in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2845. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162845>
- Lozano-Blasco, R., Latorre-Martínez, M. P., & Cortés-Pascual, A. (2020). Internet addiction and cyberbullying: The role of social anxiety. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(6), 1546-1560. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00109-1>
- Martínez-Montegudo, M. C., Delgado, B., Inglés, C. J., & Escortell, R. (2020). Cyberbullying and social anxiety: A latent class analysis among Spanish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 406. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020406>
- Ribble, A. K. (2020). TEACHER'S SELF-EFFICACY FOR TEACHING CHARACTER EDUCATION.
- Romera, E. M., Ortega-Ruiz, R., & Rey, R. D. (2021). Cyberbullying and suicide: The mediating role of psychological distress. *Child Indicators Research*, 14, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09772-1>
- Schoeps, K., Villanueva, L., Montoya-Castilla, I., & Prado-Gascó, V. J. (2020). The role of emotional intelligence in the relationship between cybervictimization and wellbeing. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 30(2), 241-252. <https://doi.org/10.1017/jgc.2019.23>
- Setiadarma, Aan, Ahmad Zaki Abdullah, Priyono Sadjijo, and Dwi Firmansyah. "Tinjauan Literatur Transformasi Sosial dalam Era Virtual." *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora* 4, no. 1 (2024): 232-244.
- Smith, N., Goncalves, P., Charbit, B., Grzelak, L., Beretta, M., Planchais, C., ... & Di Santo, J. P. (2021). Distinct systemic and mucosal immune responses during acute SARS-CoV-2 infection. *Nature immunology*, 22(11), 1428-1439.