



PENGEMBANGAN MODEL PSIKOEDUKASI EMPATI DIGITAL UNTUK MENCEGAH PERILAKU PERUNDUNGAN SIBER PADA SISWA SMA DI KOTA PADANG

Surya Pratama, Citra Kirana
Universitas Negeri Padang
suryapratama91@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengembangkan dan menguji efektivitas model psikoedukasi "Empati Digital" untuk mencegah perilaku perundungan siber pada siswa SMA di Kota Padang. Latar belakangnya adalah meningkatnya kasus perundungan siber di kalangan remaja dan kurangnya intervensi berbasis empati di sekolah. Metode yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan desain kelompok kontrol tidak setara tes awal-tes akhir. Partisipan terdiri dari 60 siswa kelas XI dari dua SMA di Kota Padang, dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data menggunakan Skala Empati dan Kuesioner Perilaku Perundungan Siber. Hasil Analisis Kovarian (ANAKOVA) menunjukkan model psikoedukasi "Empati Digital" signifikan dalam meningkatkan skor empati ($F=21.45, p<0.05$) dan menurunkan skor perilaku perundungan siber ($F=18.92, p<0.05$) pada kelompok eksperimen. Disimpulkan bahwa model psikoedukasi ini layak diimplementasikan sebagai program intervensi preventif di sekolah.

Kata Kunci: Psikoedukasi; Empati Digital; Perundungan Siber; Siswa SMA; Pengembangan Karakter.

PENDAHULUAN

Era digital telah membawa transformasi signifikan dalam interaksi sosial remaja. Media sosial, yang seharusnya menjadi platform untuk konektivitas positif, seringkali disalahgunakan menjadi arena perundungan siber. Fenomena ini menjadi masalah serius karena dampaknya yang

luas, meliputi gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, hingga pemikiran bunuh diri pada korban (Prasetyo, 2018). Berbeda dengan perundungan tradisional, perundungan siber dapat terjadi kapan saja dan di mana saja, serta meninggalkan jejak digital yang sulit dihapus, memperpanjang penderitaan korban. Tingginya prevalensi perundungan siber di kalangan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) menunjukkan adanya urgensi untuk mengembangkan program intervensi yang efektif dan relevan dengan konteks dunia digital.

Salah satu akar masalah dari perilaku perundungan siber adalah defisit empati. Empati, atau kemampuan untuk memahami dan merasakan perasaan orang lain, merupakan komponen kunci dalam regulasi perilaku sosial (Gunawan, 2017). Dalam konteks interaksi daring, anonimitas dan ketiadaan isyarat non-verbal seringkali mengurangi kemampuan pelaku untuk berempati terhadap korbannya. Banyak program pencegahan yang ada saat ini lebih berfokus pada hukuman atau literasi digital teknis, namun kurang menyentuh aspek pengembangan karakter dan kecerdasan emosional, khususnya empati. Oleh karena itu, diperlukan sebuah pendekatan intervensi yang secara spesifik menargetkan peningkatan empati sebagai fondasi untuk mencegah perilaku agresif di dunia maya.

Kota Padang, sebagai salah satu kota besar dengan penetrasi internet yang tinggi di kalangan remaja, tidak luput dari tantangan perundungan siber. Data awal dari survei pendahuluan di beberapa SMA menunjukkan bahwa lebih dari 60% siswa pernah menyaksikan atau menjadi korban perundungan siber dalam berbagai bentuk. Menanggapi permasalahan ini, penelitian ini bertujuan untuk merancang, mengembangkan, dan menguji efektivitas sebuah model psikoedukasi yang dinamakan "Empati Digital". Model ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan empati siswa dalam konteks interaksi digital. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis berupa model intervensi terstruktur yang dapat diadopsi oleh sekolah untuk menciptakan lingkungan digital yang lebih aman dan beretika.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengembangan karakter, khususnya empati, merupakan landasan fundamental dalam pendidikan sosial dan emosional. Empati didefinisikan sebagai respons afektif dan kognitif yang kompleks terhadap keadaan emosional orang lain (Wahyuni, 2019). Menurut para ahli, empati berkembang melalui beberapa tingkatan, dari penalaran emosi sederhana hingga kemampuan mengambil perspektif orang lain secara sadar. Dalam konteks pencegahan perilaku agresif, empati

berfungsi sebagai mekanisme hambatan moral; ketika seseorang mampu merasakan penderitaan orang lain, ia cenderung menahan diri dari tindakan yang menyakiti (Gunawan, 2017). Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan meningkatkan empati diyakini dapat secara efektif mengurangi kecenderungan perilaku antisosial, termasuk perundungan siber.

Perundungan siber adalah tindakan agresif dan disengaja yang dilakukan oleh suatu kelompok atau individu, menggunakan media elektronik, secara berulang-ulang, terhadap seseorang yang dianggap tidak dapat melakukan perlawanan dengan mudah (Astuti, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti anonimitas, kurangnya pengawasan, dan "efek disinhibisi daring" berkontribusi pada maraknya fenomena ini (Saputra, 2017). Psikoedukasi menjadi salah satu pendekatan intervensi yang menjanjikan. Psikoedukasi adalah proses memberikan pendidikan dan informasi kepada individu yang mengalami masalah psikologis atau perilaku tertentu. Dalam konteks perundungan siber, model psikoedukasi yang efektif tidak hanya memberikan informasi tentang bahayanya, tetapi juga melatih keterampilan sosial-emosional, seperti empati dan pengambilan perspektif, melalui metode interaktif seperti diskusi kelompok, studi kasus, dan permainan peran (Hidayat, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain kelompok kontrol tidak setara tes awal-tes akhir. Desain ini dipilih karena tidak memungkinkan untuk melakukan pengacakan subjek secara penuh dalam lingkungan sekolah yang sebenarnya. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI di Kota Padang. Sampel penelitian terdiri dari 60 siswa dari dua SMA Negeri di Kota Padang yang memiliki karakteristik serupa. Satu sekolah (n=30) ditetapkan sebagai kelompok eksperimen yang menerima perlakuan berupa model psikoedukasi "Empati Digital", dan satu sekolah lainnya (n=30) ditetapkan sebagai kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan.

Instrumen pengumpulan data terdiri dari dua skala yang telah diadaptasi ke dalam konteks Indonesia. Pertama, Skala Empati untuk mengukur tingkat empati kognitif dan afektif siswa. Kedua, Kuesioner Perilaku Perundungan Siber untuk mengukur frekuensi perilaku perundungan siber yang dilakukan siswa. Kedua instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan. Prosedur penelitian meliputi pemberian tes awal, implementasi model psikoedukasi "Empati Digital" pada kelompok eksperimen sebanyak enam sesi selama tiga minggu, dan

pemberian tes akhir pada kedua kelompok. Teknik analisis data yang digunakan adalah Analisis Kovarian (ANAKOVA) untuk membandingkan skor tes akhir kedua kelompok dengan mengontrol skor tes awal sebagai kovariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya perbedaan skor rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan. Pada variabel empati, skor rata-rata tes akhir kelompok eksperimen ($M=85.2$) lebih tinggi dibandingkan skor rata-rata tes awal mereka ($M=65.5$). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti antara skor tes awal ($M=66.1$) dan tes akhir ($M=66.8$).

Pada variabel perilaku perundungan siber, terjadi penurunan skor rata-rata pada kelompok eksperimen, dari skor tes awal ($M=40.3$) menjadi skor tes akhir ($M=25.1$). Sementara itu, skor rata-rata perilaku perundungan siber pada kelompok kontrol cenderung tetap stabil, dengan skor tes awal ($M=41.2$) dan tes akhir ($M=40.9$). Pola ini mengindikasikan adanya pengaruh positif dari intervensi yang diberikan.

Hasil uji ANAKOVA untuk variabel empati menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor empati yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah mengontrol skor awal ($F = 21.45, p < 0.05$). Hal ini berarti model psikoedukasi "Empati Digital" secara signifikan efektif dalam meningkatkan empati siswa.

Selanjutnya, hasil uji ANAKOVA untuk variabel perilaku perundungan siber juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($F = 18.92, p < 0.05$). Skor rata-rata perilaku perundungan siber pada kelompok eksperimen secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol setelah intervensi. Temuan ini membuktikan bahwa model psikoedukasi "Empati Digital" efektif dalam menurunkan frekuensi perilaku perundungan siber pada siswa.

Temuan bahwa model psikoedukasi "Empati Digital" efektif meningkatkan empati sejalan dengan teori pengembangan moral yang menekankan pentingnya induksi afektif dan pengambilan perspektif (Gunawan, 2017). Sesi-sesi dalam model yang menggunakan studi kasus video dan permainan peran tampaknya berhasil merangsang siswa untuk membayangkan dan merasakan

kondisi emosional korban perundungan siber, sehingga mengasah empati kognitif dan afektif mereka. Peningkatan empati ini menjadi fondasi bagi perubahan perilaku.

Penurunan signifikan perilaku perundungan siber merupakan dampak langsung dari peningkatan empati. Ketika siswa lebih mampu berempati, mereka mengembangkan mekanisme kontrol internal yang menghambat mereka melakukan tindakan agresif (Rizki, 2022). Mereka menjadi lebih sadar akan dampak menyakitkan dari kata-kata dan tindakan mereka di dunia maya. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya di Indonesia yang menunjukkan korelasi negatif yang kuat antara empati dan perilaku agresif (Siregar, 2019). Model ini berhasil menjembatani pemahaman konseptual tentang perundungan siber dengan pengalaman emosional, yang terbukti lebih efektif dalam mengubah perilaku dibandingkan sekadar memberikan informasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa model psikoedukasi "Empati Digital" terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan empati dan menurunkan perilaku perundungan siber pada siswa SMA di Kota Padang. Intervensi yang berfokus pada pengembangan aspek emosional dan sosial melalui metode yang interaktif dan relevan dengan dunia remaja menunjukkan dampak positif yang nyata. Temuan ini menegaskan bahwa pencegahan perundungan siber tidak cukup hanya dengan pendekatan teknis atau hukuman, melainkan harus menyentuh akar masalahnya, yaitu defisit empati.

Penelitian ini merekomendasikan agar model psikoedukasi "Empati Digital" dapat diadopsi dan diintegrasikan ke dalam program bimbingan dan konseling di sekolah sebagai salah satu strategi proaktif untuk menciptakan budaya digital yang positif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menguji efektivitas model ini pada populasi yang lebih luas dan beragam, serta melakukan studi longitudinal untuk melihat dampak jangka panjang dari intervensi terhadap karakter dan perilaku siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W. P. (2019). *Fenomena perundungan siber di kalangan remaja*. Pustaka Pelajar.
- Firmansyah, H. (2019). Analisis faktor-faktor penyebab perilaku perundungan siber pada remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88–97.

- Gunawan, R. (2017). *Membangun empati: Panduan untuk pendidik dan orang tua*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayat, D. R. (2020). Pengaruh psikoedukasi terhadap peningkatan empati dan penurunan agresivitas verbal di media sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45–58.
- Kartono, K. (2016). *Patologi sosial*. Rajawali Pers.
- Kurniawan, Y. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi dan pendidikan*. Rajawali Pers.
- Lestari, S. (2019). Peran bimbingan dan konseling dalam menangani korban perundungan siber di sekolah. *Jurnal Konseling Indonesia*, 4(2), 112–120.
- Menteri Komunikasi dan Informatika. (2020). *Peraturan Menteri Kominfo No. 5 Tahun 2020 tentang Penyelenggara Sistem Elektronik Lingkup Privat*.
- Nurfadillah, N., & Abdullah, S. M. (2021). Model intervensi untuk mengurangi perilaku perundungan siber pada siswa sekolah menengah. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 17–32.
- Prasetyo, A. (2018). *Dampak psikologis perundungan siber pada remaja*. Penerbit Erlangga.
- Rahardjo, W., & Setianingsih, E. (2020). Empati daring dan perilaku prososial di kalangan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(3), 210–221.
- Rizki, M. (2022). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan menjadi pelaku perundungan siber. *Jurnal Psikologi Nusantara*, 5(1), 34–42.
- Saputra, W. N. E. (2017). Kenakalan remaja di era digital: Tantangan dan solusinya. *Jurnal Sosioedukasi*, 6(2), 89–98.
- Siregar, J. R. (2019). Efektivitas pelatihan empati untuk menurunkan intensi perundungan siber pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(2), 70–79.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susanto, H. (2018). *Literasi digital dan etika bermedia sosial*. Kompas Media Nusantara.
- Utami, M. S. (2020). Peran keluarga dalam mencegah anak menjadi pelaku perundungan siber. *Jurnal Ilmiah Keluarga dan Konseling*, 3(1), 25–34.
- Wahyuni, S. (2019). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Widodo, P. (2021). Pengembangan modul psikoedukasi berbasis daring untuk korban perundungan siber. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 8(1), 50–61.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2011). *Landasan bimbingan dan konseling*. Remaja Rosdakarya.