

PROGRAM PELATIHAN EMPATI SEBAGAI STRATEGI MENGURANGI PERILAKU BULLYING PADA REMAJA

Kurrota Aini¹, Hapsari Puspita Rini²

^{1,2}Universitas Trunojoyo Madura, Jl. Raya Telang, Kamal, Bangkalan, Jawa Timur, Indonesia
Email: kurrota.aini@trunojoyo.ac.id

Article History

Received: 14-12-2023

Revision: 20-12-2023

Accepted: 22-12-2023

Published: 23-12-2023

Abstract. This study aims to analyze the effectiveness of various empathy training programs, including Role-Playing, Effective Communication Training, Mindfulness-Based Interventions (MBIs), Peer Mediation Programs, Emotional Literacy Training, and Anti-Bullying Training Programs, in reducing bullying behavior among adolescents. Through a literature review approach, the study examines the impact and implementation of each program in developing empathy and social skills. The findings indicate that these programs can significantly reduce bullying incidents, although each program has its limitations, such as reliance on active student participation and resource constraints. This study emphasizes the importance of continuous training and school support for effective implementation. This research provides new insights for educators, practitioners, and policymakers in designing effective strategies to reduce bullying behavior and promote the development of empathy among adolescents.

Keywords: Coaching Programs, Empathy, Bullying, Youth

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas berbagai program pelatihan empati, termasuk *Role-Playing*, Pelatihan Komunikasi Efektif, Mindfulness-Based Interventions (MBIs), Program Mediasi Sebaya, Pelatihan Literasi Emosi, dan Program Pelatihan Anti-Bullying, dalam mengurangi perilaku *bullying* di kalangan remaja. Melalui pendekatan studi literatur, penelitian ini mengkaji dampak dan implementasi masing-masing program dalam pengembangan empati dan keterampilan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program-program ini dapat secara signifikan mengurangi insiden *bullying*, meskipun setiap program memiliki kekurangannya, termasuk ketergantungan pada partisipasi aktif siswa dan keterbatasan sumber daya. Penelitian ini menekankan pentingnya pelatihan berkelanjutan dan dukungan sekolah dalam implementasi yang efektif. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah memberikan wawasan baru bagi pendidik, praktisi, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* dan mempromosikan pengembangan empati di kalangan remaja.

Kata Kunci: Program Pelatihan, Empati, Bullying, Remaja

How to Cite: Aini, K & Rini, H. P. (2023). Program Pelatihan Empati Sebagai Strategi Mengurangi Perilaku Bullying pada Remaja. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4 (3), 2667-2684.
<http://doi.org/10.54373/imeij.v4i3.588>

PENDAHULUAN

Bullying merupakan salah satu masalah serius yang dihadapi remaja di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia atau KPAI (2023) mengungkapkan bahwa dalam rentang waktu di bulan Januari 2023 hingga September 2023 terdapat 563 kasus yang masuk dalam kategori Perlindungan Khusus Anak (PKA) yang

diantaranya adalah perilaku *bullying*. Berdasarkan laporan dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud Ristek) terdapat 24,4% siswa mengalami berbagai jenis *bullying* sepanjang tahun 2022 dan 2023 (Ihsan, 2023). Dari data-data tersebut mengungkapkan bahwa kasus *bullying* masih menjadi kasus yang semakin meningkat tiap tahunnya.

Seperti yang telah disaksikan bersama melalui media sosial, terjadi banyak kasus *bullying* terhadap remaja dalam beberapa tahun terakhir. Fenomena *bullying* pada remaja saat ini tidak hanya menimbulkan dampak fisik dan psikologis, tetapi juga telah menyebabkan kematian. Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) mencatat ada 23 kasus *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah sejak Januari hingga September 2023 (Ihsan, 2023). Salah satu kasus tragis adalah meninggalnya seorang siswa Sekolah Dasar Negeri di Kabupaten Sukabumi akibat kekerasan fisik yang dilakukan oleh teman sekolahnya. Kasus lainnya melibatkan seorang santri Madrasah Tsanawiyah (MTs) di Blitar yang meninggal dunia setelah mengalami kekerasan dari teman sebayanya. Dengan demikian, kasus *bullying* pada remaja telah menjadi perhatian yang serius dan mengkhawatirkan.

Bullying dapat didefinisikan sebagai perilaku negatif yang disengaja, berulang, dan menunjukkan ketidakseimbangan kekuasaan (Volk et al., 2017). Ketidakseimbangan kekuasaan antara satu individu dengan individu lainnya dapat menyebabkan adanya penyalahgunaan kekuatan. Pihak yang merasa lebih berkuasa atas kekuatannya (bisa kekuatan fisik, kekuatan atas kekuasaan, dan kekuatan sosial) dapat menghasilkan ketidakseimbangan yang mengarah kepada tindakan *bullying* pada pihak yang lebih lemah. Menjadi seorang korban *bullying* dalam bentuk apapun dapat memiliki suatu konsekuensi secara fisik dan emosional yang berkepanjangan bagi remaja (Modecki, 2014). Terdapat empat jenis bentuk *bullying* dalam era masa kini.

Menurut Van Noorden et al. (2015), bentuk perilaku *bullying* mencakup tindakan: (a) *bullying* fisik (seperti menyerang, memukul, menggigit); (b) *bullying* verbal (misalnya memanggil nama tidak baik); (c) *bullying* relasional (misalnya bergosip dan menjauhi); dan (d) *cyberbullying* (melalui media internet). *Bullying* ini tidak hanya berdampak negatif pada korban, tetapi juga pada pelaku dan lingkungan sosial di sekitarnya. Dampak jangka panjang dari *bullying* dapat berupa masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, serta gangguan dalam pengembangan sosial dan akademis remaja.

Remaja sering terlibat dalam masalah *bullying*, dimana mereka bisa menjadi pelaku ataupun menjadi korbannya. Hong dan Espelage (2012) menjelaskan alasan remaja sering terlibat dalam perilaku *bullying*, karena remaja berada dalam fase perkembangan di mana

mereka sedang mencari identitas dan tempat dalam struktur sosial mereka. Hal ini sering melibatkan eksperimen dengan norma-norma sosial dan pembentukan kelompok sosial, yang dapat menyebabkan konflik dan *bullying*. Schwartz et al. (2016) berpendapat bahwa remaja sangat dipengaruhi oleh kelompok sebaya mereka. Keinginan untuk diterima oleh kelompok dapat mendorong beberapa remaja untuk berpartisipasi dalam *bullying* sebagai cara untuk menunjukkan dominasi atau kepatuhan terhadap norma kelompok. Selain itu, banyak remaja belum mengembangkan keterampilan mengatasi masalah yang efektif untuk menangani konflik interpersonal, yang dapat membuat mereka lebih rentan terhadap efek negatif dari *bullying* (Menesini et al., 2012).

Dalam upaya mengatasi masalah *bullying*, pendekatan yang sering diabaikan adalah pengembangan empati pada remaja. Dengan adanya empati, dapat membantu pelaku *bullying* memahami dampak tindakan mereka terhadap korban (Schacter & Margolin, 2019). Dengan memahami perasaan dan pengalaman korban, pelaku lebih mungkin untuk mengubah perilaku mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Gaffney et al. (2021) menunjukkan bahwa peningkatan empati berkaitan dengan penurunan perilaku agresif. Program yang dirancang untuk meningkatkan empati di kalangan remaja telah terbukti efektif dalam mengurangi insiden *bullying*. Selain itu, Empati mendorong pembentukan hubungan sosial yang lebih positif dan mendukung di antara siswa (Jolliffe & Farrington, 2011). Hal ini dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan aman, di mana kasus *bullying* mungkin akan berkurang secara signifikan. Van Noorden et al. (2015) berpendapat bahwa empati merupakan bagian penting dari keterampilan sosial. Mengembangkan empati di kalangan remaja membantu mereka dalam memahami dan menghargai perspektif orang lain, yang penting untuk interaksi sosial yang sehat. Dari pernyataan-pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengembangan empati pada remaja merupakan strategi kunci dalam upaya mengatasi masalah *bullying*, karena empati tidak hanya mengurangi perilaku *bullying*, tetapi juga mempromosikan lingkungan yang lebih harmonis dan mendukung di lingkungan sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai program yang efektif dalam meningkatkan empati di kalangan remaja. Melalui analisis ini, diharapkan para pendidik dapat memperoleh informasi berharga dan panduan dalam memilih program yang sesuai untuk mengembangkan empati pada peserta didik mereka. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program pelatihan empati sebagai strategi untuk mengurangi perilaku *bullying* di kalangan remaja melalui studi literatur. Dengan mengkaji berbagai literatur dan penelitian yang telah ada, penelitian ini akan menyelidiki bagaimana program pelatihan empati dapat mempengaruhi sikap dan perilaku remaja terkait *bullying*.

Kajian ini akan mencakup analisis mendalam terhadap berbagai program pelatihan empati yang telah diimplementasikan, serta evaluasi terhadap efektivitasnya dalam mengurangi insiden *bullying* di lingkungan sekolah.

Dengan menggunakan pendekatan studi literatur, penelitian ini berupaya memberikan analisis komprehensif tentang peran empati dalam pencegahan dan penanganan *bullying* di kalangan remaja. Hal ini sejalan dengan kebutuhan untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih aman, inklusif, dan mendukung bagi semua remaja. Melalui kajian literatur ini, diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi pendidik, praktisi, dan pembuat kebijakan dalam merancang dan menerapkan strategi yang efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* di kalangan remaja, serta mempromosikan pengembangan empati sebagai keterampilan sosial yang penting.

METODE

Penelitian ini menggunakan tinjauan literatur yang komprehensif yang mengacu kepada metodologi yang dijelaskan oleh Williams (2018), dimana terdapat tujuh langkah dalam melakukan tinjauan literatur yang komprehensif adalah sebagai berikut:

- Menentukan topik penelitian: memilih sebuah topik penelitian yang menarik dan memiliki relevansi dengan bidang studi yang peneliti tekuni.
- Pencarian literatur yang relevan: melakukan pencarian menyeluruh terhadap literatur yang ada dengan memanfaatkan berbagai sumber seperti basis data, jurnal, buku, dan sumber daya online.
- Penilaian terhadap literatur: melakukan evaluasi kritis terhadap literatur yang telah dipilih untuk menentukan tingkat kualitas, relevansi, dan kepercayaannya.
- Pengorganisasian literatur: membuat metode sistematis dalam mengorganisir literatur yang ditemukan, berdasarkan pada tema-tema, konsep-konsep, atau pertanyaan penelitian.
- Analisis dan sintesis literatur: menganalisis dan menggabungkan informasi dari literatur untuk menemukan pola, tren, dan area yang belum banyak diketahui.
- Penulisan tinjauan literatur: menggunakan informasi yang telah dianalisis dan disintesis untuk menyusun tinjauan literatur yang menyeluruh, yang memberikan gambaran umum yang jelas mengenai penelitian yang telah ada mengenai topik yang dipilih.
- Presentasi tinjauan literatur: menentukan format dan cara presentasi tinjauan literatur yang paling sesuai, seperti melalui laporan tertulis, presentasi lisan, atau representasi visual.

Sumber data pada penelitian ini terdiri dari berbagai jenis literatur yang memiliki topik mengenai program pelatihan empati sebagai strategi dalam mengurangi perilaku *bullying*. Tipe

literatur yang dijadikan sumber dalam penelitian ini meliputi artikel dari jurnal ilmiah, bab dalam buku, naskah dari prosiding konferensi, dan laporan hasil penelitian. Data yang digunakan tidak berasal dari tulisan yang dipublikasikan di media massa atau situs web. Penelusuran informasi dilakukan secara online menggunakan mesin pencari seperti *Google*, *Scopus*, *Google Scholar*, dan beberapa situs *web* lain. Penulis menggunakan berbagai kata kunci untuk menemukan topik yang sesuai. Pada beberapa kesempatan, penulis meninjau daftar pustaka yang ada dalam publikasi yang telah ditemukan untuk menemukan sumber-sumber tambahan. Kemudian, penulis mengkaji lebih lanjut sumber-sumber literatur yang telah ditemukan tersebut.

Analisis data akan dilakukan dengan peninjauan awal pada setiap artikel publikasi yang telah ditemukan. Peneliti membaca judul, abstrak, bagian-bagian kunci dari isi artikel, dan kesimpulan untuk menilai apakah artikel tersebut relevan dengan topik penelitian ini. Artikel yang tidak relevan disisihkan pada tahap ini, sedangkan artikel yang relevan dianalisis lebih mendalam. Peneliti memahami argumen, metodologi, hasil, dan pendekatan yang digunakan dalam artikel. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis komparatif, memberikan kritik, dan mengaitkan antara satu artikel dengan artikel lainnya. Temuan ini disusun secara kronologis dan tematik untuk mempermudah pemahaman

HASIL DAN DISKUSI

Pengembangan Keterampilan Interpersonal dan Komunikasi

Program Role-Playing

- Deskripsi program: arti kata *role-play* adalah permainan peran. Definisi dari *role-play* adalah suatu metode atau teknik di mana individu mengasumsikan dan bertindak dalam peran orang lain atau karakter untuk mengeksplorasi dan memahami situasi, perasaan, atau pengalaman dari sudut pandang yang berbeda (Larti, et al., 2018). Dalam konteks pendidikan dan pelatihan, *role-play* sering digunakan sebagai alat untuk mengembangkan keterampilan komunikasi, empati, dan pemecahan masalah.
- Implementasi: Penelitian yang dilakukan oleh Artyarini et al. (2018) dalam menerapkan teknik *role-play* untuk meningkatkan empati pada remaja adalah sebagai berikut:
 - 1) *Role-play* diterapkan dalam dua siklus tindakan, di mana pada awalnya, peserta didik diberikan penjelasan rinci tentang jalannya *role-play* dan tugas masing-masing peran dalam kelompok. Peserta didik yang berperan sebagai pelaku *bullying*, korban *bullying*, dan saksi *bullying* masing-masing diberikan materi dan penjelasan tentang

peran mereka, termasuk sikap dan tindakan yang harus dilakukan sesuai dengan peran mereka.

- 2) Pada Siklus I, peserta didik yang berperan sebagai pelaku *bullying* berhasil mendalami perannya dan menunjukkan perilaku *bullying* yang realistis. Proses ini berjalan dengan baik dari awal hingga akhir *role-play*. Setelah selesai, peserta didik bersama-sama menyimpulkan makna dan nilai dari *role-play* yang telah dilakukan. Hasil dari siklus ini menunjukkan penurunan dalam perilaku *bullying* di antara peserta didik.
 - 3) Pada Siklus II, peserta didik kembali menunjukkan keseriusan dan antusiasme dalam mengikuti *role-play*. Mereka terlibat secara aktif dan memperhatikan prosesnya, sehingga siklus ini juga berjalan dengan baik. Setelah *role-play*, peserta didik mendiskusikan makna dari peran dan tindakan yang telah dilakukan. Hasil dari siklus ini juga menunjukkan penurunan yang lebih signifikan dalam perilaku *bullying*, menandakan bahwa teknik *role-play* efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* di kalangan peserta didik.
 - 4) Secara keseluruhan, *role-play* diterapkan dengan memberikan instruksi yang jelas, memastikan pemahaman peran, dan melibatkan peserta didik dalam refleksi bersama untuk memahami dampak dari perilaku *bullying*. Ini menunjukkan efektivitas *role-play* sebagai metode untuk meningkatkan kesadaran dan mengurangi perilaku *bullying* di lingkungan sekolah.
- Analisis: Dalam penerapan teknik *role-play* untuk mengurangi perilaku *bullying*, terdapat beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan. Pertama, efektivitas *role-play* sangat bergantung pada partisipasi aktif dan keterlibatan serius dari peserta didik. Jika peserta tidak sepenuhnya terlibat, hal ini dapat mengurangi dampak pembelajaran yang diharapkan. Kedua, beberapa peserta mungkin merasa tidak nyaman atau malu saat harus mengambil peran tertentu, seperti pelaku atau korban *bullying*, yang bisa mempengaruhi kualitas interaksi selama *role-play*. Selanjutnya, dinamika kelompok dapat mempengaruhi jalannya *role-play*, di mana dominasi oleh beberapa peserta dapat mengurangi kesempatan bagi yang lain untuk berpartisipasi secara aktif. Juga, ada kemungkinan skenario *role-play* berkembang secara tidak terduga, yang mungkin menyimpang dari tujuan pembelajaran. Hal ini menuntut kemampuan fasilitasi yang baik dari pengajar atau moderator.

Role-play juga mungkin tidak mampu menyampaikan semua aspek atau kompleksitas dari masalah *bullying*, terutama jika terbatas oleh waktu atau sumber daya. Jika tidak dirancang dengan hati-hati, *role-play* dapat secara tidak sengaja memperkuat stereotip atau prasangka. Selain itu, memberikan evaluasi dan *feedback* yang objektif dan konstruktif kepada setiap

peserta bisa menjadi tantangan. Fasilitator *role-play* perlu memiliki keterampilan khusus dalam mengelola dinamika kelompok dan membimbing diskusi, yang mungkin memerlukan pelatihan tambahan. Mengukur efektivitas *role-play* dalam mengubah sikap atau perilaku jangka panjang juga bisa menjadi tantangan. Terakhir, *role-play* mungkin perlu disesuaikan dengan konteks kultural dan sosial peserta didik agar relevan dan efektif.

Pelatihan Komunikasi Efektif

- a. Deskripsi program: Program peningkatan komunikasi efektif diberikan kepada seluruh siswa atau remaja dalam konteks pendidikan. Program komunikasi efektif ini melibatkan antara sekolah dan keluarga yang merupakan faktor kunci dalam upaya mengurangi *bullying*. Kolaborasi antara guru, orang tua, dan siswa memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung. Guru mengakui bahwa keterlibatan orang tua dalam proses pendidikan dan kehidupan sekolah dapat berdampak signifikan terhadap sikap dan perilaku siswa di sekolah. Kolaborasi ini tidak hanya memperkuat hubungan antara anak-anak dengan orang tua dan guru mereka, tetapi juga membantu dalam pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa. Hal ini diharapkan dapat mengurangi isolasi sosial di antara siswa dan meningkatkan kinerja akademik mereka. Oleh karena itu, program ini memperkuat komunikasi dan kerjasama antara sekolah dan keluarga dianggap sebagai strategi efektif dalam menangani masalah *bullying* di lingkungan pendidikan (Stamatis & Nikolaou, 2016).
- b. Implementasi: Penelitian yang dilakukan oleh Snyder et al. (2016) dalam penerapan program peningkatan komunikasi efektif adalah sebagai berikut:
 - Peningkatan kesadaran: Komunikasi yang efektif membantu meningkatkan kesadaran tentang prevalensi dan dampak *bullying*. Dengan membahas masalah ini secara terbuka, individu menjadi lebih terinformasi dan dapat mengenali tanda-tanda *bullying*, baik secara online maupun offline.
 - Membuat pelaporan dan Intervensi: Saluran komunikasi, seperti sistem pelaporan atau dialog terbuka dengan orang dewasa yang dipercaya, memungkinkan korban dan saksi untuk melaporkan insiden *bullying*. Informasi ini kemudian dapat digunakan untuk melakukan intervensi dan menangani situasi dengan cepat.
 - Memberikan dukungan: Komunikasi menyediakan platform bagi korban untuk mencari dukungan dari teman sebaya, orang tua, guru, atau konselor. Dengan berbagi pengalaman mereka, korban dapat menerima bimbingan, empati, dan saran praktis tentang cara mengatasi *bullying*.

- Mengadakan kolaborasi: Komunikasi yang efektif mendorong kolaborasi antara orang tua, guru, dan siswa. Dengan bekerja bersama, mereka dapat mengembangkan strategi dan menerapkan program yang mempromosikan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif, membuat *bullying* lebih sulit untuk berkembang.
- Menyediakan pendidikan dan Pencegahan: Komunikasi memungkinkan penyebaran informasi dan pendidikan tentang *bullying*, konsekuensinya, dan strategi pencegahan. Dengan menyediakan sumber daya dan bimbingan, individu dapat belajar cara mengenali, mencegah, dan merespons *bullying* secara efektif.

Kesimpulannya, komunikasi memainkan peran penting dalam mengurangi *bullying* dengan meningkatkan kesadaran, memfasilitasi pelaporan dan intervensi, memberikan dukungan, mempromosikan kolaborasi, dan mendidik individu tentang pencegahan *bullying*. Oleh karena itu, program peningkatan komunikasi efektif diharapkan mampu untuk memfasilitasi kebutuhan tersebut dalam rangka mencegah perilaku *bullying*.

- c. Analisis: Program pelatihan komunikasi efektif untuk mengurangi *bullying* memiliki beberapa kekurangan penting. Pertama, terdapat keterbatasan dalam akses dan sumber daya yang diperlukan untuk implementasi program ini secara menyeluruh, terutama di sekolah-sekolah dengan sumber daya terbatas. Kedua, menerapkan program ini secara konsisten di berbagai lingkungan sekolah dapat menjadi tantangan karena perbedaan dalam budaya dan kebijakan sekolah. Ketiga, meskipun adanya saluran pelaporan, masih ada hambatan bagi korban atau saksi untuk melaporkan *bullying*, dan intervensi yang dihasilkan mungkin tidak selalu tepat atau efektif.

Selain itu, dukungan yang diberikan melalui program ini mungkin bervariasi dalam kualitas dan ketersediaannya, dan tidak semua korban mungkin merasa nyaman untuk berbagi pengalaman mereka. Kolaborasi antara orang tua, guru, dan siswa juga mungkin tidak merata, dengan beberapa pihak mungkin kurang terlibat. Program ini juga mungkin tidak menyediakan pendidikan dan pencegahan yang menyeluruh terhadap semua aspek *bullying*. Terdapat juga ketergantungan berlebihan pada komunikasi verbal, yang mungkin tidak efektif bagi semua siswa.

Mengukur dan mengevaluasi efektivitas program ini juga menjadi tantangan, terutama dalam hal perubahan perilaku jangka panjang. Pelatihan berkelanjutan diperlukan untuk memastikan efektivitas program, yang memerlukan waktu dan sumber daya tambahan. Terakhir, program ini mungkin tidak sepenuhnya dilengkapi untuk mengenali dan menangani kasus *bullying* yang lebih kompleks, seperti *bullying* sosial atau *cyberbullying*.

Pendekatan Berbasis Mindfulness dan Anti-Bullying

Pelatihan Mindfulness

- a. Deskripsi program: *Mindfulness* adalah praktik kesadaran penuh yang melibatkan perhatian yang sengaja, tanpa penilaian, dan fokus pada pengalaman saat ini (Kabat-Zinn, 2017). Hal ini melibatkan pengamatan pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh secara objektif, memungkinkan individu untuk merespons situasi dengan lebih tenang dan bijaksana, daripada bereaksi secara impulsif. *Mindfulness* sering dikaitkan dengan meditasi, tetapi juga dapat dipraktikkan dalam aktivitas sehari-hari melalui kesadaran yang meningkat terhadap pengalaman saat ini.
 - b. Implementasi: Implementasi Mindfulness-Based Interventions (MBIs) sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zenner et al. (2014) dalam konteks sekolah melibatkan beberapa aspek kunci, yaitu:
 - Pengenalan *Mindfulness*: MBIs diperkenalkan kepada remaja sebagai praktik yang membantu mereka tetap hadir secara sadar dengan pengalaman mereka, dengan sikap yang tidak menghakimi dan menerima. Ini mencakup kesadaran akan pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh saat ini.
 - Teknik Pelatihan: MBIs melibatkan teknik pelatihan formal seperti meditasi duduk, gerakan yoga, atau tai chi. Teknik-teknik ini dirancang untuk menstabilkan pikiran dan melatih kapasitas perhatian, serta meningkatkan jangkauan fokus.
 - Fokus pada Momen Sekarang: Remaja diajarkan untuk memfokuskan perhatian mereka pada momen sekarang menggunakan "jangkar," seperti napas. Ketika pikiran menyimpang, fokus dengan lembut dibawa kembali ke pengalaman saat ini.
 - Penerapan dalam Kegiatan Sehari-hari: *Mindfulness* juga dikembangkan dalam aktivitas sehari-hari seperti makan, dan digunakan sebagai sumber daya dalam situasi yang menantang secara emosional atau dalam menghadapi rasa sakit fisik.
 - Program Struktur: Program MBIs, sebagai contoh, terdiri dari 8 sesi mingguan selama 2½ jam, dan satu hari praktik *mindfulness*. Praktik harian di rumah yang direkomendasikan berlangsung sekitar 45 menit, termasuk latihan formal dan informal.
 - Pendidikan Psiko-edukasi: Program ini juga mencakup pendidikan psiko-edukasi dan sikap-sikap seperti tidak menghakimi, pikiran pemula, kepercayaan, tidak berusaha keras, penerimaan, melepaskan, dan kesabaran.
- Implementasi MBIs di sekolah dianggap sebagai pendekatan yang berpotensi layak, hemat biaya, dan menjanjikan. Ini tidak hanya meningkatkan regulasi perhatian dan

emosional, tetapi juga disposisi prososial seperti empati dan kasih sayang, serta keterampilan pemecahan masalah dan kreativitas.

- c. Analisis: Analisis Mindfulness-Based Interventions (MBIs) dalam konteks pendidikan menunjukkan bahwa pendekatan ini memiliki potensi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kinerja kognitif siswa. MBIs membantu siswa mengembangkan kesadaran yang lebih besar tentang pikiran dan emosi mereka, yang dapat meningkatkan fokus, mengurangi stres, dan mempromosikan kesehatan mental secara keseluruhan. Praktik ini juga mendukung pengembangan keterampilan sosial dan emosional, seperti empati dan kesabaran, yang penting untuk interaksi sosial yang sehat.

Terdapat beberapa kekurangan dan tantangan dalam implementasi MBIs di sekolah. Pertama, ada keragaman dalam cara MBIs diterapkan, yang membuat sulit untuk menilai efektivitasnya secara konsisten. Program-program berbeda dalam hal durasi, frekuensi, dan teknik yang digunakan, sehingga hasilnya bisa sangat bervariasi. Kedua, meskipun penelitian awal menunjukkan hasil yang menjanjikan, masih ada kebutuhan untuk studi yang lebih kuat secara metodologis, termasuk desain penelitian yang lebih ketat dan ukuran sampel yang lebih besar. Banyak studi saat ini memiliki batasan seperti ukuran sampel kecil, kurangnya kelompok kontrol, dan penggunaan *self-report* yang dapat mempengaruhi keandalan hasil.

Ketiga, integrasi MBIs ke dalam kurikulum sekolah memerlukan sumber daya, pelatihan guru, dan waktu, yang mungkin tidak tersedia di semua sekolah. Ini menimbulkan pertanyaan tentang keterjangkauan dan kelayakan MBIs di lingkungan pendidikan yang beragam. Keempat, ada juga pertanyaan tentang penerimaan dan keterlibatan siswa dalam praktik *mindfulness*. Tidak semua siswa mungkin merespon dengan baik terhadap teknik ini, dan beberapa mungkin merasa tidak nyaman atau tidak tertarik. Secara keseluruhan, sementara MBIs menawarkan banyak manfaat potensial, penting untuk mengakui batasan-batasan ini dan mempertimbangkan cara-cara untuk mengatasinya dalam penelitian dan praktik mendatang. Penelitian lebih lanjut yang lebih komprehensif dan terkontrol diperlukan untuk memahami sepenuhnya efektivitas dan cara terbaik untuk mengimplementasikan MBIs di lingkungan sekolah.

Program Pelatihan Anti-Bullying

- a. Deskripsi program: Program populer yang mengangkat topik anti-*bullying* salah satunya adalah KiVa. KiVa adalah program anti-*bullying* yang dikembangkan di Finlandia. Nama "KiVa" merupakan singkatan dari "Kiusaamista Vastaan," yang dalam bahasa Finlandia

berarti "melawan perundungan" (Walker, 2017). Program ini dirancang untuk mencegah *bullying* di sekolah dan untuk mengatasi insiden *bullying* yang sudah terjadi (Salmivalli & Poskiparta, 2012).

b. Implementasi: Implementasi KiVa sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Garandean et al. (2021) sebagai program anti-*bullying* adalah sebagai berikut:

- Pelatihan Kesadaran dan Empati: KiVa mengajarkan siswa tentang dampak *bullying* terhadap korban. Melalui aktivitas dan diskusi, siswa diajarkan untuk memahami dan merasakan apa yang mungkin dirasakan oleh korban, sehingga meningkatkan empati mereka.
- Peran Bystanders: Program ini secara khusus menargetkan bystanders, mengajarkan mereka bagaimana tindakan mereka dapat membantu atau memperburuk situasi *bullying*. Ini mendorong siswa untuk mengambil tindakan positif dan mendukung korban, bukan hanya menjadi penonton pasif.
- Simulasi dan *Role-Playing*: KiVa sering menggunakan simulasi dan *role-playing* untuk membantu siswa memahami berbagai perspektif dalam situasi *bullying*. Simulasi ini membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk menempatkan diri mereka dalam posisi orang lain.
- Diskusi Kelas dan Refleksi: Diskusi terbuka di kelas tentang *bullying* dan empati memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman dan pandangan mereka, yang dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran emosional.
- Materi Edukasi: KiVa menyediakan materi edukatif yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran tentang *bullying* dan dampaknya, serta pentingnya empati dan tindakan positif dalam mencegah *bullying*.
- Dukungan untuk Guru dan Staf Sekolah: Program ini juga menyediakan pelatihan dan sumber daya untuk guru dan staf sekolah, memungkinkan mereka untuk mendukung implementasi program dan mempromosikan budaya empati di sekolah.

Program ini unik karena fokusnya tidak hanya pada pelaku dan korban *bullying*, tetapi juga pada peran siswa lain sebagai penonton atau bystanders. Melalui pendekatan ini, KiVa tidak hanya bertujuan untuk mengurangi insiden *bullying*, tetapi juga untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan empatik, di mana semua siswa merasa aman dan didukung.

c. Analisis: KiVa mengambil pendekatan holistik terhadap *bullying*, dengan fokus tidak hanya pada pelaku dan korban, tetapi juga pada peran penting bystanders. Hal ini membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan kurang toleran terhadap *bullying*.

Melalui pelatihan, diskusi, dan aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan empati, KiVa membantu siswa memahami dampak *bullying* dan mendorong mereka untuk bertindak secara positif. Program ini juga menyediakan sumber daya dan pelatihan untuk guru dan staf sekolah, memastikan bahwa mereka dilengkapi untuk mengimplementasikan strategi pencegahan *bullying* secara efektif.

Kekurangan pada program anti-*bullying* ini adalah efektivitas KiVa sangat bergantung pada lingkungan dan budaya sekolah. Di sekolah di mana budaya *bullying* sudah sangat tertanam, mungkin sulit untuk mengimplementasikan perubahan. Meskipun KiVa bertujuan untuk melibatkan semua siswa, ada kemungkinan bahwa tidak semua siswa akan merespon atau terlibat dengan materi dengan cara yang sama. Beberapa siswa mungkin merasa tidak nyaman dengan diskusi terbuka tentang *bullying*. Implementasi yang efektif dari KiVa memerlukan pelatihan yang memadai dan sumber daya yang berkelanjutan, yang mungkin menjadi tantangan bagi beberapa sekolah, terutama di daerah dengan sumber daya terbatas. Meskipun KiVa telah menunjukkan hasil positif dalam jangka pendek, pengukuran dampak jangka panjangnya masih menjadi area yang memerlukan lebih banyak penelitian. Secara keseluruhan, KiVa adalah program yang menjanjikan dengan pendekatan yang komprehensif terhadap pencegahan *bullying*. Namun, keberhasilannya sangat bergantung pada bagaimana program ini diadaptasi dan diimplementasikan dalam konteks budaya dan sumber daya sekolah yang berbeda.

Pendekatan Berbasis Kesadaran dan Peer

Program Literasi Emosi

- a. Deskripsi program: Literasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk memahami, menangani, mengenali, dan mengekspresikan emosi dengan tepat (Rahmawati, 2016). Literasi emosi mencakup lima aspek utama, yaitu: kesadaran akan emosi diri sendiri, kemampuan untuk berempati secara mendalam, pemahaman tentang cara mengatur emosi, keahlian dalam memperbaiki kerusakan emosional, dan kemampuan untuk memperkaya interaksi emosional (Akbağ, et al., 2016). Oleh karena itu, program ini dibuat untuk meningkatkan rasa empati pada remaja.
- b. Implementasi: Program pelatihan literasi emosi yang diimplementasikan di sekolah-sekolah melalui beberapa metode dan kegiatan khusus dalam penelitian yang dilakukan oleh Coppock (2007) untuk meningkatkan empati remaja adalah sebagai berikut:

- *Circle Time*

Circle time adalah model populer yang digunakan dalam kurikulum pendidikan untuk mempromosikan literasi emosi. *Circle Time* melibatkan sesi kelompok di mana siswa berpartisipasi dalam putaran berbicara, forum terbuka, pendekatan drama, permainan, dan peran bermain. Ini memberikan sistem mendengarkan kelompok yang demokratis, di mana peserta dapat mendiskusikan kekhawatiran, mendebat isu moral, mempraktikkan perilaku positif, dan memecahkan masalah dalam lingkungan yang aman. Program ini membantu anak-anak memahami perilaku mereka dan respon orang lain terhadap perilaku tersebut, serta menguasai dorongan emosional yang berpotensi luar biasa.

- *Peer Support* atau *Peer Mentoring*

Program ini mendorong siswa untuk saling membantu dengan kecemasan mereka. Ini bisa berbentuk sesi *drop-in*, 'buddying' di taman bermain, klub PR/waktu makan siang, dan memfasilitasi transisi kunci (misalnya, dari Tahun 6 ke Tahun 7). Program ini telah menunjukkan manfaat seperti peningkatan kepercayaan diri, peningkatan harga diri, akuisisi keterampilan komunikasi, dan peningkatan keterampilan interpersonal.

- Program Literasi Emosi untuk Orang Tua

Orang tua juga terlibat dalam program literasi emosi. Mereka diberikan buku harian untuk mencatat pemikiran dan perasaan mereka tentang terlibat dalam program literasi emosi setiap minggu. Program ini membantu orang tua meningkatkan kesadaran mereka tentang dampak emosi/perasaan, belajar mengungkapkan diri dengan lebih efektif, dan mengakui pentingnya merawat diri sendiri untuk dapat merawat anak-anak mereka.

Program ini dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial anak-anak, orang tua, dan komunitas sekolah secara keseluruhan. Melalui kegiatan-kegiatan ini, program literasi emosi bertujuan untuk mengembangkan keterampilan seperti empati, pengaturan emosi, resolusi konflik, dan komunikasi efektif di antara siswa, orang tua, dan staf sekolah.

- c. Analisis: Program ini mengambil pendekatan holistik dengan melibatkan tidak hanya siswa, tetapi juga orang tua dan staf sekolah. Dimana hal ini membantu menciptakan lingkungan yang mendukung dan konsisten untuk pengembangan keterampilan emosional. Penggunaan *Circle Time* efektif dalam memberikan platform bagi siswa untuk berbagi dan

mendiskusikan emosi dalam lingkungan yang aman dan terstruktur. Cara ini membantu dalam mengembangkan keterampilan mendengarkan dan empati. Dalam program ini memanfaatkan kekuatan *peer mentoring* untuk meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan interpersonal siswa, yang penting untuk pengembangan pribadi dan sosial mereka. Keterlibatan orang tua dalam program literasi emosi membantu memperkuat keterampilan ini di rumah, yang sangat penting untuk pembelajaran dan pengembangan anak.

Penelitian ini terbatas pada skala kecil atau lingkungan tertentu, yang mungkin tidak mencerminkan keefektifan program dalam berbagai konteks atau pada skala yang lebih besar. Banyak data yang dikumpulkan melalui laporan diri, yang bisa subjektif dan mungkin tidak sepenuhnya akurat. Adanya keterbatasan dalam pelatihan ini dan sumber daya yang tersedia untuk staf dan orang tua, yang bisa mempengaruhi implementasi dan keefektifitasan program. Mungkin sulit untuk mengukur dampak jangka panjang program ini, terutama dalam hal perubahan perilaku dan kesejahteraan emosional yang berkelanjutan. Dimana, ada tantangan dalam memastikan bahwa semua siswa terlibat dan mendapat manfaat dari program, terutama mereka yang mungkin lebih tertutup atau mengalami kesulitan emosional yang lebih besar. Secara keseluruhan, sementara program literasi emosi ini menunjukkan banyak manfaat, penting untuk mengakui dan mengatasi kekurangan-kekurangannya untuk meningkatkan efektivitas dan dampak jangka panjangnya.

Program Mediasi Sebaya

- a. Deskripsi program: Program mediasi sebaya adalah pendekatan yang melibatkan pelatihan remaja untuk bertindak sebagai mediator dalam konflik antara teman sebaya mereka (Johnson & Johnson, 2005). Dalam program ini, remaja yang terlatih memfasilitasi proses resolusi konflik dengan cara yang netral dan tidak memihak, membantu teman sebaya mereka untuk mencapai solusi yang damai dan saling menguntungkan. Tujuan utama dari program ini adalah untuk mengurangi insiden konflik dan kekerasan di lingkungan sekolah, serta mengembangkan keterampilan komunikasi, empati, dan pemecahan masalah di antara remaja.
- b. Implementasi: Program pelatihan mediasi sebaya yang diimplementasikan melalui beberapa metode dan kegiatan khusus yang dilakukan oleh Bickmore (2002) untuk meningkatkan empati remaja adalah sebagai berikut.

- Pelatihan intensif: program ini menyediakan pelatihan intensif untuk tim mediator sebaya dan penasihat dewasa di setiap sekolah. Pelatihan diberikan oleh remaja dari komunitas yang sama, yang telah dilatih dalam mediasi konflik.
 - Pemilihan tim mediator sebaya: tim mediator sebaya terdiri dari siswa yang dipilih berdasarkan potensi kepemimpinan sosial mereka, baik yang telah menunjukkan perilaku negatif maupun positif. Tim ini mewakili keragaman populasi sekolah dalam hal ras, budaya, dan gender.
 - Pelatihan untuk penasihat dewasa: penasihat dewasa, yang sering kali adalah guru atau staf sekolah, juga menerima pelatihan bersama dengan tim mediator sebaya. Mereka diberikan pengembangan profesional tambahan tentang implementasi mediasi dan pendidikan konflik di sekolah.
 - Pengembangan keterampilan mediasi: siswa dan penasihat dilatih untuk mengembangkan keterampilan resolusi konflik dan mediasi. Pelatihan mencakup pemecahan masalah, pengambilan keputusan, keterampilan komunikasi, dan berpikir kritis. Setelah pelatihan, tim mediator sebaya dan penasihat didorong untuk mengembangkan program resolusi konflik yang unik dan sesuai untuk sekolah mereka. Program ini dirancang untuk mendorong kepemimpinan siswa dengan dukungan sistematis dari staf sekolah. Program ini bertujuan untuk membangun lingkungan sekolah yang aman dan damai, dengan menekankan pada pembelajaran dan praktik resolusi konflik non-kekerasan. Implementasi program ini menunjukkan komitmen yang kuat terhadap pengembangan keterampilan resolusi konflik di kalangan siswa dan menciptakan budaya sekolah yang mendukung dan inklusif.
- c. Analisis: Program mediasi sebaya yang diimplementasikan di sekolah dasar perkotaan, seperti yang dijelaskan dalam penelitian Bickmore, menawarkan pendekatan inovatif dan inklusif dalam mengatasi konflik di lingkungan sekolah. Dengan melibatkan siswa secara langsung dalam proses mediasi, program ini tidak hanya bertujuan untuk menyelesaikan konflik secara efektif tetapi juga memberdayakan siswa dengan keterampilan penting dalam pemecahan masalah, komunikasi, dan empati. Pelatihan intensif yang diberikan kepada tim mediator sebaya dan penasihat dewasa menunjukkan komitmen serius terhadap pengembangan keterampilan ini. Keterlibatan remaja dari komunitas yang sama sebagai pelatih menambahkan elemen relatabilitas dan kredibilitas pada program.

Namun, program ini juga menghadapi beberapa tantangan dan keterbatasan. Pertama, keberhasilan program sangat bergantung pada komitmen dan dukungan dari staf sekolah.

Tanpa dukungan penuh dari administrator dan guru, implementasi program mungkin tidak konsisten atau efektif. Kedua, meskipun program ini dirancang untuk mewakili keragaman populasi sekolah, ada kemungkinan bahwa tidak semua siswa merasa terwakili atau terlibat. Ini bisa menjadi tantangan khususnya dalam memastikan bahwa tim mediator mencerminkan keragaman sosial, budaya, dan gender yang ada di sekolah.

Selain itu, program ini memerlukan sumber daya yang signifikan, baik dalam hal waktu pelatihan maupun dukungan berkelanjutan. Di sekolah dengan sumber daya terbatas, hal ini bisa menjadi penghalang. Juga, meskipun program ini memberikan pelatihan dan pengembangan keterampilan kepada siswa, pengukuran dampak jangka panjangnya terhadap iklim sekolah dan perilaku siswa secara keseluruhan mungkin memerlukan penelitian lebih lanjut. Secara keseluruhan, program mediasi sebaya ini menawarkan pendekatan yang berpotensi efektif dan memberdayakan dalam mengatasi konflik di sekolah. Namun, keberhasilannya sangat bergantung pada dukungan sekolah, representasi yang adil dari populasi siswa, dan ketersediaan sumber daya. Dengan memperhatikan aspek-aspek ini, program dapat diadaptasi dan ditingkatkan untuk memenuhi kebutuhan spesifik dari setiap lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengkaji berbagai program pelatihan empati sebagai strategi efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* di kalangan remaja. Dari analisis yang dilakukan, terlihat bahwa pengembangan empati dan keterampilan sosial melalui program seperti *Role-Playing*, Pelatihan Komunikasi Efektif, Mindfulness-Based Interventions (MBIs), Program Mediasi Sebaya, Pelatihan Literasi Emosi, dan Program Pelatihan Anti-Bullying memiliki dampak signifikan dalam mengatasi masalah *bullying* yang meningkat di Indonesia. Pada penelitian ini secara komprehensif menegaskan bahwa pendekatan yang beragam dan terintegrasi dalam pengembangan empati serta peningkatan keterampilan sosial merupakan strategi yang sangat efektif dalam mengurangi perilaku *bullying*.

Pendekatan *Role-Playing* dan Pelatihan Komunikasi Efektif menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kesadaran dan kolaborasi, sementara Mindfulness-Based Interventions (MBIs) dan Program Mediasi Sebaya memperkuat regulasi emosi dan keterampilan pemecahan masalah. Pelatihan Literasi Emosi, yang memfokuskan pada pengembangan kesadaran emosi dan empati, serta Program Pelatihan Anti-Bullying, seperti KiVa, yang menargetkan kesadaran dan tindakan terhadap *bullying*, juga memberikan kontribusi penting dalam strategi pencegahan *bullying*. Setiap program memiliki kekurangannya, termasuk ketergantungan pada partisipasi

aktif siswa dan keterbatasan sumber daya. Namun, pentingnya pelatihan berkelanjutan dan dukungan sekolah menjadi faktor kunci dalam keberhasilan implementasi program-program ini.

Hasil penelitian ini memberikan wawasan baru dan berharga bagi pendidik, praktisi, dan pembuat kebijakan dalam merancang dan menerapkan strategi yang efektif dan inovatif untuk mengurangi perilaku *bullying*. Selain itu, penelitian ini juga menekankan pentingnya mempromosikan pengembangan empati sebagai keterampilan sosial yang esensial, yang dapat memberikan dampak positif yang signifikan dalam membentuk karakter dan perilaku yang lebih baik di kalangan remaja. Hasil penelitian ini juga diharapkan membuka jalan bagi pendekatan pendidikan yang lebih holistik dan empatik, yang tidak hanya fokus pada aspek akademis, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kesejahteraan emosional siswa

REFERENSI

- Akbağ, M., Küçüktepe, S. E., & Özmercan, E. E. (2016). A Study on Emotional Literacy Scale Development. *Journal of Education and Training Studies*, 4(5). <https://doi.org/10.11114/jets.v4i5.1419>
- Artyarini, Oktapiani, E., & Fatimah, S. (2018). Penerapan Teknik Role Playing Dalam Mengurangi Perilaku Bullying Pada Peserta Didik Mts. *Fokus*, 1(3), 94–102.
- Bickmore, K. (2002). Peer Mediation Training and Program implementation in Elementary Schools: Research Results. *Conflict Resolution Quarterly*, 20(2), 137–160.
- Coppock, V. (2007). It's Good to Talk! A Multidimensional Qualitative Study of the Effectiveness of Emotional Literacy Work in Schools. *Children & Society*, 21(6), 405–419. <https://doi.org/10.1111/j.1099-0860.2006.00072.x>
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: An updated systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 17(2). <https://doi.org/10.1002/cl2.1143>
- Garandeanu, C. F., Laninga-Wijnen, L., & Salmivalli, C. (2022). Effects of the KiVa Anti-Bullying Program on Affective and Cognitive Empathy in Children and Adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 51(4), 515–529. <https://doi.org/10.1080/15374416.2020.1846541>
- Hong, J. S., & Espelage, D. L. (2012). A review of research on bullying and peer victimization in school: An ecological system analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 17(4), 311–322. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.03.003>
- Ihsan, D. (2023a, July 20). Rapor Pendidikan 2022-2023, Nadiem: 24,4 Persen Siswa Alami Bullying. <https://www.kompas.com/edu/read/2023/07/20/182016471/rapor-pendidikan-2022-2023-nadiem-244-persen-siswa-alami-bullying>
- Ihsan, D. (2023b, October 3). Selama Januari-September 2023, 23 Siswa Alami Bullying dan 2 Meninggal. <https://www.kompas.com/edu/read/2023/10/03/105633671/selama-januari-september-2023-23-siswa-alami-bullying-dan-2-meninggal>
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2005). Peer Mediation in Schools. In P. Coleman & M. Deutsch (Eds.), *Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice*. Jossey-Bass.
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2011). Is low empathy related to bullying after controlling for individual and social background variables? *Journal of Adolescence*, 34(1), 59–71. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.02.001>

- Kabat-Zinn, J. (2017). Mindfulness. In A. Ie, C. T. Ngnoumen, & E. J. Langer (Eds.), *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*. Wiley-Blackwell.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). (2023, October 19). Data Kasus Perlindungan Anak dari Pengaduan ke KPAI Tahun 2023. <https://bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data/data-kasus-perlindungan-anak-dari-pengaduan-ke-kpai-tahun-2023>
- Larti, N., Ashouri, E., & Aarabi, A. (2018). The effects of an empathy role-playing program for operating room nursing students in Iran. *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*, 15, 29. <https://doi.org/10.3352/jeehp.2018.15.29>
- Menesini, E., Nocentini, A., Palladino, B. E., Frisén, A., Berne, S., Ortega-Ruiz, R., Calmaestra, J., Scheithauer, H., Schultze-Krumbholz, A., Luik, P., Naruskov, K., Blaya, C., Berthaud, J., & Smith, P. K. (2012). Cyberbullying Definition Among Adolescents: A Comparison Across Six European Countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 455–463. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0040>
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying Prevalence Across Contexts: A Meta-analysis Measuring Cyber and Traditional Bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 602–611. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.06.007>
- Rahmawati, A. (2016, February 19). Studi Literatur Literasi Emosi. Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity.
- Salmivalli, C., & Poskiparta, E. (2012). KiVa Antibullying Program: Overview of Evaluation Studies Based on a Randomized Controlled Trial and National Rollout in Finland. *International Journal of Conflict and Violence (IJCIV)*, 6(2), 293–301.
- Schacter, H. L., & Margolin, G. (2019). When it feels good to give: Depressive symptoms, daily prosocial behavior, and adolescent mood. *Emotion*, 19(5), 923–927. <https://doi.org/10.1037/emo0000494>
- Schwartz, A. E., Stiefel, L., & Rothbart, M. W. (2016). Do Top Dogs Rule in Middle School? Evidence on Bullying, Safety, and Belonging. *American Educational Research Journal*, 53(5), 1450–1484. <https://doi.org/10.3102/0002831216657177>
- Snyder, R. B., Kupchik, A., & Kovacs, M. S. (2016). Improving Communication to Combat Bullying: Research in Brief. https://i.cartoonnetwork.com/stop-bullying/Improving_Communication_To_Combat_Bullying.pdf
- Stamatis, P. J., & Nikolaou, E. N. (2016). Communication and Collaboration between School and Family for Addressing Bullying. *International Journal of Criminology and Sociology*, 5, 99–104. <https://doi.org/10.6000/1929-4409.2016.05.09>
- van Noorden, T. H. J., Haselager, G. J. T., Cillessen, A. H. N., & Bukowski, W. M. (2015). Empathy and Involvement in Bullying in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(3), 637–657. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0135-6>
- Volk, A. A., Veenstra, R., & Espelage, D. L. (2017). So you want to study bullying? Recommendations to enhance the validity, transparency, and compatibility of bullying research. *Aggression and Violent Behavior*, 36, 34–43. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.07.003>
- Walker, T. D. (2017). Teach Like Finland (mengajar seperti Finlandia). Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Williams, J. (2018). A Comprehensive Review of Seven Steps to a Comprehensive Literature Review. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2018.3374>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>