

Efektivitas Psikoedukasi Safe Space Online dalam Menurunkan Skor Perilaku Cyberbullying pada Remaja Generasi Phygital

Shafa Reinina Putri¹, Maharani Tyas Budi Hapsari²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

E-mail: shafareinina1101@gmail.com

Received: 18 March 2026

Accepted: 12 April 2026

Published: 19 April 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas psikoedukasi "Safe Space Online: Your Zone, Your Rules" dalam meningkatkan pengetahuan pencegahan serta menurunkan perilaku cyberbullying pada remaja generasi phygital. Penelitian menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain two group pretest-posttest. Partisipan penelitian berjumlah 10 siswa SMP di Bantul yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi Skala Perilaku Cyberbullying (45 item, $\alpha = 0,929$) dan tes pengetahuan berbasis modul. Hasil Uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan ($p = 0,041$; rerata meningkat dari 83,00 menjadi 92,00) serta penurunan signifikan pada perilaku cyberbullying ($p = 0,043$; rerata menurun dari 111,00 menjadi 86,60). Analisis effect size pada kelompok eksperimen menghasilkan nilai $r = 0,64$ untuk kedua variabel, yang membuktikan dampak praktis intervensi berada pada kategori besar. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan ($r = 0,04$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa psikoedukasi terstruktur mampu mentransformasi interaksi digital remaja melalui internalisasi etika dan regulasi diri yang lebih mendalam dibandingkan dengan literasi digital umum.

Kata Kunci: cyberbullying, generasi phygital, media sosial, psikoedukasi

The Effectiveness of Safe Space Online Psychoeducation in Reducing Cyberbullying Behavior Among Phygital Adolescents

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effectiveness of the "Safe Space Online: Your Zone, Your Rules" psychoeducation program in enhancing prevention knowledge and reducing cyberbullying behavior among phygital generation adolescents. The research employed a quasi-experimental method with a two-group pretest-posttest design. Participants consisted of 10 junior high school students in Bantul selected through purposive sampling. The instruments utilized were a 45-item Cyberbullying Behavior Scale ($\alpha = 0.929$) and a module-based knowledge test. Wilcoxon test results for the experimental group indicated a significant increase in knowledge ($p = 0.041$; mean increased from 83.00 to 92.00) and a significant decrease in cyberbullying behavior ($p = 0.043$; mean decreased from 111.00 to 86.60). Effect size analysis revealed a value of $r = 0.64$ for both variables in the experimental group, confirming a large practical impact of the intervention. In contrast, the control group exhibited no significant changes ($r = 0.04$). This study concludes that structured psychoeducation effectively transforms adolescent digital interactions through deeper internalization of ethics and self-regulation compared to general digital literacy.

Keywords: cyberbullying, phygital generation, social media, psychoeducation

PENDAHULUAN

Generasi phigital merujuk pada kelompok remaja yang hidup di persimpangan antara ruang fisik dan digital, di mana batas antara keduanya menjadi semakin samar. Karakteristik utamanya adalah penggunaan teknologi digital dan perangkat mobile yang sangat intensif, sehingga kehidupan daring dan luring mereka terintegrasi secara menyeluruh. Sebagai gambaran, penggunaan smartphone pada anak usia sekolah dasar telah meningkat lebih dari dua kali lipat dalam beberapa tahun terakhir, yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam eksposur digital mereka (Alismaiel, 2023). Integrasi yang erat ini menciptakan realitas baru, di mana aktivitas digital bukan lagi sekadar pelengkap, melainkan bagian yang tidak terpisahkan dari identitas sosial mereka.

Namun, integrasi tanpa batas ini juga menciptakan “ruang abu-abu” yang berisiko. Kemudahan interaksi dan anonimitas yang ditawarkan teknologi menjadikan perilaku cyberbullying lebih mudah dilakukan dengan dampak yang jauh lebih destruktif dibandingkan perundungan tradisional. Masalah utamanya terletak pada ketimpangan, yakni tingginya eksposur terhadap perangkat digital yang tidak dibarengi dengan literasi media dan etika digital yang memadai (Khan, Limbana, Zahid, Eskander, & Jahan, 2020). Akibatnya, kerentanan terhadap berbagai isu negatif meningkat secara tajam; laporan menunjukkan bahwa hampir setengah responden pernah menjadi sasaran pelecehan daring. Kondisi ini menyebabkan perundungan dapat berlangsung tanpa henti, menembus batas ruang privat korban selama 24 jam, sehingga edukasi literasi media menjadi urgensi utama sebagai langkah pencegahan (Berény, Kocsír, & Varga, 2025).

Cyberbullying merupakan fenomena yang semakin mengkhawatirkan di Indonesia, sebagaimana terlihat dari data Komisi Perlindungan Anak Indonesia

(KPAI) yang mencatat peningkatan signifikan kasus bullying, termasuk cyberbullying, di lingkungan pendidikan. Pada tahun 2023, KPAI menerima 329 kasus kekerasan di sekolah, di mana 137 kasus atau hampir setengahnya merupakan perundungan antarpelajar, dengan cyberbullying dan kejahatan siber menjadi salah satu bentuk yang paling menonjol (Humas KPAI, 2024). Kasus-kasus seperti doxing dan perundungan anak oleh pengguna media sosial, serta kekerasan verbal yang dilakukan figur publik terhadap pelajar, menunjukkan dampak serius yang dialami korban, mulai dari trauma psikologis, depresi, kecemasan, hingga penurunan prestasi belajar (Reswari & Fahham, 2025). Selain itu, Federasi Serikat Guru Indonesia juga mencatat peningkatan tajam kasus bullying di sekolah, baik secara daring maupun luring, yang menuntut adanya intervensi segera untuk menciptakan suasana belajar yang aman dan nyaman (Fitriani, 2024).

Cyberbullying adalah bentuk bullying yang terjadi melalui media elektronik berupa tindakan agresif yang dilakukan secara berulang dan disengaja terhadap korban yang sulit membela diri. Bentuk-bentuk cyberbullying meliputi flaming, harassment, cyberstalking, denigration, impersonation, outing, dan trickery, yang masing-masing memiliki karakteristik khusus dalam menyakiti atau merendahkan individu lain (Elpemi & Isro'i, 2020). Definisi cyberbullying menurut Nancy E. Willard (2007) dalam bukunya *Cyberbullying and Cyberthreats: Responding to the Challenge of Online Social Aggression, Threats, and Distress* adalah tindakan kejam terhadap orang lain dengan cara mengirimkan atau memposting materi berbahaya, atau terlibat dalam bentuk agresi sosial lainnya melalui internet atau teknologi digital. Media sosial seperti TikTok, Instagram, Facebook, Twitter, dan aplikasi chatting menjadi platform utama terjadinya cyberbullying karena kemudahan interaksi dan

anonimitas yang ditawarkan. Tren terbaru bahkan menunjukkan dominasi TikTok dan Instagram sebagai media dengan insiden tertinggi (Marjun, Saroji, & Nugraha, 2025).

Dampak cyberbullying terhadap korban sangat serius, terutama pada aspek psikologis dan sosial. Korban berisiko mengalami depresi, kecemasan, penurunan harga diri, gangguan tidur, gangguan makan, hingga kesulitan berkonsentrasi dalam belajar. Secara sosial, korban cenderung mengisolasi diri dan kehilangan rasa percaya diri, sementara dalam lingkungan akademik, prestasi belajar mereka dapat menurun akibat trauma dan rasa tidak nyaman yang dialami (Boleng, Pardede, & Fahlevie, 2024). Tidak hanya korban, pelaku dan lingkungan sosial juga turut terdampak negatif, dengan potensi gangguan mental pada pelaku serta terciptanya siklus kekerasan yang sulit diputus (Siregar, Azmi, Sophia, & Ramadhani, 2024).

Faktor penyebab cyberbullying terbagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rasa cemburu, iri hati, ketidakpuasan diri, temperamen tinggi, dan ketidakmampuan mengendalikan diri, sedangkan faktor eksternal meliputi kurangnya pengawasan orang tua, pengaruh lingkungan sosial, perkembangan teknologi yang pesat, lemahnya kontrol sosial, serta rendahnya kesadaran terhadap risiko hukum yang ada (Antama, Zuhdy, & Purwanto, 2020). Kondisi ini menuntut adanya intervensi yang efektif dan edukatif untuk mengurangi dampak negatif sekaligus mencegah terjadinya cyberbullying.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap enam subjek (S, F, D, AZ, AM, dan L), ditemukan pola yang konsisten mengenai adanya kesenjangan antara pengetahuan konseptual dan perilaku aktual, di mana seluruh narasumber mengaku hanya pernah mendengar istilah cyberbullying tanpa memahami definisi operasional atau batasan perilakunya secara pasti.

Ketidaktahuan ini memicu normalisasi agresi digital dalam bentuk perilaku flaming yang dilakukan oleh seluruh subjek, seperti melakukan spam chat menggunakan stiker atau pesan teks secara terus-menerus karena respons yang lambat atau adanya kebutuhan mendesak. Selain itu, muncul kecenderungan keterlibatan dalam aspek impersonation dan trickery untuk tujuan prank atau membujuk orang lain demi memperoleh informasi pribadi teman, serta perilaku exclusion yang terjadi secara spesifik dalam ekosistem game online. Di sisi lain, pengalaman subjek sebagai korban mempertegas kerentanan mereka terhadap aspek outing, yaitu penyebaran nomor telepon pribadi atau foto tanpa izin yang memicu perasaan malu dan dendam, hingga gangguan relasional berupa sindiran melalui fitur Status WhatsApp. Secara keseluruhan, keterlibatan subjek dalam cyberbullying berfokus pada gangguan interaksi interpersonal di lingkaran pertemanan sebaya yang bersifat impulsif, namun mereka cenderung menghindari kategori perilaku berat seperti denigration atau fitnah karena adanya kekhawatiran terhadap otoritas sekolah, seperti guru BK, serta risiko sosial yang lebih besar.

Penelitian terbaru mengenai dinamika interaksi remaja di era digital menunjukkan bahwa fenomena phygital telah mengaburkan batas antara identitas fisik dan digital, yang berdampak signifikan pada kesehatan mental serta meningkatnya risiko sosial bagi siswa sekolah menengah (Anggoro, 2025). Dalam ekosistem digital yang serba cepat ini, remaja sering kali mengalami kesulitan dalam membedakan perilaku etis, sehingga rentan terjebak dalam konflik interpersonal daring. Kondisi ini diperburuk oleh rendahnya regulasi diri saat menggunakan teknologi. Temuan dari tim peneliti Universitas Airlangga secara ilmiah membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku cyberbullying

(Sulistiyowati, Murtana, & Desviana, 2024). Remaja dengan kemampuan kontrol diri yang rendah cenderung lebih agresif di media sosial dan sulit menahan diri dari tindakan seperti flaming atau penyebaran rumor, yang menegaskan bahwa penguatan aspek psikologis internal menjadi sangat krusial dalam mitigasi risiko di dunia maya.

Research gap yang ditemukan dalam literatur saat ini menunjukkan bahwa meskipun hubungan antara kontrol diri dan perilaku siber telah terpetakan, masih terdapat keterbatasan pada model intervensi yang secara praktis mampu mengintegrasikan literasi digital dengan penguatan kontrol diri bagi remaja SMP. Sebagian besar studi terdahulu hanya berhenti pada identifikasi korelasi antavariabel tanpa menawarkan solusi edukatif yang teruji secara eksperimental. Di sinilah letak kebaruan (*novelty*) penelitian ini, yaitu melalui pengembangan Program Psikoedukasi “Safe Space Online”. Berbeda dengan edukasi konvensional, penelitian ini menguji efektivitas modul terstruktur yang dirancang khusus untuk meningkatkan literasi digital dan kontrol diri siswa SMP di era *phygital*. Mengacu pada keberhasilan awal psikoedukasi dalam mengubah sikap etis remaja (Nuha, Djudiyah, & Fasikha, 2026), studi ini melangkah lebih jauh dengan menerapkan desain *pretest-posttest two-group design*. Penggunaan kelompok kontrol dalam penelitian ini bertujuan memberikan pembuktian empiris yang lebih valid mengenai sejauh mana program psikoedukasi yang spesifik dan terstruktur mampu mereduksi intensitas *cyberbullying* secara nyata.

Program Psikoedukasi “Safe Space Online” yang diusulkan telah melalui proses penilaian kelayakan (*expert judgment*) yang ketat. Modul yang digunakan telah dinilai oleh tiga profesional di bidang psikologi dan pendidikan. Penilaian ahli ini mencakup aspek kelayakan isi, kebahasaan, penyajian materi, ketepatan sasaran materi dengan variabel penelitian, serta kesesuaian

materi untuk subjek yang dituju, yaitu siswa SMP sebagai generasi *phygital*.

Tujuan utama penelitian ini adalah menguji sejauh mana implementasi Program Psikoedukasi “Safe Space Online” dapat secara efektif meningkatkan kapasitas remaja dalam mencegah dan mengatasi perilaku perundungan siber, dengan membandingkan dua kelompok siswa, yaitu kelompok eksperimen yang mengikuti program tersebut dan kelompok kontrol yang hanya diberikan materi literasi digital secara umum. Sejalan dengan tujuan tersebut, hipotesis penelitian ini merumuskan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada skor pengetahuan dan intensitas perilaku *cyberbullying* antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen. Selain itu, diduga terdapat perbedaan tingkat pengetahuan dan perilaku yang signifikan antara kelompok eksperimen yang mendapatkan Program Psikoedukasi “Safe Space Online” dengan kelompok kontrol, di mana kelompok eksperimen diharapkan menunjukkan peningkatan kompetensi digital dan penurunan perilaku perundungan yang lebih besar.

Keunikan intervensi dalam program “Safe Space Online” terletak pada strukturnya yang komprehensif dan adaptif terhadap karakteristik unik generasi *phygital*. Berbeda dengan edukasi digital konvensional yang sering kali hanya bersifat permukaan, program ini mengintegrasikan pemaparan bahaya *cyberbullying* dengan penanaman prinsip tanggung jawab digital melalui konsep *Think Before Share* sebagai mekanisme kendali internal. Dengan mengajarkan batasan siber yang konkret dan strategi penanganan yang tepat, remaja tidak hanya dibekali kemampuan untuk melakukan *bystander intervention*, tetapi juga dilatih untuk memfilter tindakan impulsif mereka di media sosial. Pendekatan ini bertujuan memutus siklus kekerasan digital dengan membangun kapasitas penanganan dan pencegahan yang spesifik, sehingga

dampak serius seperti trauma psikologis, depresi, hingga ideasi bunuh diri pada korban dapat diminimalkan secara preventif.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada masih terbatasnya bukti empiris mengenai efektivitas program intervensi yang terstruktur secara spesifik untuk karakteristik unik generasi *phygital*. Sebagian besar edukasi digital saat ini masih bersifat umum dan belum mampu menunjukkan perubahan perilaku yang menetap secara terukur. Kesenjangan tersebut menjustifikasi penggunaan desain eksperimental dalam studi ini untuk menguji efektivitas Program Psikoedukasi “Safe Space Online” dalam meningkatkan kapasitas pencegahan *cyberbullying* pada siswa SMP. Dengan menerapkan desain *pretest-posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pembuktian ilmiah mengenai sejauh mana modul ini mampu menghasilkan peningkatan signifikan pada kemampuan penanganan dan pencegahan perundungan siber dibandingkan dengan edukasi literasi umum.

METODE

Penelitian ini menggunakan instrumen utama berupa Skala Perilaku *Cyberbullying* yang disusun secara mandiri berdasarkan teori Willard (2007). Skala ini pada awalnya terdiri dari 60 aitem pernyataan yang kemudian diujicobakan pada 40 remaja di luar subjek penelitian untuk menguji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas menggunakan korelasi skor-total aitem menunjukkan bahwa 45 aitem memenuhi kriteria validitas dengan rentang koefisien antara 0,353 hingga 0,799. Reliabilitas instrumen yang diukur menggunakan Cronbach's Alpha sebesar 0,929 menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi. Skala ini menggunakan model Likert dengan empat pilihan respons untuk mengukur intensitas perilaku melalui delapan aspek,

yaitu *flaming*, *harassment*, *denigration*, *impersonation*, *outing*, *trickery*, *exclusion*, dan *cyberstalking*.

Selain instrumen, bahan utama yang digunakan adalah Modul Psikoedukasi “*Safe Space Online: Your Zone, Your Rules*”. Modul ini telah melalui uji validitas isi menggunakan prosedur *expert judgement* oleh tiga pakar, yaitu seorang Psikolog Klinis, Psikolog Pendidikan, dan Konselor Pendidikan. Penilaian dilakukan menggunakan lembar penilaian yang mencakup aspek kelayakan isi, kebahasaan, dan penyajian dengan rentang skor 1–5. Berdasarkan hasil penilaian tersebut, para pakar menyatakan bahwa modul “sesuai” untuk digunakan dengan catatan perlunya penyederhanaan terminologi psikologis agar lebih mudah dipahami oleh siswa SMP serta sinkronisasi materi pada beberapa bagian.

Bahan pendukung lainnya meliputi lembar persetujuan (*informed consent*) bagi orang tua/wali serta materi literasi digital umum dalam bentuk salindia presentasi untuk kelompok kontrol. Alat pendukung teknis yang digunakan mencakup perangkat komputer atau laptop untuk pengolahan data serta koneksi internet untuk akses media digital selama pelaksanaan program.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi-eksperimen melalui desain *two-group pretest-posttest*. Penggunaan desain ini dipilih karena pembagian kelompok dilakukan secara non-random (*purposive*) untuk menyesuaikan kondisi lapangan (Sugiyono, 2017). Penelitian ini merupakan studi awal (*pilot study*) dengan jumlah sampel terbatas ($N = 10$), yang masih dapat diterima dalam tahap pengembangan intervensi awal (Creswell, 2014).

Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria: (1) siswa SMP aktif, (2) mengakses internet lebih dari 6 jam per hari yang dikategorikan sebagai *heavy users* dengan risiko tinggi terpapar perilaku *cyberbullying*

(Saragih, Amini, & Jannah, 2024), (3) memiliki akun media sosial, dan (4) memperoleh izin dari orang tua. Data yang diperoleh dari skor *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan teknik statistik non-parametrik. Penelitian ini menerapkan uji Wilcoxon *Signed Rank Test* untuk menguji signifikansi perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen. Selanjutnya dilakukan analisis *effect size* untuk menentukan signifikansi praktis dari intervensi yang diberikan, melampaui sekadar nilai signifikansi statistik (*p*). Mengingat penggunaan uji non-parametrik pada sampel terbatas ($N = 10$), penghitungan *effect size* (*r*) menjadi indikator penting untuk mengukur kekuatan pengaruh psikoedukasi terhadap variabel kognitif dan perilaku responden.

Pemilihan uji Wilcoxon *Signed Rank Test* didasarkan pada pertimbangan bahwa penelitian ini menggunakan ukuran sampel yang kecil ($N < 30$) dan data tidak diasumsikan berdistribusi normal, sehingga tidak memenuhi syarat untuk uji parametrik seperti *paired t-test*. Penggunaan uji non-parametrik ini sesuai dengan prinsip bahwa ketika asumsi normalitas tidak terpenuhi atau jumlah subjek terbatas, uji Wilcoxon merupakan alternatif yang lebih kuat (*robust*) untuk mengukur perubahan perilaku dalam desain eksperimen (Siegel, 1997).

Tahapan kegiatan dimulai dengan pemberian *pre-test* kepada seluruh subjek untuk mengukur tingkat awal perilaku *cyberbullying*. Selanjutnya, tahap pemberian perlakuan dilakukan secara paralel untuk menjaga validitas internal penelitian. Kelompok eksperimen diberikan Program Psikoedukasi “*Safe Space Online*”. Kelompok ini mengikuti program intervensi spesifik yang dirancang untuk menurunkan perilaku *cyberbullying* melalui penguatan kontrol diri dan asertivitas. Struktur program adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Struktur Program Psikoedukasi “*Safe Space Online*”

Komponen	Keterangan
Jumlah sesi	7 sesi
Durasi	60-90 menit
Materi per sesi	1. Pemberian Pre-Test 2. Pengenalan & Bentuk <i>Cyberbullying</i> (Willard, 2007) 3. Analisis Dampak Psikologis & Sosial 4. Identifikasi Faktor Penyebab (Internal & Eksternal) 5. Strategi Pencegahan & Teknik Asertif 6. Penguatan Kontrol Diri & Etika Digital 7. Pemberian Post-Test
Metode	Materi interaktif, diskusi kelompok, simulasi/ <i>role-play</i> , brainstorming, dan penayangan video edukasi.
Fasilitator	Mahasiswi Profesi Psikologi UMS.

Kelompok kontrol diberikan Program Literasi Digital Umum. Untuk memastikan perbandingan yang adil (*fair comparison*), kelompok kontrol diberikan intervensi berupa materi literasi digital non-spesifik. Ruang lingkup materi meliputi ekosistem disinformasi (*hoaks*), jebakan algoritma (*filter bubble*), verifikasi informasi (*fact-checking*), serta keamanan data pribadi.

Tabel 2. Program Literasi Digital Umum

Komponen	Keterangan
Jumlah sesi	7 sesi
Durasi	60-90 menit
Materi per sesi	1. Pemberian Pre-Test 2. Psikologi Hoaks: Memahami <i>Confirmation Bias</i> dan <i>Filter Bubble</i> . 3. Detektif Digital: Teknik verifikasi lanjut dan skeptisisme media. 4. Etika & Hukum: <i>Netiquette</i> dan tanggung jawab hukum (UU ITE).

Komponen	Keterangan
	5. Keamanan Digital: Manajemen data pribadi dan perlindungan akun.
	6. Warga Digital: Evaluasi diri dan komitmen aksi nyata di ruang publik.
	7. Pemberian Post-Test
Metode	Materi interaktif, diskusi kelompok, simulasi/ <i>role-play</i> , brainstorming, dan penayangan video edukasi.
Fasilitator	Mahasiswi Profesi Psikologi UMS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 3. Hasil Skor Pretest Dan Posttest Kelompok Eksperimen

No.	Jenis Kelamin	Usia	Pre Test	Post Test
1	Laki-laki	14	80	90
2	Laki-laki	14	75	85
3	Laki-laki	15	80	95
4	Perempuan	14	90	95
5	Perempuan	14	90	95

Penelitian ini melibatkan lima responden (N = 5) pada kelompok eksperimen. Berdasarkan data demografis, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (60%) dengan rata-rata usia 14 tahun. Seluruh responden merupakan siswa sekolah menengah pertama. Berdasarkan Tabel 3, skor pada tahap *pretest* menunjukkan rerata sebesar 83 dengan rentang skor 75 hingga 90. Setelah intervensi diberikan, skor pada tahap *posttest* meningkat dengan rerata sebesar 92. Secara individual, seluruh responden mengalami peningkatan skor. Skor terendah pada tahap *posttest* meningkat menjadi 85, sedangkan skor tertinggi mencapai 95. Secara keseluruhan, kelompok eksperimen mengalami kenaikan rerata sebesar 9 poin dari pengukuran awal ke pengukuran akhir.

Tabel 4. Hasil Skor Pretest Dan Posttest Kelompok Control

No.	Jenis Kelamin	Usia	Pre Test	Post Test
1	Laki-laki	15	80	85
2	Laki-laki	15	85	85
3	Laki-laki	14	85	85
4	Perempuan	15	75	80
5	Perempuan	15	85	85

Kelompok kontrol terdiri dari lima responden (N = 5). Secara demografis, kelompok ini didominasi oleh responden laki-laki sebesar 60%. Mayoritas responden berusia 15 tahun. Berdasarkan Tabel 4, rerata skor pada tahap *pretest* adalah 82 dengan rentang skor 75 hingga 85. Pada tahap *posttest*, rerata skor meningkat menjadi 84. Dengan demikian, perubahan rerata skor pada kelompok kontrol hanya sebesar 2 poin. Pada tingkat individual, skor minimum meningkat dari 75 menjadi 80, sedangkan skor maksimum tetap pada angka 85. Dibandingkan kelompok eksperimen, perubahan skor pada kelompok kontrol terlihat lebih terbatas.

Tabel 5. Statistik Deskriptif Pengetahuan

Variabel	N	Mean	Std. Deviation
Pretest Eksperimen	5	83.0	6.708
Posttest Eksperimen	5	92.0	4.472
Pretest Kontrol	5	82.0	5.477
Posttest Kontrol	5	84.0	2.236

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa kedua kelompok memulai penelitian dengan tingkat pengetahuan yang relatif setara pada tahap *pretest*, yaitu rerata 83,00 pada kelompok eksperimen dan 82,00 pada kelompok kontrol. Setelah perlakuan, kelompok eksperimen mengalami peningkatan rerata sebesar 9 poin hingga mencapai 92,00, sedangkan kelompok

kontrol hanya meningkat sebesar 2 poin hingga mencapai 84,00. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Tabel 6. Uji Wilcoxon

Perbandingan	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest Eksperimen	5	3.00	15.00	0.041
Pretest – Posttest Kontrol	5	1.50	3.00	0.157

Analisis menggunakan Uji Wilcoxon *Signed-Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan skor pengetahuan yang signifikan pada kelompok eksperimen dengan nilai $p = 0,041$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi berkontribusi pada peningkatan pengetahuan responden. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, nilai signifikansi sebesar 0,157 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan skor pengetahuan yang signifikan antara pengukuran awal dan pengukuran akhir.

Hasil Perilaku Cyberbullying pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Tabel 7. Hasil Skala Pretest Dan Posttest Kelompok Eksperimen

No.	Jenis Kelamin	Usia	Pre Test	Post Test
1	Laki-laki	14	112	64
2	Laki-laki	14	113	110
3	Laki-laki	15	115	92
4	Perempuan	14	101	85

5	Perempuan	14	114	81
---	-----------	----	-----	----

Pengukuran perilaku *cyberbullying* menggunakan skala dengan rentang skor 45 hingga 180, dengan kategori rendah (45–90), sedang (91–135), dan tinggi (136–180). Berdasarkan Tabel 7, hasil *pretest* menunjukkan bahwa seluruh subjek berada pada kategori sedang, dengan rentang skor 101 hingga 115. Pada tahap *posttest*, terjadi perubahan sebaran skor, di mana mayoritas subjek berpindah ke kategori rendah. Subjek pertama mengalami penurunan skor dari 112 menjadi 64, yang merupakan skor terendah pada tahap *posttest*. Sementara itu, subjek kedua memperoleh skor 110 dan tetap berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan, empat dari lima responden menunjukkan penurunan skor hingga mencapai kategori rendah, dengan rentang skor akhir 64 hingga 110.

Tabel 8. Hasil skala pretest dan posttest kelompok kontrol

No.	Jenis Kelamin	Usia	Pre Test	Post Test
1	Laki-laki	15	45	67
2	Laki-laki	15	97	90
3	Laki-laki	14	86	87
4	Perempuan	15	51	53
5	Perempuan	15	65	50

Berdasarkan Tabel 8, skor *pretest* pada kelompok kontrol menunjukkan variasi yang cukup besar. Pada tahap *posttest*, perubahan skor yang terjadi cenderung tidak konsisten. Sebagian responden mengalami kenaikan skor, sebagian mengalami penurunan, dan sebagian lainnya menunjukkan perubahan yang sangat kecil. Secara umum, kelompok kontrol tidak menunjukkan pola penurunan skor yang kuat seperti pada kelompok eksperimen.

Tabel 9. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pretest Eksperimen	5	101	115	111.0	5.701
Post Eksperimen	5	64	110	86.40	16.742
Pre test Kontrol	5	45	97	68.80	22.298
Post test Kontrol	5	50	90	69.40	18.609

Berdasarkan Tabel 9, kelompok eksperimen menunjukkan penurunan rerata skor perilaku *cyberbullying* dari 111,00 pada tahap *pretest* menjadi 86,40 pada tahap *posttest*. Penurunan rerata sebesar 24,6 poin ini diikuti oleh perubahan skor minimum dari 101 menjadi 64. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan rerata yang relatif stabil, yaitu 68,80 pada tahap *pretest* dan 69,40 pada tahap *posttest*. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku yang lebih jelas terjadi pada kelompok yang menerima intervensi.

Tabel 10. Uji Wilcoxon Perilaku *Cyberbullying*

		N	Mean	Sum of	Sig. (2 tailed)
Pre test Eksperimen	Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00	.043
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00	
Post test Eksperimen	Negative Ranks	0 ^c			
	Positive Ranks	5			
Pre test Kontrol	Negative Ranks	2 ^d	3.50	7.00	.892
	Positive Ranks	3 ^e	2.67	8.00	

	N	Mean	Sum of	Sig. (2 tailed)
Ties	0 ^f			
Total	5			

Berdasarkan Tabel 10, hasil Uji Wilcoxon *Signed-Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan skor perilaku *cyberbullying* yang signifikan pada kelompok eksperimen dengan nilai $p = 0,043$ ($p < 0,05$). Seluruh responden pada kelompok ini menunjukkan penurunan skor. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, nilai $p = 0,892$ ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

Hasil Effect Size Intervensi

Tabel 11. Ringkasan Effect Size (*r*) Intervensi

Variabel	Kelompok	Z	Sig. (2tailed)	Effect Size (<i>r</i>)
Pengetahuan	Eksperimen	2.041	.041	0,645
	Kontrol	1.414	.157	0,45
Perilaku	Eksperimen	2.023	.043	0,639
	Kontrol	.135	.893	0,04

Uji *effect size* dilakukan untuk mengukur besarnya efektivitas modul psikoedukasi *Safe Space Online: Your Zone, Your Rules* terhadap peningkatan pengetahuan dan reduksi perilaku *cyberbullying*. Hasil pada Tabel 9 menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak besar pada kelompok eksperimen untuk kedua variabel, yaitu pengetahuan ($r = 0,645$) dan perilaku ($r = 0,639$). Sementara itu, pada kelompok kontrol, nilai *effect size* lebih kecil, terutama pada variabel perilaku ($r = 0,04$). Temuan ini memperlihatkan bahwa perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen memiliki makna praktis yang kuat.

Pembahasan

Hasil penelitian ini memberikan dukungan empiris bahwa Psikoedukasi *Safe Space Online: Your Zone, Your Rules* memiliki efektivitas signifikan dalam meningkatkan pengetahuan sekaligus mereduksi perilaku *cyberbullying* pada remaja generasi *phygital*. Temuan ini didukung oleh hasil Uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen yang menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,041$ untuk variabel pengetahuan dan $p = 0,043$ untuk variabel perilaku. Mengingat ukuran sampel yang terbatas, temuan statistik ini diperkuat oleh analisis *effect size* sebesar $r = 0,64$ pada kedua variabel, yang berada dalam kategori besar. Dengan demikian, intervensi tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang kuat. Temuan ini relevan dengan pandangan bahwa intervensi edukatif yang dirancang secara spesifik dapat menjadi strategi preventif yang efektif untuk merespons tingginya paparan digital pada remaja serta meningkatnya risiko *cyberbullying* di ruang daring (Alismaiel, 2023; Khan et al., 2020; Berény et al., 2025).

Perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menegaskan pentingnya psikoedukasi yang terstruktur. Pada variabel pengetahuan, kelompok kontrol memang menunjukkan nilai *effect size* sedang, tetapi hasil Uji Wilcoxon tidak signifikan. Pada variabel perilaku, kelompok kontrol hanya menunjukkan *effect size* yang sangat kecil. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi digital yang bersifat umum belum cukup kuat untuk mengubah kebiasaan perilaku yang telah terbentuk. Dengan demikian, model *Safe Space Online* dapat dipahami sebagai komponen intervensi utama yang mendorong transformasi perilaku secara lebih nyata. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa edukasi berbasis sekolah perlu dirancang secara lebih terarah dan kontekstual agar mampu mencegah *cyberbullying*, bukan sekadar

meningkatkan pengetahuan umum mengenai media digital (Saragih et al., 2024).

Secara fungsional, hasil penelitian ini menunjukkan adanya keterkaitan antara fokus intervensi edukatif dengan perubahan perilaku subjek. Psikoedukasi bekerja melalui rekonstruksi pemahaman remaja mengenai batasan etika di ruang digital. Remaja diberikan wawasan mengenai bentuk-bentuk perundangan siber yang sebelumnya sering dianggap wajar, seperti *flaming* atau *exclusion*. Peningkatan rerata pengetahuan sebesar 9 poin yang diikuti penurunan rerata perilaku sebesar 24,6 poin menunjukkan bahwa perbaikan aspek kognitif dapat menjadi landasan perubahan pada domain afektif dan perilaku remaja dalam berinteraksi di media sosial. Temuan ini selaras dengan penjelasan bahwa *cyberbullying* mencakup berbagai bentuk agresi digital, seperti *flaming*, *harassment*, *impersonation*, *outing*, *trickery*, dan *exclusion*, yang sering kali dinormalisasi dalam interaksi remaja apabila tidak disertai pemahaman etik yang memadai (Willard, 2007; Elpemi & Isro'i, 2020).

Keberhasilan ini menunjukkan bahwa penguatan aspek kognitif melalui literasi digital dapat menjadi fondasi bagi remaja untuk meningkatkan kontrol diri. Prinsip *Think Before Share* yang diinternalisasi selama sesi berfungsi sebagai mekanisme pengendalian internal sebelum remaja melakukan tindakan impulsif secara daring. Dalam konteks generasi *phygital*, yang hidup dalam batas antara ruang fisik dan digital yang semakin kabur, pedoman etis yang konkret menjadi sangat penting agar mereka tidak terjebak dalam perilaku daring yang impulsif. Dengan pemahaman yang lebih baik, remaja diharapkan mampu memfilter tindakan mereka dan menjadi pengguna internet yang lebih bertanggung jawab. Argumentasi ini sejalan dengan temuan bahwa rendahnya kontrol diri berkaitan secara signifikan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku *cyberbullying* pada remaja (Sulistyowati et al.,

2024), serta dengan kajian tentang kaburnya batas identitas fisik dan digital pada generasi muda di era *phygital* (Anggoro, 2025).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Nuha, Djudiyah, dan Fasikha (2026) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi terstruktur dapat mengubah aspek etis remaja. Namun, penelitian ini berbeda dari studi Sulistyowati, Murtana, dan Desviana (2024) yang hanya berfokus pada hubungan korelasional antara kontrol diri dan *cyberbullying* tanpa menguji solusi edukatif secara langsung. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kebaruan melalui penerapan desain *pretest-posttest* untuk membuktikan bahwa modul psikoedukasi terstruktur dapat menurunkan intensitas *cyberbullying* secara nyata pada siswa SMP. Temuan ini juga memperluas diskusi sebelumnya yang lebih banyak menyoroti faktor penyebab dan dampak *cyberbullying* tanpa menyajikan model intervensi yang diuji secara langsung (Antama et al., 2020; Siregar et al., 2024).

Peningkatan pengetahuan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai mekanisme perubahan yang mendasari penurunan intensitas perilaku. Secara teoretis, perubahan perilaku diawali dengan restrukturisasi kognitif yang memengaruhi cara remaja memproses informasi di media sosial. Pengetahuan tersebut berfungsi sebagai “rem kognitif” yang memungkinkan remaja mengenali situasi digital berisiko dan tidak lagi memandang perilaku agresif sebagai sekadar candaan, melainkan sebagai tindakan yang memiliki konsekuensi psikologis, sosial, dan hukum. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran dari perilaku agresif menuju perilaku digital yang lebih prososial. Penafsiran ini relevan dengan temuan yang menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* rentan mengalami gangguan psikologis, sosial, dan akademik, sehingga perubahan perilaku pencegahan menjadi sangat penting dalam konteks perlindungan remaja (Boleng et al., 2024; Reswari & Fahham, 2025).

Penelitian ini memberikan beberapa kontribusi penting, yaitu tersedianya modul psikoedukasi dan skala *cyberbullying* terstruktur yang telah divalidasi untuk siswa SMP sebagai generasi *phygital*, adanya indikasi awal perubahan perilaku melalui penurunan skor yang substansial dan *effect size* yang besar pada kelompok eksperimen, serta penegasan bahwa literasi digital berbasis etika dan kontrol diri lebih efektif dibandingkan edukasi digital umum. Temuan ini berpotensi menjadi dasar pengembangan intervensi berbasis bukti bagi institusi pendidikan dalam menangani masalah perundungan siber. Kontribusi tersebut menjadi penting mengingat kasus *cyberbullying* di Indonesia terus meningkat dan telah menjadi bagian dari persoalan perlindungan anak di lingkungan pendidikan (Humas KPAI, 2024; Fitriani, 2024).

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain kuasi-eksperimen dengan jumlah sampel yang sangat terbatas menyebabkan kemampuan generalisasi hasil masih rendah. Selain itu, pengukuran yang dilakukan segera setelah perlakuan belum mampu menggambarkan keberlanjutan dampak dalam jangka panjang. Potensi *bias* respons sosial juga masih mungkin terjadi karena perilaku diukur melalui *self-report*. Oleh sebab itu, penelitian lanjutan disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, desain eksperimen yang lebih kuat, dan pengukuran tindak lanjut untuk memverifikasi konsistensi temuan ini. Secara metodologis, penguatan desain penelitian lanjutan penting dilakukan agar efektivitas intervensi dapat diuji dengan tingkat validitas yang lebih tinggi dan menghasilkan temuan yang lebih dapat digeneralisasi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa program psikoedukasi *Safe Space Online: Your Zone, Your Rules* secara signifikan efektif dalam meningkatkan

pengetahuan pencegahan dan menurunkan perilaku *cyberbullying* pada remaja generasi *phygital*. Keberhasilan ini dibuktikan pada kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 83,00 menjadi 92,00 ($p = 0,041$) serta penurunan signifikan pada rata-rata skor perilaku *cyberbullying* dari 111,00 menjadi 86,60 ($p = 0,043$). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang bermakna dengan nilai signifikansi $p > 0,05$. Kekuatan intervensi ini dipertegas oleh analisis *effect size* sebesar $r = 0,645$ untuk pengetahuan dan $r = 0,639$ untuk perilaku, yang keduanya termasuk dalam kategori dampak praktis besar (*large effect*). Hasil tersebut mengonfirmasi bahwa pendekatan psikoedukasi yang terstruktur dan interaktif lebih efektif dalam mentransformasi interaksi digital remaja melalui internalisasi etika dan regulasi diri dibandingkan sekadar pemberian literasi digital umum.

Secara praktis, modul ini memiliki nilai aplikatif yang tinggi dan layak dipertimbangkan sebagai bagian dari layanan preventif Bimbingan dan Konseling (BK) di jenjang SMP. Implementasi modul *Safe Space Online* oleh guru BK dapat disesuaikan dengan durasi sesi dan konteks masing-masing sekolah untuk membangun ekosistem digital yang lebih sehat. Kekuatan program ini terletak pada kemampuannya menasar kontrol diri dan etika digital secara spesifik, sehingga remaja tidak hanya memahami risiko teknologi dari sisi teknis, tetapi juga memiliki kesadaran moral untuk menahan diri dari tindakan agresif di dunia maya.

Meskipun menunjukkan hasil yang positif, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi temuan. Pertama, desain kuasi-eksperimen dengan ukuran sampel yang terbatas ($N = 10$) membatasi kemampuan generalisasi hasil pada populasi yang lebih luas. Kedua, pengukuran yang hanya dilakukan sesaat setelah perlakuan (*post-test*) belum mampu memotret keberlanjutan dampak

intervensi dalam jangka panjang, sehingga sangat dianjurkan untuk melakukan *follow-up*. Ketiga, terdapat kemungkinan bias respons sosial karena penggunaan instrumen *self-report*, di mana responden mungkin cenderung menurunkan jawaban mereka setelah menyadari bahwa perilaku *cyberbullying* dipandang negatif secara sosial.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan desain eksperimen murni (*true experimental design*) dengan jumlah sampel yang lebih besar serta teknik *random assignment* untuk meningkatkan validitas eksternal. Selain itu, perlu ditambahkan pengukuran efek jangka panjang melalui *follow-up test* dalam rentang 1 hingga 3 bulan, serta perluasan variabel pada dimensi afektif seperti empati siber atau resiliensi korban. Bagi praktisi di sekolah, modul ini disarankan untuk diadopsi dengan penekanan pada keterampilan *bystander intervention*, agar siswa memiliki keberdayaan untuk bertindak proaktif ketika menyaksikan kekerasan siber di lingkungan mereka.

REFERENSI

- Alismaiel, O. A. (2023). Digital media used in education: The influence on cyberbullying behaviors among youth students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1370. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021370>
- Anggoro, L. S. (2025). Media sosial dan identitas diri: Dampaknya terhadap kesehatan mental remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Insight*, 9(1), 1–10.
- Antama, F., Zuhdy, M., & Purwanto, H. (2020). Faktor penyebab cyberbullying yang dilakukan oleh remaja di Kota Yogyakarta. *Jurnal Penegakan Hukum dan Keadilan*, 1(2), 182–202. <https://doi.org/10.18196/jphk.1213>

- Berény, C., Kocsir, Á. C., & Varga, J. (2025). The practical manifestation of the dangers of online space through a generational lens. *Journal of Ecohumanism*, 4(1), 2997–3006.
- Boleng, T. K., Pardede, V. F., & Fahlevie, R. A. (2024). Menghadapi tantangan cyberbullying: Dampak dan solusi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 10250–10262.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Elpemi, N., & Isro'i, N. F. (2020). Fenomena cyberbullying pada peserta didik. *Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 1–5.
- Fitriani, K. (2025, April 28). Angka bullying meningkat, solusinya akidah kuat? KBR. <https://kbr.id/articles/indeks/angka-bullying-meningkat-solusinya-akidah-kuat->
- Humas KPAI. (2024). *Laporan akhir tahun 2023: Pengawasan perlindungan anak di satuan pendidikan*. Komisi Perlindungan Anak Indonesia.
- Khan, F., Limbana, T., Zahid, T., Eskander, N., & Jahan, N. (2020). Traits, trends, and trajectory of tween and teen cyberbullies. *Cureus*, 12(8), e10077. <https://doi.org/10.7759/cureus.10077>
- Marjun, M., Saroji, S., & Nugraha, F. (2025). Cyberbullying and legal protection for victims in the digital era: A case study on social media platforms. *Hakim: Jurnal Ilmu Hukum dan Sosial*, 3(1), 955–973. <https://doi.org/10.51903/hakim.v3i1.2290>
- Nuha, V. A., Djudiyah, D., & Fasikha, S. S. (2026). Psikoedukasi pencegahan cyberbullying pada siswa SMP: Upaya meningkatkan literasi digital pada remaja. *Jurnal Psikologi*.
- Reswari, P. A. D., & Fahham, A. M. (2025). Perundungan daring (cyberbullying) pada anak. Pusat Analisis Keparlemenan Badan Keahlian Sekretariat Jenderal DPR RI. https://berkas.dpr.go.id/pusaka/files/isu_sepekan/lisu%20Sepekan---III-PUSLIT-Maret-2025-2480.pdf
- Saragih, R. B., Amini, A. K., & Jannah, L. (2024). Literasi digital berbasis sekolah dalam mencegah tindakan cyberbullying pada remaja. *Journal of Communication Studies*, 2(1), 31–38.
- Siegel, S. (1997). *Statistik nonparametrik untuk ilmu-ilmu sosial*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Siregar, H. L., Azmi, F., Sophia, D. R., & Ramadhani, N. (2024). Analisis dampak psikologis dari cyberbullying pada kalangan remaja ditinjau dari perspektif Islam. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner*, 8(6), 206–217.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistyowati, A. D., Murtana, A., & Desviana, A. F. (2024). The relationship between self-control and cyberbullying behavior. *Journal of Vocational Nursing*, 5(1), 22–27.
- Willard, N. E. (2007). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress*. Research Press.