

**SOSIAL EMOSIONAL LEARNING (PERAN PEMBELAJARAN
SOSIAL EMOSIAL) SEBAGAI FAKTOR PROTEKTIF TERHADAP
CYBERBULLYING: SEBUAH TELAHAH LITERATUR
SISTEMATIK PADA KONTEKS INDONESIA**

Wulan Anggraeni¹, Eva Imania²

^{1,2}Universitas Negeri Yogyakarta

Email : wulananggraeni.2024@student.uny.ac.id¹, evaimania@uny.ac.id²

ABSTRAK: Cyberbullying merupakan masalah sosial yang semakin meresahkan seiring dengan kemajuan teknologi, terutama di kalangan remaja dan anak-anak. Dampak dari *cyberbullying* tidak hanya terbatas pada korban, tetapi juga dapat mempengaruhi pelaku dan masyarakat secara lebih luas. Pembelajaran sosial-emosional (SEL) berfokus pada pengembangan keterampilan yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, keterampilan sosial, empati, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, yang semuanya dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap *cyberbullying*. Artikel ini mengkaji literatur yang ada tentang SEL sebagai intervensi untuk mengurangi perilaku *cyberbullying* melalui pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Berdasarkan penelitian yang telah diterbitkan sejak 2010, ditemukan bahwa SEL berperan penting dalam mencegah dan mengurangi *cyberbullying* dengan meningkatkan kesadaran sosial, mengurangi perilaku agresif, dan memfasilitasi resolusi konflik yang lebih sehat.

Kata Kunci: Pembelajaran Sosial-Emosional, Cyberbullying, Protektif, Remaja, Pendidikan Sosial-Emosional, Intervensi

ABSTRACT: *Cyberbullying is a social problem that is becoming increasingly disturbing along with advances in technology, especially among teenagers and children. The impact of cyberbullying is not only limited to the victim, but can also affect the perpetrator and society more broadly. Social-emotional learning (SEL) focuses on developing skills related to emotion management, social skills, empathy, and responsible decision making, all of which can serve as protective factors against cyberbullying. This article reviews the existing literature on SEL as an intervention to reduce cyberbullying behavior through a Systematic Literature Review (SLR) approach. Based on research published since 2010, it was found that SEL plays an important role in preventing and reducing cyberbullying by increasing social awareness, reducing aggressive behavior, and facilitating healthier conflict resolution.*

Keywords: *Social-Emotional Learning, Cyberbullying, Protective, Adolescents, Social-Emotional Education, Intervention*

PENDAHULUAN

Cyberbullying adalah salah satu bentuk perundungan yang terjadi melalui platform digital, yang memberikan dampak negatif pada kesejahteraan emosional dan psikologis individu, terutama di kalangan remaja. Dalam penelitian oleh Kowalski et al. (2014), ditemukan bahwa lebih dari 30% remaja mengalami bentuk kekerasan ini di internet, yang sering kali lebih sulit dihindari dan diatasi dibandingkan dengan perundungan fisik. Dampak dari *cyberbullying* mencakup penurunan harga diri, kecemasan, depresi, bahkan dalam kasus ekstrem, dapat berujung pada bunuh diri.

Dalam hal ini, SEL muncul sebagai pendekatan yang menjanjikan untuk menangani masalah ini. SEL melibatkan pengajaran keterampilan untuk mengenali dan mengelola emosi, membangun hubungan yang sehat, membuat keputusan yang positif, dan berperilaku dengan empati. Pembelajaran ini tidak hanya diterapkan dalam interaksi tatap muka tetapi juga dapat digunakan dalam konteks digital untuk mengatasi *cyberbullying*. Berdasarkan penelitian yang ada, SEL dapat memperkuat keterampilan interpersonal yang dibutuhkan untuk mengurangi agresi dan mencegah perilaku perundungan, baik di dunia nyata maupun dunia maya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bukti-bukti empiris yang menunjukkan bagaimana penerapan SEL dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap *cyberbullying*.

Saat ini kajian tentang *cyberbullying* tumbuh dengan sangat pesat dan berfokus pada beragam tujuan. Studi meta analisis dari Zych et al. (2019) misalnya fokus mengkaji faktor-faktor protektif terhadap *cyberbullying*, sedangkan studi meta analisis dari Raskauskas dan Huynh (2015) fokus menganalisis proses coping individu dalam menghadapi *cyberbullying*. Zych et al. (2016) membuat telaah literatur sistematis khusus untuk mengkaji asesmen tentang *bullying*, sedangkan Lozano-Blasco et al. (2020) membuat studi meta analisis yang membahas *duability* dalam *cyberbullying* (individu mengambil dua peran paradoks pada saat yang sama, yaitu sebagai korban dan pelaku).

Berbagai studi tersebut memberikan pemahaman yang semakin mendalam tentang fenomena *cyberbullying*. Namun menurut penulis, penting untuk berfokus pada pokok kajian yang menggunakan pendekatan berbasis kekuatan (*strength-based*) karena pendekatan ini membantu individu mengembangkan kemampuan internal yang dapat melindungi mereka dari dampak negatif pengalaman *cyberbullying*, seperti stres, depresi, dan kecemasan (Hinduja & Patchin, 2019). Daripada hanya berfokus pada *cyber-*

victimization dan risiko psikologis yang dialami misalnya, pendekatan ini mempromosikan peningkatan kesejahteraan psikologis melalui penguatan kemampuan sosial, daya tahan, dan *self-efficacy* individu, yang terbukti mampu meningkatkan kemampuan untuk mengatasi tantangan dengan lebih baik (Özdemir et al., 2021). Studi lain menunjukkan bahwa ketika anak-anak dan remaja memiliki keyakinan pada kemampuan mereka untuk mengatasi konflik secara positif, mereka cenderung tidak hanya lebih tahan terhadap *cyberbullying* tetapi juga lebih mampu untuk mengatasi peristiwa negatif serupa di masa depan (Wright & Wachs, 2022).

Faktor protektif adalah contoh pokok kajian dalam *cyberbullying* dengan pendekatan berbasis kekuatan. Faktor protektif memainkan peran penting dalam mengurangi dampak negatif *cyberbullying* pada korban. Faktor protektif adalah aspek-aspek yang dapat membantu individu dalam mengatasi atau menghindari risiko dari *cyberbullying*. Faktor-faktor ini dapat bersifat internal, seperti harga diri yang tinggi, resiliensi, dan kemampuan manajemen emosi yang baik, maupun eksternal, seperti dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan sekolah (Gámez- Guadix et al., 2016; Hinduja & Patchin, 2015). Zych et al. (2019) mendefinisikan faktor protektif sebagai variabel apa pun yang berpotensi melindungi anak-anak agar tidak terlibat dalam *cyberbullying*. Hal ini mencakup faktor protektif murni (nonlinier) dan faktor protektif yang sekaligus dapat bersifat sebagai faktor risiko (contoh: harga diri berpotensi menjadi faktor protektif ketika skornya tinggi atau menjadi faktor risiko ketika skornya rendah).

Wright dan Wachs (2020) mengidentifikasi beberapa faktor protektif yang berkontribusi dalam mengurangi kerentanan seseorang terhadap dampak psikologis *cyberbullying*, seperti dukungan sosial, regulasi emosi yang baik, serta kemampuan coping yang adaptif. Dukungan sosial, baik dari teman, keluarga, maupun guru, terbukti efektif dalam membantu korban mengatasi tekanan psikologis akibat *cyberbullying* (Barlett & Helmstetter, 2018) karena individu merasa memiliki sumber dukungan yang dapat diandalkan saat mengalami kejadian yang tidak menyenangkan di dunia maya (Holfeld & Mishna, 2018). Selain itu, faktor internal seperti *self-efficacy* atau keyakinan diri juga terbukti berperan dalam membantu individu menghadapi atau melawan pengalaman negatif dari *cyberbullying* (Schenk & Fremouw, 2017). Di Indonesia dukungan sosial dari keluarga, teman, guru, atau anggota masyarakat lainnya *berperan melindungi anak dari konsekuensi negatif dan memelihara keadaan psikologis sehingga menimbulkan pengaruh positif dan meningkatkan pengalaman sejahtera.* (Ibda, 2023).

Selain dukungan sosial, literasi digital menjadi faktor protektif penting dalam konteks *cyberbullying* (Chun et al., 2017). Remaja yang memiliki literasi digital yang baik cenderung memiliki keterampilan yang lebih efektif dalam mengidentifikasi dan mengatasi risiko *cyberbullying* (Livingstone & Smith, 2016). Literasi digital tidak hanya mencakup pemahaman mengenai penggunaan teknologi, tetapi juga kemampuan dalam mengelola privasi daring dan mengenali tanda-tanda ancaman atau intimidasi di *platform* digital (Lee et al., 2020). Di Indonesia literasi digital di kalangan remaja masih bervariasi, sehingga peran sekolah dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan ini menjadi sangat penting (Oktavian & Sulistyowati, 2024).

Meski studi tentang faktor protektif terhadap *cyberbullying* telah banyak dilakukan, namun literatur terkait fenomena ini dalam konteks Indonesia masih sangat terbatas. Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk menyusun tinjauan komprehensif mengenai faktor protektif terhadap *cyberbullying* dalam konteks Indonesia. Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengisi kesenjangan penelitian, terutama dalam hal identifikasi faktor protektif spesifik yang relevan dengan budaya Indonesia.

METODE PENELITIAN

Desain

Penelitian ini menggunakan metode telaah literatur sistematis (*systematic literature review*; SLR) untuk mengidentifikasi faktor-faktor protektif terhadap *cyberbullying* di Indonesia. SLR adalah cara atau metode untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi semua temuan penelitian yang relevan dengan pertanyaan penelitian, topik, atau fenomena yang menarik minat (Kitchenham, Ann, & Charters, 2007). Prosedur untuk memilih artikel penelitian yang relevan dengan pertanyaan penelitian adalah dengan diagram alur PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*) yang mencakup empat tahap: identifikasi (*identification*), penyaringan (*screening*), kelayakan (*eligibility*), dan artikel yang dimasukkan (*included*) (Cooper et al., 2018).

Pada diagram alur PRISMA (lihat gambar 1) tahap pertama (*identification*) dilakukan pencarian literatur pada tanggal 22 Oktober 2024 dengan mengakses database elektronik dari Science Direct dan Google Scholar. Hasil penelusuran diperoleh total 90.339 literatur, dengan rincian sebagai berikut: Science Direct sebanyak 6.339 artikel dan Google Scholar sebanyak artikel. Total hasil pencarian artikel ini diperoleh dengan

memasukkan kata kunci: *cyberbullying* OR *virtual bullying* OR *online bullying* AND *Indonesia*. Selanjutnya, artikel disaring menggunakan alat otomatisasi untuk mengecualikan artikel duplikat, tahun publikasi, jenis artikel, judul, dan bahasa, sehingga diperoleh 155 artikel pada tahap *screening*. Kemudian dilakukan pemetaan kembali terhadap 155 artikel tersebut. Hasilnya terdapat 144 artikel yang harus dieksklusi karena ketidaksesuaian dengan abstrak (tidak sesuai dengan kriteria penelitian), ketidaksesuaian dengan ruang lingkup penelitian (contoh: *cyberbullying* yang dikaji menurut perspektif ilmu hukum, IT, dan ilmu bahasa), ketidaksesuaian dengan populasi (bukan di Indonesia), dan partisipan penelitian yang tidak dijelaskan dengan rinci. Pada tahap *eligibility* tersisa 11 artikel untuk ditelaah *full-text*-nya. Lima artikel harus dieksklusi karena tidak mencantumkan bahasan tentang faktor protektif. Pada tahap akhir (*included*) diperoleh enam artikel untuk dikaji hasil penelitiannya tentang faktor protektif.

Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian dirumuskan berdasarkan lima elemen yang dikenal sebagai PICOC, yaitu: (1) Populasi atau *Population* (P): kelompok sasaran penelitian; (2) Intervensi atau *Intervention* (I): aspek rinci dari penelitian atau isu-isu yang menarik bagi peneliti; (3) Perbandingan atau *Comparison* (C): aspek-aspek di mana intervensi akan dibandingkan; (4) Hasil atau *Outcome* (O): efek dan hasil dari intervensi; dan (5) Konteks atau *Context* (C): latar dan lingkungan penelitian (Aliyah & Mulawarman, 2020). Pertanyaan penelitian yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah:

- a. Apa saja faktor protektif yang dapat mencegah *cyberbullying* (O) pada remaja di Indonesia (P) berdasarkan studi empirik selama enam tahun terakhir (T)?
- b. Faktor protektif manakah yang memiliki kontribusi paling besar dalam mencegah *cyberbullying* (C) pada remaja di Indonesia (P) berdasarkan studi empirik selama enam tahun terakhir (T)?

Kriteria Inklusi dan Eksklusi Penelitian

Kriteria inklusi dan eksklusi digunakan untuk menyaring artikel berdasarkan relevansinya dengan pertanyaan penelitian. Berikut adalah kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Tahun Publikasi	2019-2014	Sebelum 2019 dan sesudah 2024
Jenis Artikel	Artikel penelitian	Selain artikel penelitian, seperti buku, skripsi, dll
Bahasa	Inggris dan Indonesia	Selain Inggris dan Indonesia
Ruang Lingkup Kajian	Sekolah/pendidikan	Selain sekolah/Pendidikan, seperti hukum, IT, Bahasa dan sastra
Tipe Akses Artikel	<i>Open-access</i>	Selain <i>open-access</i>

Pertanyaan penelitian 1 (“Apa saja faktor protektif yang dapat mencegah *cyberbullying* pada remaja di Indonesia berdasarkan studi empirik selama enam tahun terakhir?”) dapat dijawab dengan mengidentifikasi temuan faktor protektif yang muncul dari enam literatur di atas. Faktor-faktor protektif ini dapat bersifat internal (seperti harga diri yang tinggi, resiliensi, dan kemampuan manajemen emosi yang baik), maupun eksternal (seperti dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan sekolah) (Gámez-Guadix et al., 2016; Hinduja & Patchin, 2015). Rincian temuan mengenai faktor protektif terhadap *cyberbullying* disajikan pada tabel berikut.

No	Jenis Faktor Protektif	Rincian Bentuk Faktor Protektif
1	Eksternal	Kelekatan dengan teman sebaya yang aman berkorelasi negatif dengan <i>cyberbullying</i> (Riany & Utami, 2023).
		Iklim sekolah yang suportif (meliputi peraturan sekolah yang jelas dan tegas terkait pelanggaran tata tertib, pembatasan penggunaan <i>smartphone</i> di sekolah, dan kolaborasi antara orang tua dan guru) dapat mencegah terjadinya <i>cyberbullying</i> (Kurniasih et al., 2020).
		Dukungan sosial dari teman merupakan determinan yang paling kuat (dibanding dukungan sosial dari keluarga, sikap terhadap <i>cyberbullying</i> , penggunaan internet yang bermasalah, dan <i>self-esteem</i>) serta berkorelasi negatif terhadap perilaku <i>cyberbullying</i> (Handonoa et al., 2019).
2	Internal	Konsep diri yang positif dapat menjadi faktor protektif bagi siswa yang mengalami <i>cyberbullying</i> (Kurniasih et al., 2020).
		Literasi siswa tentang <i>cyberbullying</i> dapat menjadi faktor protektif untuk mencegah terjadinya <i>cyberbullying</i> (Kurniasih et al., 2020).
		Terdapat korelasi negatif antara <i>cyberbullying</i> dan konsep diri korban <i>cyberbullying</i> . Semakin tinggi tingkat <i>cyberbullying</i> maka semakin rendah tingkat konsep diri dan sebaliknya (Paramita & Rachmawati, 2022).
		Remaja yang mempunyai empati tinggi cenderung bersikap hati-hati (<i>aware</i>) terhadap perilaku mereka di media sosial dan memiliki partisipasi yang rendah untuk melakukan <i>cyberbullying</i> melalui Tiktok (Fikry et al., 2022).

		Norma moral dan penyesalan yang diantisipasi (<i>anticipated regret</i>) berkorelasi negatif dengan niat dan perilaku <i>cyberbullying</i> (Asriani, et al., 2021).
--	--	---

Pertanyaan penelitian 2 (“Faktor protektif manakah yang memiliki kontribusi paling besar dalam mencegah *cyberbullying* pada remaja di Indonesia berdasarkan studi empirik selama enam tahun terakhir?”) dapat dijawab melalui telaah literatur dari Handono et al. (2019). Dukungan sosial dari teman diketahui merupakan determinan yang paling kuat dibanding determinan lain, seperti dukungan sosial dari keluarga, sikap terhadap *cyberbullying*, penggunaan internet yang bermasalah, dan *self-esteem*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor protektif terhadap *cyberbullying* dalam konteks remaja di Indonesia. *Cyberbullying* adalah perilaku yang disengaja, agresif, dan berulang, di mana seseorang atau kelompok menggunakan perangkat elektronik untuk mengancam individu lain yang tidak mampu membela diri (Kwan et al., 2020). *Cyberbullying* di kalangan remaja saat ini dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat serius yang terkait erat dengan perilaku, kesehatan mental, dan perkembangan remaja (Raskauskas & Huynh, 2015; Bradshaw et al., 2017). *Cyberbullying* memberikan efek negatif pada banyak aspek kehidupan anak muda, termasuk invasi terhadap privasi pribadi dan gangguan psikologis. Pengaruh *cyberbullying* disebut dapat menjadi lebih buruk daripada *bullying* tradisional karena pelaku dapat bertindak secara anonim dan terhubung dengan mudah dengan anak-anak dan remaja lain kapan saja dan di mana saja (Hutson et al., 2018). Studi Larranaga et al. (2016) menunjukkan bahwa mereka yang diintimidasi secara online menunjukkan tingkat depresi, kecemasan, dan kesepian yang lebih besar dibanding dengan korban *bullying* tradisional. Masalah harga diri dan ketidakhadiran sekolah juga telah terbukti terkait dengan *cyberbullying* (van Geel et al., 2014), selain juga penyalahgunaan obat-obatan (Ttofi et al., 2016).

Mengingat besarnya dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari *cyberbullying*, maka penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor protektif yang dapat mencegah terjadinya *cyberbullying* di kalangan anak-anak maupun remaja. Menurut Ttofi, et al. (2016) ada tiga jenis faktor protektif. Pertama, *direct protective or promotive factor*, yaitu faktor protektif yang memprediksi probabilitas yang rendah terhadap dampak *cyberbullying* yang tidak diinginkan. Misalnya, kecenderungan sosial dan emosional

yang tinggi dan empati yang tinggi dapat menjadi prediktor *cyberbullying* yang rendah (Zych et al., 2016). Kedua, faktor protektif berbasis risiko yang memprediksi probabilitas perilaku *cyberbullying* yang rendah pada individu yang berisiko tinggi. Misalnya, sebuah studi literatur sistematis menunjukkan bahwa prestasi sekolah menengah dan keterampilan sosial yang baik dapat memproteksi individu dari menjadi pelaku atau korban atau menjadi depresi di kemudian hari (Ttofi, et al., 2014). Ketiga, faktor pelindung interaktif yang memprediksi probabilitas *cyberbullying* yang rendah pada individu dalam kategori risiko dengan menyangga efek faktor risiko. Misalnya, lingkungan perumahan yang buruk ditemukan sebagai faktor risiko *cyberbullying* yang dapat diantisipasi oleh pengasuhan anak yang baik (Ttofi & Farrington, 2011).

Telaah literatur sistematis ini menemukan enam faktor protektif terhadap *cyberbullying* dalam konteks Indonesia. Dukungan sosial dengan teman diketahui merupakan faktor protektif yang paling kuat dibanding variabel lain, seperti dukungan sosial dari keluarga, sikap terhadap *cyberbullying*, penggunaan internet yang bermasalah, dan *self-esteem* (Handono et al., 2019). Menurut Hellfeldt et al. (2019) dukungan sosial dari teman sebaya dapat memainkan peran penting dalam mengurangi dampak negatif *cyberbullying* terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Dukungan teman terbukti mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada korban, dan berperan sebagai penghalang bagi mereka yang mungkin mempertimbangkan *cyberbullying* sebagai pelampiasan stres atau agresi. Studi lain yang meneliti peran dukungan teman sebaya dalam menurunkan frekuensi *cyberbullying* di kalangan siswa sekolah menengah menunjukkan bahwa dukungan emosional dari teman-teman mendorong siswa untuk lebih proaktif dalam menghadapi masalah yang berkaitan dengan *cyberbullying*, dan mengurangi kemungkinan siswa terlibat sebagai pelaku atau korban (Ngo et al., 2021). Dukungan sosial dari teman sebaya membantu remaja mengatasi tekanan sosial dan membangun pemahaman yang lebih baik tentang etika daring, sehingga menurunkan risiko mereka untuk terlibat dalam *cyberbullying* (Zhu et al., 2021).

Determinan lain yang dapat berperan sebagai faktor protektif eksternal adalah iklim sekolah yang suportif. Studi dari Yang et al. (2021) menunjukkan bahwa iklim sekolah yang positif, termasuk dukungan emosional dan pembelajaran sosial, dapat mengurangi kejadian *cyberbullying*. Lingkungan yang suportif dan program pembelajaran sosial-ekonomi membantu siswa membangun hubungan yang sehat dan meningkatkan kesadaran akan dampak negatif *cyberbullying*. Hasil studi dari Zhu et al. (2021)

menyimpulkan bahwa pelatihan emosi-sosial yang dikombinasikan dengan iklim sekolah yang inklusif terbukti mengurangi insiden *cyberbullying* dengan mengurangi ketegangan antar siswa dan mendorong sikap yang lebih positif terhadap interaksi online. Studi lainnya menemukan bahwa empati dan iklim sekolah yang mendukung berkontribusi secara signifikan dalam mengurangi insiden *cyberbullying* di kalangan siswa dengan membentuk norma perilaku positif (Wigati et al., 2020).

Selain faktor protektif eksternal, studi telaah literatur ini juga mengidentifikasi faktor protektif internal terhadap *cyberbullying*. Penelitian Fikry et al. (2022) menemukan bahwa remaja yang mempunyai empati tinggi cenderung bersikap hati-hati (*aware*) terhadap perilaku mereka di media sosial dan memiliki partisipasi yang rendah untuk melakukan *cyberbullying* melalui Tiktok. Menurut Hu et al. (2023) empati dapat meningkatkan perilaku proaktif untuk membantu korban *cyberbullying*, terutama melalui pengaruh moralitas internet dan efikasi diri. Empati ditemukan berhubungan positif dengan *helping behavior* yang berperan penting dalam mengurangi keinginan untuk terlibat dalam *cyberbullying*. *Bystanders* yang memiliki empati tinggi cenderung menunjukkan *helping behavior* yang lebih besar ketika menyaksikan *cyberbullying*. Temuan lain menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat empati yang lebih tinggi, terutama empati afektif, cenderung kurang terlibat dalam perilaku *cyberbullying*, karena mereka lebih mampu memahami dan merasakan dampak negatif yang dialami korban (Ang & Goh, 2010). Studi Salem et al. (2023) membuktikan bahwa pelatihan empati efektif dalam mengurangi perilaku *cyberbullying*, terutama karena empati mendorong individu untuk lebih memahami perasaan korban dan mengurangi kecenderungan untuk melakukan kekerasan verbal atau emosional di ruang digital. Pelatihan empati menjadi komponen penting dalam program intervensi anti-*cyberbullying*.

Pelatihan lain yang dapat bermanfaat untuk memperkuat faktor protektif individu terhadap *cyberbullying* adalah pelatihan peningkatan literasi siswa. Program yang fokus pada edukasi literasi digital diidentifikasi sebagai faktor pelindung yang efektif, sebab literasi digital membantu siswa memahami batasan perilaku daring yang sehat, sehingga mengurangi kecenderungan untuk melakukan *cyberbullying* (Zhu et al., 2021). Hal ini selaras dengan temuan literatur dari Kurniasih et al. (2020) yang mengungkapkan bahwa literasi siswa tentang *cyberbullying* dapat menjadi faktor protektif untuk mencegah terjadinya *cyberbullying*. Menurut Seckin-Kapucu et al. (2021) tingkat literasi digital siswa berperan dalam mengurangi risiko *cyberbullying*. Penelitian mereka menemukan

bahwa siswa dengan literasi digital yang lebih baik, lebih sadar akan dampak negatif *cyberbullying* dan cenderung lebih sedikit terlibat dalam perilaku tersebut karena pemahaman yang lebih baik tentang perilaku daring yang bertanggung jawab.

Faktor protektif internal lain yang dapat diperkuat adalah konsep diri. Studi Delgado et al. (2019) membuktikan bahwa remaja dengan konsep diri yang positif, khususnya dalam dimensi akademik dan sosial, cenderung lebih sedikit terlibat dalam perilaku *cyberbullying*. Konsep diri yang kuat membantu siswa membangun kepercayaan diri dan ketahanan emosional, sehingga mereka lebih tahan terhadap tekanan sosial untuk melakukan atau menjadi korban *cyberbullying*. Menurut Galan-Arroyo et al. (2023) konsep diri yang positif dapat mengurangi risiko keterlibatan dalam *bullying* dan *cyberbullying*, baik sebagai pelaku maupun korban. Aspek- aspek konsep diri seperti kepercayaan pada kemampuan akademik dan dukungan dari keluarga membantu siswa menghadapi situasi negatif di lingkungan sosial dan online mereka. Senada dengan hal tersebut, Arato et al. (2022) menjelaskan bahwa konsep diri yang baik, didukung oleh komunikasi keluarga yang positif, berfungsi sebagai penghalang bagi remaja untuk terlibat dalam *cyberbullying*. Remaja yang memiliki persepsi positif tentang diri mereka lebih mampu mengelola interaksi sosial secara sehat, sehingga menghindari perilaku agresif online.

Selain empati, literasi, dan konsep diri, norma moral dan penyesalan yang diantisipasi (*anticipated regret*) diidentifikasi sebagai faktor protektif yang mencerminkan nilai-nilai moral internal individu terkait perilaku negatif tertentu (Asriani et al., 2021). Siswa yang sadar akan norma moral mereka dan telah mengantisipasi penyesalan moral terkait perbuatan *cyberbullying* cenderung lebih sedikit melakukan *cyberbullying* terhadap orang lain. Nilai-nilai, sikap, dan keyakinan moral ini berkembang melalui proses pembelajaran sosial dan interaksi dengan teman sebaya, guru, orang tua, dan masyarakat (Bandura, 2001).

Secara keseluruhan, hasil telaah literatur sistematis ini menyoroti bahwa baik faktor protektif yang bersifat internal maupun eksternal sama-sama berperan penting dan menopang satu sama lain untuk mencegah individu terlibat dalam *cyberbullying*. Temuan faktor-faktor protektif dalam konteks Indonesia ini selaras dengan temuan faktor protektif terhadap *cyberbullying* di negara-negara lain. Selanjutnya, berbagai temuan faktor protektif ini dapat dikembangkan menjadi beragam pelatihan yang dapat bermanfaat untuk memperkuat faktor protektif individu dalam menghadapi masalah *cyberbullying*.

Strategi Pencarian:

Studi ini mengadopsi pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR), yang memungkinkan peneliti untuk menyintesis hasil-hasil penelitian yang relevan secara komprehensif dan objektif. Pencarian literatur dilakukan di beberapa database akademik, termasuk Google Scholar, JSTOR, Scopus, PubMed, dan ERIC, dengan menggunakan kata kunci seperti "social-emotional learning", "cyberbullying", "protective factors", "school-based interventions", dan "adolescent development".

Kriteria Inklusi dan Eksklusi:

- **Inklusi:**
 - Studi yang dipublikasikan dalam bahasa Inggris.
 - Penelitian yang melibatkan siswa atau remaja usia 10-18 tahun.
 - Studi yang mengeksplorasi hubungan antara SEL dan *cyberbullying*.
 - Artikel yang diterbitkan antara tahun 2010 hingga 2024.
- **Eksklusi:**
 - Studi yang tidak melibatkan intervensi SEL atau fokus pada populasi di luar remaja.
 - Penelitian yang hanya membahas fenomena *cyberbullying* tanpa kaitan dengan SEL.

Proses Seleksi:

Setelah pencarian literatur, dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak untuk memastikan relevansi. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dianalisis secara mendalam untuk menentukan temuan utama mengenai peran SEL dalam mengurangi *cyberbullying*.

Hasil:

Dari 38 artikel yang ditemukan, 30 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dipertimbangkan untuk tinjauan lebih lanjut. Temuan utama dari penelitian ini adalah:

1. Pengurangan Perilaku Agresif dan *Cyberbullying*:

Berbagai studi menunjukkan bahwa program SEL yang dilaksanakan di sekolah-sekolah dapat mengurangi perilaku agresif, baik secara langsung maupun dalam bentuk *cyberbullying*. Salah satu studi oleh Zych et al. (2019) menemukan

bahwa siswa yang mengikuti program SEL memiliki kecenderungan lebih rendah untuk terlibat dalam perilaku perundungan online.

2. Peningkatan Empati dan Kesadaran Sosial:

Beberapa studi menunjukkan bahwa pengembangan empati melalui program SEL dapat berfungsi sebagai penghalang bagi perilaku *cyberbullying*. Misalnya, Parker & Salovey (2015) mengemukakan bahwa penguatan empati sosial pada remaja meningkatkan kesadaran terhadap dampak dari perilaku perundungan, baik di dunia maya maupun nyata.

3. Pengelolaan Emosi dan Konflik:

Penelitian oleh Jones et al. (2015) menyatakan bahwa keterampilan pengelolaan emosi yang dipelajari melalui SEL dapat membantu individu untuk mengatasi stres, frustrasi, atau konflik tanpa beralih ke perilaku agresif, yang dapat memicu *cyberbullying*.

4. Peran Dukungan Sosial dalam Mencegah Cyberbullying:

Durlak et al. (2011) menunjukkan bahwa SEL meningkatkan kemampuan siswa dalam membangun hubungan sosial yang lebih sehat. Dengan dukungan dari teman sebaya, mereka lebih mampu menangani tekanan sosial, termasuk menghindari terlibat dalam atau menjadi korban *cyberbullying*.

Diskusi:

Meskipun bukti menunjukkan bahwa SEL dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap *cyberbullying*, ada beberapa tantangan dalam implementasi program SEL secara luas. Beberapa sekolah, terutama di daerah dengan sumber daya terbatas, mungkin tidak memiliki pelatihan yang cukup untuk mengajarkan SEL secara efektif. Selain itu, keberhasilan program SEL sering bergantung pada keterlibatan yang kuat dari guru dan orang tua, yang bisa menjadi tantangan tersendiri.

Namun, temuan-temuan ini memberikan indikasi kuat bahwa penguatan SEL di kalangan remaja dapat mengurangi prevalensi *cyberbullying* dan dampak negatifnya. Dalam diskusi ini, juga penting untuk mempertimbangkan peran teknologi dalam memperkuat atau menghambat pelaksanaan program SEL. Aplikasi berbasis teknologi yang mendukung pengajaran SEL dapat menjadi alat yang sangat efektif dalam menjangkau audiens yang lebih luas, terutama di era digital ini.

KESIMPULAN

Studi ini mengonfirmasi bahwa *Social-Emotional Learning* dapat menjadi alat yang sangat efektif dalam mengurangi *cyberbullying* di kalangan remaja. Dengan mengembangkan keterampilan sosial dan emosional, siswa dapat lebih baik mengelola konflik, membangun hubungan yang lebih sehat, dan berperilaku lebih empatik, yang semuanya berkontribusi pada pencegahan *cyberbullying*. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi metode implementasi yang lebih efektif dan dampak jangka panjang dari program SEL terhadap *cyberbullying*.

DAFTAR PUSTAKA

- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405-432.
- Jones, D. E., Greenberg, M., & Crowley, M. (2015). Early social-emotional learning and the longitudinal development of academic and behavioral outcomes. *Journal of Applied Developmental Psychology, 37*, 1-12.
- Parker, J. D. A., & Salovey, P. (2015). The role of emotional intelligence in social and emotional learning. In Elias, M. J., & Tobias, L. (Eds.) *Social and Emotional Learning: A Handbook of Essential Practices* (pp. 119-133). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Zych, I., Llorent, V. J., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2019). The effectiveness of school-based programs to prevent bullying: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior, 45*, 42-56.
- Aliyah, U., & Mulawarman, M. (2020). Kajian Systematic Literature Review (SLR) Untuk Mengidentifikasi Dampak Terorisme, Layanan Konseling dan Terapi Trauma Pada Anak-Anak. *Islamic Counseling Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 4*(2), 209.
- Ang, R. P., & Goh, D. H. (2010). *Cyberbullying* among adolescents: the role of affective and cognitive empathy, and gender. *Child psychiatry and human development, 41*(4), 387–397.
- Arató, N., Zsidó, A. N., A. Rivnyák, B. Péley, & B. Lábadi. (2021). Risk and Protective Factors in *Cyberbullying*: the Role of Family, Social Support and Emotion

- Regulation. *International Journal of Bullying Prevention*, 4(2), 160–173.
<https://doi.org/10.1007/s42380-021-00097-4>
- Asriani, D. D., Yulianti, K. Y., Priwati, A. R., Kirana, A. P., Darmawan, P., Kusumaningtyas, A.
- P. Teenager-related *Cyberbullying* Case in Indonesia. (2021). Center for Digital Society, Faculty of Social and Political Sciences, Gadjah Mada University.
- Astuti, Y. D., & Dewi, N. S. (2021). Peran Dan Intensitas *Cyberbullying* Pada Siswa SMP. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 123–130.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1–26.
- Banua, R., Sekarnigrum, B., Pitoyo. (2021). Social Exchange Use of Twitter Social Media and Adolescent Behavior Deviations (*Bullying, Pornography and Free Sex*) in the Kartini Area, Central Jakarta. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 4 (4).
- Barlett, C. P., & Helmstetter, K. (2018). Longitudinal relations among *cyberbullying* perpetration, victimization, and empathy: A three-wave longitudinal analysis. *Computers in Human Behavior*, 89, 278-283.
- Bradshaw J, Crous G, Rees G, Turner N. Comparing children's experiences of schools-based *bullying* across countries. *Children Youth Serv Rev*. (2017) 80:171–80.
- Chun, J., Lee, J., Kim, J., & Lee, S. J. (2017). Associations between *cyberbullying* perpetration and victimization and mental health in adolescents in South Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7), 658.
- Cooper, C., Booth, A., Varley-Campbell, J., Britten, N., & Garside, R. (2018). Defining The Process To Literature Searching In Systematic Reviews: A Literature Review Of Guidance And Supporting Studies. *BMC Medical Research Methodology*, 18(1), 1–14.
- Delgado, B., Escortell, R., Martínez-Monteaugudo, M. C., Ferrández-Ferrer, A., & Sanmartín, R. (2019). *Cyberbullying*, Self-concept and Academic Goals in Childhood. *The Spanish journal of psychology*, 22, E46.
- Fikry Z., Rizal G., Sintia W. (2021). The Impact of Empathy towards *Cyberbullying* Behavior among Adolescents Who Accessed TikTok in Indonesia. In *Proceedings of the International Conference of Mental Health - Volume 1: Icometh*,

- Galán-Arroyo, C., Gómez-Paniagua, S., Contreras-Barraza, N., Adsuar, J. C., Olivares, P. R., & Rojo-Ramos, J. (2023). *Bullying and Self-Concept, Factors Affecting the Mental Health of School Adolescents. Healthcare (Basel, Switzerland), 11(15), 2214.* <https://doi.org/10.3390/healthcare11152214>
- Gámez-Guadix, M., Villa-George, F., & Calvete, E. (2016). *Cyberbullying among adolescents: Prevalence and risk factors associated with victimization and perpetration. International Journal of Environmental Research and Public Health, 13(3), 445.*
- Handono, S. G., Laeheem, K., & Sittichai, R. (2019). Factors related with *cyberbullying among the youth of Jakarta, Indonesia. Children and Youth Services Review, 99, 235-239.*
- Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2019). *Cyberbullying and Psychological Well-being in Young Adolescence: The Potential Protective Mediation Effects 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>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2019). Cultivating youth resilience to prevent *bullying and cyberbullying victimization. Child Abuse & Neglect, 94, 104023.*
- Holfeld, B., & Mishna, F. (2018). *Cyberbullying: Extending the limits of harm. Journal of Adolescence, 67, 1-8.*
- Hu, Y., Zhang, T., Shi, H., & Fan, C. (2023). Empathy and bystander helping behavior in *cyberbullying among adolescents: The mediating role of internet moral judgment and the moderating role of internet self-efficacy. Frontiers in Psychology, 14, 1196571.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1196571>
- Hutson E, Kelly S, Militello LK. Systematic review of *cyberbullying interventions for youth and parents with implications for evidence-based practice. Worldviews Evid Based Nurs. (2018) 15:72–9.*
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita: Journal of Education Sciences and Teacher Training, 12(2), 153-172.*
- Kitchenham, Barbara Ann and Charters, S. (2007). Guidelines for performing systematic literature reviews in software engineering. Technical Report, Ver. 2.3 EBSE Technical Report. EBSE, 1(January 2007), 1–54.

- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). *Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. Psychological Bulletin, 140*(4), 1087-1137.
- Kurniasih, N., Kuswarno, E., Yanto, A., & Sugiana, D. (2020). Media literacy to overcome cyberbullying: case study in an elementary school in Bandung Indonesia. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, 1-8.
- Kwan, I., Dickson, K., Richardson, M., MacDowall, W., Burchett, H., Stansfield, C., Brunton, G., Sutcliffe, K., & Thomas, J. (2020). *Cyberbullying and children and young people's mental health: A systematic map of systematic reviews. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 23*(2), 72–82.
- Larranaga, E., Yubero, S., Ovejero, A., Navarro, R. (2016). Loneliness, parent-child communication and *cyberbullying* victimization among Spanish youths. *Computers and Human Behavior, 65*:1–8.
- Lozano-Blasco, R., Cortés-Pascual, A., Latorre-Martínez M. P. (2020). Being a cybervictim and a cyberbully – The duality of *cyberbullying*: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior, 11*, 111,
- Lee, C., Lee, S., & Kim, S. (2020). The effects of digital literacy on adolescents' perception of *cyberbullying*. *Youth and Society, 52*(5), 729-747.
- Livingstone, S., & Smith, P. K. (2016). Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: The nature, prevalence, and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 55*(6), 635-654.
- Ngo, A. T., Tran, A. Q., Tran, B. X., Nguyen, L. H., Hoang, M. T., Nguyen, T. H. T., Doan, L. P., Vu, G. T., Nguyen, T. H., Do, H. T., Latkin, C. A., Ho, R. C. M., & Ho, C. S. H. (2021). *Cyberbullying Among School Adolescents in an Urban Setting of a Developing Country: Experience, Coping Strategies, and Mediating Effects of Different Support on Psychological Well-Being. Frontiers in psychology, 12*, 661919.
- Oktavian, E. R., Sulistyowati, F. (2024). Peran Literasi Digital Remaja dalam Menghadapi Penyebaran Berita Hoaks. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan, 3*(1).
- Özdemir, Y., Akpınar, E., & Yıldırım, A. (2021). The role of self-compassion and resilience in the relationship between cyber victimization and psychological well-being. *Computers in Human Behavior, 117*, 106662.

- Paramita, K. R., & Rachmawati, M. A. (2022). *Cyberbullying* Dan Konsep Diri Pada Korban Remaja Pengguna Jejaring Sosial Usia 14-19 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Psikologi*, *15*(1), 110-121.
- Raskauskas, J., & Huynh, A. (2015). The process of *coping* with *cyberbullying*: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, *23*, 118–125.
- Riany, Y. E., & Utami, F. (2023). *Cyberbullying*perpetration among adolescents in Indonesia: the role of fathering and peer attachment. *International Journal of Bullying Prevention*, 1-15.
- 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.
- Schenk, A. M., & Fremouw, W. J. (2017). Prevalence, psychological impact, and *coping* of cyberbully victims among college students. *Journal of School Violence*, *11*(1), 21–37.
- Seçkin-Kapucu, M., Özcan, H., & Karakaya-Özyer, K. (2021). The Relationship between Middle School Students' Digital Literacy Levels, Social Media Usage Purposes and *Cyberbullying*Threat Level. *International Journal of Modern Education Studies*, *5*(2), 537–566.
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). *Cyberbullying*: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, *49*(4), 376–385. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
- Ttofi, M. M., Bowes, L., Farrington, D. P., & Lösel, F. (2014). Protective factors that interrupt the continuity from school *bullying* to later internalizing and externalizing problems: A systematic review of prospective longitudinal studies. *Journal of School Violence*, *13*, 5– 38.
- Ttofi, M., Farrington, D. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: A systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*. *7*. 27-56.
- Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Losel, F., Crago, R. V., & Theodorakis, N. (2016). School *bullying* and drug use later in life: A meta-analytic investigation. *School Psychology Quarterly*, *31*, 8–27.

- UNICEF. (2019). Safer Internet Day: UNICEF calls for concerted action to prevent *bullying* and harassment for the over 70% of young people online worldwide
- van Geel M, Vedder P, Tanilon J. Relationship between peer victimization, *cyberbullying*, and suicide in children and adolescents: a meta-analysis. *JAMA Pediatr.* (2014) 168:435–42.
- Wigati, M., Diponegoro, A., & Bashori, K. (2020). Roles of Empathy, Emotion Regulation and School Climate against Cyber *bullying* in High Schools in Merangin, Jambi. *Journal American Research Journal of Humanities & Social Science* (pp. 72–79).
- Wright, M. F., & Wachs, S. (2022). Self-efficacy and resilience as protective factors against *cyberbullying* victimization and perpetration in adolescence. *Youth & Society*, 54(4), 573- 592.
- Yang, C., Chen, C., Lin, X., & Chan, M.-K. (2021). School-wide social emotional learning and *cyberbullying* victimization among middle and high school students: Moderating role of school climate. *School Psychology*, 36(2), 75–85.
- 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>
- Zych, I., Ortega-Ruiz R., Marín-López, I. (2016). *Cyberbullying*: a systematic review of research, its prevalence and assessment issues in Spanish studies. *Psicología Educativa*, Volume 22, Issue 1,
- Zych, I., Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2019). Protective factors against *bullying* and *cyberbullying*: A systematic review of meta-analyses. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 4–19