

Pemberdayaan Remaja melalui Psikoedukasi Empati sebagai Upaya Pencegahan Agresi Siber

Ratra Adya Airawan¹, Ni'matuzahroh², Siti Suminarti Fasikhah³

^{1,2,3} Magister Psikologi Sains, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia
e-mail: hananfidai@gmail.com¹, zahroh@umm.ac.id², suminarti@umm.ac.id³

Abstrak

Agresi siber merupakan salah satu permasalahan serius yang dihadapi remaja di era digital, ditandai dengan perilaku menyakiti, mengancam, atau mempermalukan orang lain melalui media elektronik. Salah satu faktor protektif yang berperan dalam pencegahan agresi siber adalah empati, yaitu kemampuan memahami dan merasakan kondisi emosional orang lain. Rendahnya pemahaman remaja mengenai empati menjadikan mereka rentan terlibat dalam perilaku agresi siber, baik sebagai pelaku, korban, maupun pengamat pasif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman remaja mengenai empati sebagai upaya pencegahan agresi siber. Kegiatan dilaksanakan terhadap 30 remaja SMP yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Program psikoedukasi dilaksanakan melalui metode pemberdayaan kelompok yang mencakup pemberian materi, diskusi interaktif, dan refleksi diri. Efektivitas program diukur menggunakan instrumen pre-test dan post-test pemahaman empati yang dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil analisis menunjukkan nilai $Z = -2,006$ dengan $p = 0,045$ ($p < 0,05$) dan effect size (matched rank biserial correlation) sebesar $-0,442$ yang termasuk kategori efek sedang. Rerata skor pemahaman peserta meningkat dari 24,13 (pre-test) menjadi 25,53 (post-test). Dengan demikian, program psikoedukasi empati terbukti efektif sebagai upaya pemberdayaan remaja dalam meningkatkan pemahaman mengenai empati untuk pencegahan agresi siber sejak usia remaja.

Kata Kunci: Agresi Siber, Empati, Psikoedukasi, Remaja

Abstract

Cyber aggression is a serious problem faced by adolescents in the digital era, characterized by behaviors that harm, threaten, or humiliate others through electronic media. One of the protective factors that plays a role in preventing cyber aggression is empathy, namely the ability to understand and feel the emotional condition of others. Adolescents' low understanding of empathy makes them vulnerable to becoming involved in cyber aggression, whether as perpetrators, victims, or passive bystanders. This community service activity aims to enhance adolescents' understanding of empathy as a preventive effort against cyber aggression. The program was conducted with 30 junior high school students selected through purposive sampling. The psychoeducation program was implemented using a group empowerment method including material presentation, interactive discussion, and self-reflection. Program effectiveness was measured using pre-test and post-test instruments of empathy understanding analyzed through the Wilcoxon Signed Rank Test. The analysis revealed a Z value of -2.006 with $p = 0.045$ ($p < 0.05$) and an effect size (matched rank biserial correlation) of -0.442 , indicating a medium effect. The mean understanding score increased from 24.13 (pre-test) to 25.53 (post-test). Therefore, the empathy psychoeducation program proved effective as an adolescent empowerment initiative in enhancing understanding of empathy to prevent cyber aggression from an early age.

Keywords: Cyber Aggression, Empathy, Psychoeducation, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penuh dinamika, dimana individu mulai membentuk relasi sosial, identitas diri, dan mengembangkan kemampuan untuk menjalin hubungan bermakna dengan orang lain (Berk, 2018). Saat ini, remaja hidup dalam ekosistem daring yang menjadikan sosial media sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Keterbukaan ruang digital di satu sisi memberikan celah bagi munculnya perilaku negatif, salah satunya adalah agresi siber. Agresi siber mencakup perilaku negatif yang luas di

dunia internet seperti meretas akun, mengirim pesan yang tidak diinginkan, menyebarkan virus, hingga perundungan siber yang bertujuan membuat merugikan orang secara psikologis. (Grigg, 2010). Intensitas penggunaan internet yang tinggi atau durasi waktu harian yang dihabiskan secara daring terbukti meningkatkan kerentanan remaja awal untuk mengadopsi dan mereplikasi tindakan-tindakan agresi siber di media digital (Xiao et al., 2024).

Perkembangan pesat teknologi internet dan media sosial memberikan beragam keuntungan bagi remaja, namun di sisi lain menimbulkan dampak perilaku daring (online) yang serius mulai dari komentar impulsif, pelecehan verbal, hingga cyberbullying yang berkepanjangan. Survei internasional mencatat bahwa sekitar 67% remaja di Amerika Serikat pernah mengalami perundungan secara daring (*Teenage Cyberbullying Statistics for 2025*, 2021). Di Indonesia, laporan UNICEF menyebutkan bahwa 41–45% remaja pernah mengalami kekerasan daring; angka tersebut memperlihatkan skala permasalahan yang memerlukan perhatian khusus (UNICEF, 2020). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat sekitar 3.800 kasus perundungan dan hampir separuhnya terjadi di lingkungan sekolah (GoodStats, 2025). Data tersebut mengindikasikan bahwa lingkungan pendidikan menjadi salah satu konteks yang rentan terhadap munculnya berbagai bentuk agresi, termasuk agresi siber.

Menurut Laraswati & Maesaroh (2024) prevalensi agresi siber pada remaja terus meningkat seiring dengan intensitas penggunaan media sosial dan komunikasi digital. Studi pada remaja di berbagai negara melaporkan bahwa perilaku cyber aggression tidak hanya berupa cyberbullying, tetapi juga mencakup penghinaan, penyebaran konten yang merugikan, ancaman, impersonasi, hingga penyebaran ujaran kebencian secara daring. Pada peserta didik SMP di Indonesia menunjukkan bahwa perilaku *cyber aggression* telah menjadi permasalahan nyata di lingkungan sekolah dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis maupun sosial. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian yang menyatakan bahwa agresi siber merupakan salah satu bentuk perilaku agresif yang semakin umum terjadi pada kelompok remaja dan memerlukan intervensi preventif sejak usia sekolah (Nocera et al., 2022).

Prevalensi agresi siber di kalangan remaja Indonesia memiliki tipologi tersendiri yang dikenal sebagai aversive controlled aggression, yaitu siber-agresi proaktif dalam bentuk perilaku permusuhan yang direncanakan secara sengaja untuk membalas dendam atau sebagai respons kemarahan yang dipicu oleh interaksi sosial di media sosial (Mardianto et al., 2025). Dampak yang ditimbulkan dari agresi siber tidak dapat diremehkan; berbagai studi melaporkan bahwa korban agresi siber rentan mengalami gangguan kecemasan, depresi, penurunan harga diri, gangguan tidur, hingga perilaku menyakiti diri sendiri (Fulantelli et al., 2022; Gohal et al., 2023). Paparan terhadap situasi agresi siber, baik dalam jangka pendek maupun panjang, dapat memengaruhi proses kognitif, afektif, dan fisiologis individu, seperti munculnya pikiran agresif, emosi negatif (kemarahan, stres, depresi, atau keinginan balas dendam), serta peningkatan arousal. Dampak yang muncul bergantung pada intensitas dan durasi paparan, sementara respons perilaku individu ditentukan oleh proses penilaian dan pengambilan keputusan yang dapat bersifat reflektif maupun impulsif (Yusuf et al., 2024). Oleh karena itu, upaya pencegahan agresi siber perlu dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan, terutama pada kelompok usia remaja yang berada dalam fase pembentukan karakter dan identitas diri.

Salah satu faktor protektif yang berperan dalam mencegah munculnya perilaku agresi adalah empati (Henson, 2012). Empati merupakan kemampuan individu untuk memahami dan merasakan apa yang dialami oleh orang lain, yang mencakup dua dimensi utama, yaitu afektif dan kognitif (Hoffman, 1996). Empati afektif merujuk pada kemampuan untuk merasakan emosi orang lain, sedangkan empati kognitif berkaitan dengan kemampuan untuk memahami perspektif dan kondisi mental orang lain (Baron & Byrne, 2003). Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya tingkat empati pada remaja berkorelasi signifikan dengan kecenderungan untuk melakukan agresi siber, karena individu yang kurang berempati cenderung tidak mempertimbangkan dampak emosional dari perilakunya terhadap orang lain (Faraja, 2024; Hollá et al., 2023). Secara khusus, individu yang memiliki empati rendah akan kesulitan merasakan penderitaan psikologis yang dialami korban agresi siber. Lebih jauh, ketiadaan empati dapat memicu remaja untuk mengaktifkan moral disengagement, yakni mekanisme

kognitif di mana individu membenarkan tindakan agresinya dengan menonaktifkan standar moralnya sendiri (Luo & Bussey, 2023).

(Francisco et al., 2024) mengidentifikasi empati sebagai faktor protektif utama dalam mencegah perilaku agresi siber pada remaja. Individu dengan kemampuan perspective taking dan empathic concern yang tinggi cenderung lebih mampu memahami konsekuensi emosional dari tindakan yang dilakukan di ruang digital sehingga memiliki kecenderungan lebih rendah untuk melakukan cyber aggression. Selain itu, penelitian longitudinal menunjukkan bahwa peningkatan empati dapat menurunkan moral disengagement sehingga remaja lebih mampu mempertahankan standar moral ketika berinteraksi di media sosial. Temuan ini menguatkan bahwa pengembangan empati merupakan salah satu pendekatan preventif yang efektif untuk mengurangi kecenderungan agresi siber pada remaja.

Meskipun agresi siber cukup banyak dikaji dalam konteks remaja, penelitian dan program intervensi yang secara khusus menyasar remaja pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) masih belum meluas. Sebagian besar program yang ada lebih berfokus pada konteks cyberbullying daripada agresi siber yang cakupannya lebih luas (Izzah et al., 2019; Salem et al., 2023; Solang, 2025). Oleh karena itu, penting untuk memberikan pembekalan kepada siswa-siswi SMP sehingga nilai empati dapat ditanamkan sejak dini sebagai upaya mencegah persoalan agresi siber yang lebih mendalam. Dengan demikian, terdapat kebutuhan nyata akan program psikoedukasi empati yang dirancang secara komprehensif dan sesuai dengan tahap perkembangan remaja (Supratiknya, 2011).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian di Indonesia masih berfokus pada pengujian hubungan antarvariabel, seperti moral disengagement, empati, regulasi emosi, atau cyberbullying, sedangkan implementasi program psikoedukasi empati sebagai bentuk intervensi preventif pada siswa SMP masih relatif terbatas. Program yang telah dikembangkan umumnya menitikberatkan pada pencegahan cyberbullying tanpa mengintegrasikan penguatan empati, moral disengagement, dan pemahaman mengenai cyber aggression secara komprehensif. Oleh karena itu, kegiatan ini memiliki kebaruan karena mengembangkan psikoedukasi empati yang secara khusus ditujukan kepada siswa SMP sebagai upaya preventif untuk menurunkan kecenderungan agresi siber melalui peningkatan kemampuan empati dan kesadaran moral dalam berinteraksi di ruang digital.

Pemilihan siswa SMP sebagai sasaran utama didasarkan pada karakteristik perkembangan remaja awal yang sedang mengalami perubahan pesat pada aspek kognitif, sosial, emosional, dan moral. Pada fase ini, remaja mulai aktif menggunakan media sosial, tetapi kemampuan regulasi emosi, pengambilan perspektif, dan pengendalian perilaku masih berkembang sehingga lebih rentan terlibat dalam perilaku agresi siber. Penelitian pada peserta didik SMP di Indonesia juga menunjukkan bahwa moral disengagement berkontribusi secara signifikan terhadap munculnya cyber aggression sehingga intervensi preventif melalui psikoedukasi empati pada jenjang SMP dipandang lebih efektif untuk membentuk perilaku digital yang sehat sebelum pola agresi tersebut berkembang menjadi kebiasaan.

Berdasarkan uraian di atas, program psikoedukasi empati ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan pembekalan kepada remaja SMP agar mampu memahami pentingnya empati dalam menjalin relasi sosial yang sehat di ruang digital, mengenali mekanisme moral disengagement yang dapat mendorong perilaku agresif, serta membangun komitmen untuk menjadi pribadi yang berempati dan suportif terhadap teman sebaya. Melalui rangkaian materi dan aktivitas yang dirancang secara terintegrasi, diharapkan peserta dapat meningkatkan pemahamannya mengenai empati sebagai bekal untuk mencegah keterlibatan dalam perilaku agresi siber.

2. METODE

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah 30 remaja berusia 13-15 tahun yang merupakan siswa SMP X Ngadiluwih Kabupaten Kediri dengan jumlah 12 siswa laki-laki dan 18 siswa

perempuan. Pemilihan peserta didasari atas pertimbangan bahwa masa remaja awal merupakan periode krusial. Dalam pembentukan pemahaman sosial dan emosional, sehingga diperlukan upaya preventif untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai empati sebagai upaya pencegahan agresi siber. Peserta dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria: (1) berstatus aktif sebagai siswa SMP, (2) memiliki akses terhadap media sosial atau platform digital, dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian program secara penuh.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan modul psikoedukasi, pengembangan instrumen evaluasi, serta koordinasi dengan pihak sekolah terkait teknis pelaksanaan kegiatan. Materi yang disusun mengacu pada panduan perancangan program psikoedukasi (Supratiknya, 2011) dan meliputi: (1) pengenalan agresi siber, bentuk-bentuk, serta dampaknya pada remaja; (2) pengenalan empati sebagai kemampuan memahami dan merasakan kondisi emosional orang lain, mencakup empati afektif dan empati kognitif; (3) pengenalan moral disengagement sebagai mekanisme psikologis yang dapat mendorong perilaku agresif di ruang digital; dan (4) strategi untuk menumbuhkan sikap empatik dan suportif dalam interaksi sebaya, baik di lingkungan tatap muka maupun di ruang digital. Instrumen evaluasi disusun dalam bentuk kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman peserta mengenai konsep empati dan kaitannya dengan agresi siber.

Instrumen evaluasi disusun dalam bentuk kuesioner pre-test dan post-test yang masing-masing terdiri atas 15 pertanyaan pilihan ganda. Instrumen tersebut mencakup empat aspek utama, yaitu (1) pemahaman mengenai konsep agresi siber (4 butir), (2) pemahaman mengenai konsep empati afektif dan empati kognitif (5 butir), (3) pemahaman mengenai moral disengagement dalam konteks interaksi digital (3 butir), dan (4) strategi pencegahan agresi siber melalui perilaku empatik (3 butir). Setiap jawaban benar diberikan skor 1 dan jawaban salah diberikan skor 0, sehingga skor total berkisar antara 0–15. Instrumen ini dikembangkan berdasarkan materi psikoedukasi yang diberikan sehingga mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti program.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di lingkungan SMP X Ngadiluwih Kediri dalam satu sesi pertemuan. Program diawali dengan pengisian pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman awal peserta. Selanjutnya, peserta mengikuti sesi psikoedukasi yang disampaikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, dan refleksi diri. Materi disampaikan secara bertahap dimulai dari pengenalan agresi siber, dilanjutkan dengan konsep empati afektif dan kognitif, serta pengenalan mekanisme moral disengagement. Pada sesi diskusi, peserta diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk agresi siber yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari serta mendiskusikan respons yang tepat dari perspektif empati. Sesi refleksi diri menutup rangkaian kegiatan dengan mengajak peserta merenungkan kembali sikap dan perilaku mereka dalam ruang digital.

Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan dalam satu kali pertemuan dengan durasi total ± 120 menit. Alokasi waktu setiap sesi meliputi: (1) pembukaan dan penyampaian tujuan kegiatan (10 menit); (2) pengisian pre-test (15 menit); (3) penyampaian materi psikoedukasi melalui ceramah interaktif (40 menit); (4) diskusi kelompok dan sesi tanya jawab (25 menit); (5) refleksi diri dan penyampaian komitmen perilaku positif di ruang digital (15 menit); serta (6) pengisian post-test dan penutupan kegiatan (15 menit). Rincian alokasi waktu ini disusun untuk memudahkan replikasi program pada konteks sekolah yang serupa.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pengisian post-test setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan. Tingkat empati peserta diukur menggunakan Empathy Questionnaire for Children and Adolescents (EmQue-CA) versi Indonesia yang telah divalidasi oleh (Wuryaningsih et al., 2025). Instrumen ini terdiri dari 10 aitem yang mengukur tiga dimensi empati, yaitu empati afektif (3 aitem), empati kognitif (3 aitem), dan intensi untuk menghibur (4 aitem),

dengan skala Likert tiga poin (1 = tidak benar, 2 = kadang-kadang benar, 3 = sering benar). Skor yang lebih tinggi mengindikasikan tingkat empati yang lebih tinggi. Instrumen ini menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik (Cronbach's $\alpha = 0,96$) dan reliabilitas tes-retes yang tinggi (ICC = 0,96) pada sampel remaja Indonesia usia 13–15 tahun. Data pre-test dan post-test dianalisis secara kuantitatif menggunakan desain pra-eksperimental one group pre-test post-test. Sebelum uji utama, dilakukan uji normalitas pada skor selisih menggunakan uji Shapiro-Wilk. Meskipun distribusi data selisih menunjukkan normalitas ($W = 0,9739$; $p = 0,651$), analisis perbedaan skor tetap dilakukan menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test sebagai pendekatan yang lebih konservatif. Selain nilai signifikansi, dihitung pula effect size menggunakan matched rank biserial correlation untuk mengetahui besaran pengaruh program terhadap perubahan skor empati peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program psikoedukasi empati dilaksanakan di SMP X Ngadiluwih Kediri dengan melibatkan 30 remaja berusia 13-15 tahun. Kegiatan ini diselenggarakan sebagai upaya pemberdayaan remaja untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya empati dalam relasi sosial, khususnya di ruang digital, serta mencegah keterlibatan dalam perilaku agresi siber. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan secara penuh, mulai dari pengisian pre-test, penyampaian materi, diskusi kelompok, refleksi diri, hingga pengisian post-test.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman awal peserta terkait konsep empati dan agresi siber. Selanjutnya, fasilitator menyampaikan materi mengenai pengertian agresi siber, bentuk-bentuk yang umum ditemui di kalangan remaja, serta dampak psikologis yang ditimbulkan terhadap korban. Setelah memperoleh pemahaman dasar mengenai agresi siber, peserta mengikuti sesi penguatan pemahaman empati yang mencakup komponen empati afektif dan empati kognitif, dilanjutkan dengan pengenalan mekanisme moral disengagement. Penyampaian materi dilakukan dengan pendekatan partisipatif sehingga peserta terlibat aktif melalui berbagi pengalaman dan tanya jawab. Sesi diskusi kelompok dan refleksi diri menutup rangkaian kegiatan dengan mengajak peserta merenungkan sikap dan perilaku mereka di dunia digital sekaligus membangun komitmen pribadi untuk menjadi teman sebaya yang lebih empatik. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Psikoedukasi Empati

Untuk mengetahui efektivitas program, dilakukan evaluasi melalui pengukuran pre-test dan post-test terhadap seluruh peserta. Sebelum uji utama, dilakukan uji normalitas pada skor selisih pre-test dan post-test menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas, statistik deskriptif, serta hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test disajikan secara berturut-turut pada Tabel 1, Tabel 2, dan Tabel 3.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk (Skor Selisih Pre-Post)

Pengukuran	W	p
Pre-Test - Post-Test	0,9739	0,651

Tabel 1 menunjukkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk pada skor selisih pre-test dan post-test. Nilai $W = 0,9739$ dengan $p = 0,651$ ($p > 0,05$) mengindikasikan bahwa skor selisih berdistribusi normal. Meskipun asumsi normalitas terpenuhi, analisis utama tetap dilakukan menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test sebagai pendekatan yang lebih konservatif dalam desain pra-eksperimental.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Skor Pre-Test dan Post-Test

Statistik	Pre-Test	Post-Test
N Valid	30	30
Mean	24,13	25,53
Std. Deviation	3,126	3,617
Minimum	19,00	18,00
Maximum	29,00	33,00

Tabel 2 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai rerata skor pemahaman peserta dari 24,13 pada pre-test menjadi 25,53 pada post-test, dengan selisih rerata sebesar 1,40 poin. Nilai maksimum juga mengalami peningkatan dari 29,00 menjadi 33,00, sementara nilai minimum relatif stabil. Standar deviasi pada post-test (3,617) sedikit lebih besar dibandingkan pre-test (3,126), mengindikasikan adanya variasi individual dalam respons peserta terhadap program.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Pengukuran	W	Z	p	r	SE r
Pre-Test → Post-Test	105,5	-2,006	0,045	-0,442	0,217

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada Tabel 3 menunjukkan nilai $Z = -2,006$ dengan signifikansi $p = 0,045$ ($p < 0,05$). Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pemahaman pre-test dan post-test peserta. Nilai effect size yang diperoleh sebesar -0,442 ($r = 0,442$) termasuk dalam kategori efek sedang (medium effect) berdasarkan kriteria Cohen (Cohen, 1992), yang mengindikasikan bahwa program psikoedukasi memiliki pengaruh yang bermakna secara praktis terhadap peningkatan pemahaman peserta. Dengan demikian, program psikoedukasi empati yang dilaksanakan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya empati sebagai upaya pencegahan agresi siber pada remaja.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa program memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peserta dalam taraf peningkatan pemahaman. Peningkatan rerata skor yang signifikan secara statistik disertai dengan effect size sedang mengindikasikan bahwa materi, metode penyampaian, serta aktivitas diskusi dan refleksi yang dilakukan selama kegiatan dapat diterima dengan baik dan berkontribusi nyata terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep empati dan kaitannya dengan pencegahan agresi siber.

Hasil pelaksanaan program psikoedukasi empati menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pemahaman peserta mengenai konsep empati dan kaitannya dengan pencegahan agresi siber. Perbedaan rerata skor pre-test ($M = 24,13$) dan post-test ($M = 25,53$) yang signifikan secara statistik ($Z = -2,006$; $p = 0,045$) dengan effect size sedang ($r = -0,442$)

menunjukkan bahwa program memberikan kontribusi yang bermakna terhadap peningkatan pemahaman peserta. Temuan ini menjadi penting mengingat masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan pemahaman sosial dan emosional yang akan menjadi fondasi bagi perilaku interpersonal di tahap kehidupan selanjutnya (Berk, 2018)

Kegiatan ini sejalan dengan beberapa literatur yang menegaskan pentingnya peran empati sebagai faktor pelindung terhadap agresi siber. (Hollá et al., 2023) menemukan bahwa peningkatan empati merupakan salah satu strategi yang efektif dalam mencegah agresi pada remaja. Hal serupa juga dikemukakan oleh (Salem et al., 2023), yang melaporkan bahwa pelatihan berbasis empati terbukti efektif menurunkan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Di Indonesia, penelitian (Izzah et al., 2019) menunjukkan bahwa intervensi berbasis empati pada anak sekolah dapat menurunkan kecenderungan perilaku perundungan. Dengan demikian, upaya meningkatkan empati sejak usia SMP dapat dijadikan langkah preventif yang strategis untuk menekan prevalensi agresi siber.

Empati sendiri dapat mencegah agresi siber melalui keterkaitannya dengan pelepasan moral. Mekanisme *dehumanisasi* yang mematikan persepsi kemanusiaan terhadap korban merupakan faktor prediktor utama agresi siber, sementara itu empati berperan sebagai antitesisnya dengan mengembalikan persepsi kemanusiaan tersebut (Nocera et al., 2021). Jembatan utama transisi remaja menuju agresi siber merupakan hasil dari proses restrukturisasi kognitif, dengan memperkuat empati maka individu akan lebih mampu menahan diri dari proses tersebut (Fallá et al., 2021). Pengenalan konsep *moral disengagement* dalam program ini melengkapi penguatan empati dengan membantu peserta mengenali pola pikir yang berpotensi menormalisasi perilaku agresi. Hal ini relevan dengan temuan (Luo & Bussey, 2023) yang menjelaskan bahwa rendahnya empati pada remaja dipicu oleh aktifnya *moral disengagement* sehingga remaja secara kognitif membenarkan tindakan agresinya. Sebaliknya, humanisasi terhadap orang lain justru membangkitkan empati dan rasa kewajiban sosial, sehingga mendorong individu bertindak lebih manusiawi (Bandura et al., 1996). Dalam konteks ini, penguatan empati pada remaja dapat dipahami sebagai upaya mengaktifkan kembali mekanisme protektif tersebut untuk mencegah agresi siber.

Temuan kegiatan ini juga perlu ditempatkan dalam konteks keterbatasannya. Effect size yang termasuk kategori sedang ($r = -0,442$) dan selisih rerata skor yang relatif kecil (1,40 poin) dapat dipahami mengingat durasi program yang terbatas dalam satu sesi pertemuan. Peningkatan skor empati yang terukur melalui skala dalam kondisi pra-eksperimental belum dapat secara langsung mengindikasikan perubahan perilaku aktual peserta dalam kehidupan sehari-hari, mengingat perubahan perilaku memerlukan waktu yang lebih panjang, pengulangan, serta internalisasi nilai yang berkelanjutan. Oleh karena itu, hasil program ini paling tepat dimaknai sebagai indikator awal peningkatan empati yang menjanjikan, dan perlu dilanjutkan dengan intervensi yang lebih komprehensif disertai komponen tindak lanjut (follow-up) untuk memastikan dampaknya bertahan dan terwujud dalam perilaku nyata peserta.

4. KESIMPULAN

Program psikoedukasi empati yang dilaksanakan berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya empati dalam relasi sosial sebagai upaya pencegahan agresi siber. Melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, dan refleksi diri, peserta memperoleh wawasan yang lebih baik mengenai konsep empati (afektif dan kognitif), bentuk-bentuk agresi siber dan dampaknya, mekanisme moral disengagement yang dapat mendorong perilaku agresif, serta pentingnya menjadi pribadi yang empatik dan suportif dalam ruang digital.

Hasil evaluasi melalui uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pemahaman pre-test dan post-test. Rerata skor pemahaman meningkat dari 24,13 menjadi 25,53 setelah peserta mengikuti program. Hasil ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi empati merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja terkait pencegahan agresi siber, meskipun dampak program baru berada pada taraf pemahaman dan belum pada perubahan perilaku aktual peserta.

Dengan demikian, program psikoedukasi empati dapat menjadi salah satu bentuk intervensi preventif yang relevan untuk diterapkan pada remaja di lingkungan sekolah. Ke depan, program serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas, durasi yang lebih panjang, serta penambahan komponen tindak lanjut dan pengukuran perubahan sikap maupun perilaku aktual peserta. Upaya tersebut diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih optimal dalam menekan prevalensi agresi siber di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). Mechanisms of moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 364–1374.
- Baron, R. A., & Byrne, D. E. (2003). *Social psychology* (10th ed.). Allyn and Bacon.
- Berk, L. E. (2018). *Development through the lifespan* (7th ed.). Pearson.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Falla, D., Ortega-Ruiz, R., & Romera, E. M. (2021). Mechanisms of moral disengagement in the transition from cybergossip to cyberaggression: A longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1000. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031000>
- faraja. (2024). Analyzing the antecedents, consequences and interventions related to cyber bullying and victimization of adolescents: A systematic review. *Journal Police Medicine*, 1. <https://doi.org/10.30505/13.1.14>
- Fulantelli, G., Taibi, D., Scifo, L., Schwarze, V., & Eimler, S. C. (2022). Cyberbullying and cyberhate as two interlinked instances of cyber-aggression in adolescence: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 909299. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.909299>
- Gohal, G., Alqassim, A., Eltyeb, E., Rayyani, A., Hakami, B., Al Faqih, A., Hakami, A., Qadri, A., & Mahfouz, M. (2023). Prevalence and related risks of cyberbullying and its effects on adolescent. *BMC Psychiatry*, 23(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04542-0>
- GoodStats. (2025). Lonjakan statistik kasus bullying di Indonesia. <https://goodstats.id/article/data-kasus-bullying-di-indonesia-yG3WL>
- Grigg, D. W. (2010). Cyber-aggression: Definition and concept of cyberbullying. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 20(2), 143–156. <https://doi.org/10.1375/ajgc.20.2.143>
- Henson, B. (2012). Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying. *Security Journal*, 25(1), 88–89. <https://doi.org/10.1057/sj.2011.25>
- Hoffman, M. L. (1996). Empathy and moral development. *教育心理学年報* 35, 157–162.
- Hollá, K., Sender, B., & Kosovac, S. (2023). Empathy in the prevention of cyber-aggression. *Journal of Education, Teaching and Social Studies*, 5(3), 59. <https://doi.org/10.22158/jetss.v5n3p59>
- Izzah, L., Sukarti, S., & Gusniarti, U. (2019). Pelatihan empati untuk menurunkan perilaku bullying pada pelaku bullying di sekolah dasar. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11(2), 79–90. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss2.art2>
- Laraswati, R., & Maesarofah. (2024). Pengaruh Moral Disengagement terhadap Perilaku Cyber Aggression pada Peserta Didik. *Jurnal Konseling Indonesia (JKI)*, 10(1), 22-28 <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Luo, A., & Bussey, K. (2023). Moral disengagement in youth: A meta-analytic review. *Developmental Review*, 70, 101101. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2023.101101>

- Mardianto, M., Afdal, A., Saputra, R., Netrawati, N., Rafiola, R. H., & Nurmina, N. (2025). Analyzing cyber-aggression typologies of Indonesian adolescents using second-order confirmatory factor analysis. *Human Technology*, 21(2), 360–373.
- Mateus Francisco, S., Costa Ferreira, P., Veiga Simão, A. M., & Salgado Pereira, N. (2024). Moral disengagement and empathy in cyberbullying: how they are related in reflection activities about a serious game. *BMC psychology*, 12(1), 168. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01582-3>
- Nocera, T. R., Dahlen, E. R., Poor, A., Strowd, J., & Overleap, E. C. V. (2021). Moral disengagement mechanisms predict cyber aggression among emerging adults. <https://doi.org/10.5817/CP2022-1-6>
- Nocera, T. R., Dahlen, E. R., Poor, A., Strowd, J., Dortch, A., & Van Overloop, E. C. (2022). Moral disengagement mechanisms predict cyber aggression among emerging adults. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(1), Article 6. <https://doi.org/10.5817/CP2022-1-6>
- Salem, A. A. M. S., Al-Huwailah, A. H., Abdelsattar, M., Al-Hamdan, N. A. H., Derar, E., Alazmi, S., Abu Al-Diyar, M., & Griffiths, M. D. (2023). Empathic skills training as a means of reducing cyberbullying among adolescents: An empirical evaluation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1846. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031846>
- Solang, D. J. (2025). The role of empathy in social intelligence to reduce cyberbullying among adolescents. *Jurnal*, 7(2).
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang program dan modul psikoedukasi* (Edisi Revisi). Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Teenage cyberbullying statistics for 2025: Prevalence & impact of social media. (2021, February 19). Research.Com. <https://research.com/education/teenage-cyberbullying-statistics>
- UNICEF. (2020). *Perundungan di Indonesia: Fakta-fakta kunci, solusi, dan rekomendasi*. <https://www.unicef.org/indonesia>
- Wuryaningsih, E. W., Lusmilasari, L., Haryanti, F., & Wahyuni, B. (2025). Psychometric evaluation of the Indonesian version of the Empathy Questionnaire for Children and Adolescents (EmQue-CA). *Belitung Nursing Journal*, 11(3), 363–369.
- Xiao, B., Parent, N., Bond, T., Sam, J., & Shapka, J. (2024). Developmental trajectories of cyber-aggression among early adolescents in Canada. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(4), 429.
- Yusuf, S., Ibrahim, M. S., Victor, S. A., & Abidin, M. Z. Z. (2024). Towards understanding the personal and situational factors of cyber aggression: A theoretical review. *Jurnal Pengajian Media Malaysia*, 26(1), 1–15.

Halaman ini dikosongkan