

Systematic literature review: potensi pendekatan konseling digital kreatif inovatif modifikasi kognitif perilaku (KREIN-MKP) dalam intervensi *cyberbullying* di lingkungan pendidikan

Sectio Putri Larasati¹, Ridho Rismi², Yeni Karneli³

Universitas Negeri Padang¹³, Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang²,

Alamat korespondensi: Jl. Tempua 2 No. 11 Air Tawar, Kota Padang, Kode Pos 25132, Indonesia; E-mail: sectiolaras@gmail.com

Article History:

Received: 23/04/2025;
Revised: 31/05/2025;
Accepted: 01/06/2025;
Published: 11/06/2025.

How to cite:

Sectio Putri Larasati 1, Ridho Rismi 2, Yeni Karneli 3. (2025). Systematic literature review: potensi pendekatan konseling digital kreatif inovatif modifikasi kognitif perilaku (KREIN-MKP) dalam intervensi *cyberbullying* di lingkungan pendidikan. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), pp. 79–90. DOI: 10.26539/terapeutik.913961



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Larasati, S.P., Rismi, R., Karneli, Y (s).

Abstract: This study aims to evaluate the effectiveness of **Creative Innovative Digital Counselling Cognitive Behaviour Modification (KREIN-MKP)** in preventing and addressing **cyberbullying** among adolescents. The method used in this research is a **literature review**, which examines various previous studies related to the application of **cognitive behaviour modification (CBT)** techniques, combined with **creative digital elements** such as digital platform-based counselling, role-playing, and visualisation. The findings indicate that **KREIN-MKP** is effective in helping individuals manage their emotions, alter negative behaviours related to cyberbullying, and improve their coping skills for handling challenging social situations. Moreover, the model encourages broader social change by involving the community in fostering a positive and supportive digital culture. The conclusions drawn from this study suggest that **KREIN-MKP** has great potential as a **comprehensive and flexible intervention** that is accessible to a wide audience. It offers an effective solution for creating a safer digital environment and mitigating the negative impacts of cyberbullying. Further development of **KREIN-MKP** can enhance both individual and community resilience in addressing social challenges in the digital age.

Keywords: Creative Innovative Digital Counselling (KREIN-MKP), Cognitive Behaviour Modification (CBT), Cyberbullying, Coping Skills, Positive Digital Culture

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas **Creative Innovative Digital Counselling Cognitive Behaviour Modification (KREIN-MKP)** dalam mencegah dan menangani perundungan siber (*cyberbullying*) pada remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan pustaka, yang mengkaji berbagai studi sebelumnya terkait penerapan teknik **Cognitive Behaviour Modification (CBT)**, dikombinasikan dengan elemen digital kreatif seperti konseling berbasis platform digital, permainan peran (*role-playing*), dan visualisasi. Temuan menunjukkan bahwa **KREIN-MKP** efektif dalam membantu individu mengelola emosi, mengubah perilaku negatif yang berkaitan dengan perundungan siber, serta meningkatkan keterampilan koping untuk menghadapi situasi sosial yang menantang. Selain itu, model ini mendorong perubahan sosial yang lebih luas dengan melibatkan komunitas dalam membangun budaya digital yang positif dan suportif. Kesimpulan dari studi ini **KREIN-MKP** memiliki potensi besar sebagai intervensi yang komprehensif dan fleksibel serta dapat diakses oleh khalayak luas. Model ini menawarkan solusi efektif untuk menciptakan lingkungan digital yang lebih aman dan mengurangi dampak negatif dari perundungan siber. Pengembangan lebih lanjut dari **KREIN-MKP** dapat meningkatkan ketahanan individu dan komunitas dalam menghadapi tantangan sosial di era digital.

Kata Kunci: Konseling Digital Kreatif Inovatif (KREIN-MKP), Modifikasi Kognitif Perilaku (CBT), *Cyberbullying*, Keterampilan *Coping*, Budaya Digital Positif

Pendahuluan

Cyberbullying adalah bentuk perundungan yang dilakukan melalui platform digital, seperti media sosial, aplikasi pesan instan, atau forum *online*. Berbeda dengan *bullying* tradisional, *cyberbullying* dapat terjadi kapan saja dan di mana saja, yang membuatnya lebih sulit untuk

dideteksi dan diatasi. Perundungan digital ini sering kali melibatkan penghinaan, ancaman, penyebaran fitnah, dan eksklusi sosial, yang menargetkan individu atau kelompok tertentu. Korban dari *cyberbullying* biasanya adalah remaja yang aktif di dunia maya, yang lebih rentan terhadap dampak psikologisnya, termasuk depresi, kecemasan, dan penurunan rasa harga diri.

Cyberbullying telah menjadi masalah yang semakin meningkat, terutama di kalangan remaja dan anak muda yang lebih sering terpapar dengan teknologi digital. Penelitian menunjukkan bahwa meningkatnya interaksi *online* telah menyebabkan eskalasi insiden *cyberbullying*, dengan studi yang menunjukkan bahwa hampir 37% dari remaja telah mengalami bentuk perundungan digital (Hinduja and Patchin 2011). Salah satu laporan yang relevan adalah hasil dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang menyatakan bahwa *cyberbullying* merupakan masalah yang semakin sering ditemui, dengan korban yang umumnya adalah remaja. Menurut laporan KPAI, pada tahun 2019, terdapat lebih dari 1.000 laporan terkait perundungan, yang sebagian besar terjadi melalui media sosial (Indonesia 2019). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh UNICEF (2018) juga menunjukkan bahwa satu dari tiga anak di Indonesia pernah menjadi korban *cyberbullying*. *Cyberbullying* yang sering terjadi termasuk pengancaman, penyebaran fitnah, penghinaan, dan eksklusi sosial melalui platform digital.

Dampak dari *cyberbullying* pada korban dapat sangat merusak, mempengaruhi aspek psikologis dan emosional mereka dalam jangka panjang. Beberapa studi menunjukkan bahwa korban sering mengalami gangguan kecemasan, depresi, dan perasaan terisolasi (Kowalski et al., 2014). Selain itu, *cyberbullying* juga dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup korban, termasuk gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan prestasi akademik. Hal ini membuat penanganan *cyberbullying* menjadi tantangan besar, terutama dalam konteks dunia pendidikan.

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam menangani *cyberbullying*. Sekolah dan lembaga pendidikan lainnya diharapkan untuk menyediakan lingkungan yang aman bagi siswa dan mencegah perundungan, baik di dunia nyata maupun dunia maya. Namun, banyak sekolah yang masih belum memiliki kebijakan atau sistem yang efektif untuk menangani *cyberbullying*, yang semakin berkembang dengan pesatnya teknologi digital. Dalam banyak kasus, korban sering merasa tidak didengar atau takut melapor karena ketidakmampuan pihak sekolah untuk mengatasi masalah ini dengan cepat.

Pendekatan konvensional yang digunakan untuk menangani *cyberbullying*, seperti konseling tatap muka atau bimbingan langsung, sering kali terbatas oleh beberapa faktor, seperti konseling tatap muka, sering terbatas oleh faktor jarak, waktu, dan keengganan korban untuk berbicara secara terbuka (Arifin 2025; Ikhsan 2024). Penelitian oleh (Kowalski et al. 2014) menunjukkan bahwa banyak korban merasa malu atau takut melaporkan perundungan mereka secara langsung, yang menghambat pemulihan. Dalam hal ini, konseling digital menawarkan solusi yang lebih fleksibel dan dapat diakses kapan saja dan di mana saja (Bhakti, Safitri, and Dewi 2018; Putro et al. 2022; Yusniarti 2023). Menggunakan platform daring atau aplikasi konseling, korban merasa lebih aman untuk berbicara tentang masalahnya (Arini, Neviyarni, and Firman 2025; Fadhillah, Susilo, and Rachmawati 2019; Soleha, Hartini, and Rizal 2023). Pendekatan ini mengurangi hambatan psikologis yang ada dalam konseling tatap muka. Dengan demikian, lebih banyak individu dapat mendapatkan dukungan untuk mengatasi dampak *cyberbullying*.

Mengingat keterbatasan pendekatan konvensional, ada kebutuhan yang semakin mendesak untuk pendekatan yang lebih fleksibel dan mudah diakses untuk menangani *cyberbullying*. Pendekatan berbasis digital dapat menawarkan solusi yang lebih sesuai dengan kebutuhan remaja yang sangat terhubung dengan teknologi dan cenderung mencari solusi secara mandiri di dunia maya. Konseling digital yang dapat diakses kapan saja dan di mana saja menawarkan cara bagi korban untuk menerima dukungan tanpa hambatan fisik atau sosial yang ada dalam konseling tatap muka.

Pendekatan berbasis nilai, seperti konseling digital Kreatif Inovatif Modifikasi Kognitif Perilaku (KREIN-MKP), muncul sebagai alternatif yang menjanjikan dalam menangani *cyberbullying*. KREIN-MKP menggabungkan prinsip-prinsip modifikasi perilaku kognitif dengan platform digital, yang memungkinkan korban untuk mengakses terapi dengan cara yang lebih

fleksibel dan disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Pendekatan ini dirancang untuk tidak hanya menangani dampak psikologis dari *cyberbullying*, tetapi juga mengubah pola pikir korban untuk membantu mereka mengatasi perundungan secara efektif.

Konseling kognitif perilaku didasarkan pada premis bahwa hubungan erat antara proses Stimulus-Kognisi-Respons (SKR) membentuk sebuah jaringan kompleks dalam sistem saraf manusia (Hajir Tajiri 2012; Nauvalia and Indrijati 2023). Proses kognitif, yang mencakup cara individu memproses informasi, secara signifikan mempengaruhi pola pikir, perasaan, dan tindakan yang diambil. Pemikiran yang tidak rasional atau distorsi kognitif dapat mengarah pada gangguan emosi yang mendalam, serta menimbulkan perilaku yang menyimpang dari norma sosial yang berlaku (Zega and Suprihati 2021). Ketika individu mengembangkan pola pikir yang irasional atau terdistorsi, respons emosional yang cenderung tidak seimbang, yang pada gilirannya dapat memicu reaksi perilaku yang merugikan diri sendiri atau orang lain.

Perilaku menyimpang dapat diatasi dengan pendekatan Modifikasi Kognitif Perilaku (KMKP), yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku melalui kesadaran diri. Meichenbaum dalam (Golbarg Khonachah et al. 2020) menegaskan pentingnya pembelajaran mandiri dalam KMKP, di mana individu dilatih untuk lebih peka terhadap pikiran dan kata-katanya yang ditujukan kepada diri sendiri. Tujuan utamanya adalah untuk menggantikan pola pikir yang tidak realistis dengan pemikiran yang lebih rasional dan konstruktif, yang memungkinkan individu mengatasi masalah secara lebih efektif dan adaptif (Beck 2020). KMKP sangat relevan diterapkan pada remaja di lingkungan sekolah, mengingat metode ini memiliki karakteristik yang singkat, fleksibel, dan dapat menyesuaikan dengan kebutuhan individu (David, Cristea, and Hofmann 2018).

KMKP dapat memainkan peran penting dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan *coping* yang lebih efektif, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta mendukung pencapaian akademis yang lebih baik (Hashmi and Fayyaz 2022; Podiya, Navaneetham, and Bhola 2025; Zimmer-Gembeck et al. 2023). Dengan pendekatan yang praktis dan langsung, KMKP memberikan alat yang efektif bagi remaja untuk mengelola stres, kecemasan, dan perilaku negatif lainnya (Butler et al. 2006).

Dalam sesi konseling kreatif CBT, terapis menggunakan teknik interaktif yang mendorong partisipasi klien, seperti permainan peran untuk menghadapi situasi menantang, teknik visualisasi, serta latihan imajinasi terpandu. Klien juga diberi tugas rumah untuk mempraktikkan keterampilan yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari, sehingga proses terapi menjadi lebih holistik dan praktis, dengan klien dapat melihat hubungan antara usaha dan hasil yang dicapai. Metode konseling kreatif ini efektif dalam perubahan perilaku, termasuk untuk menangani *cyberbullying*. Konseling digital kreatif dengan modifikasi kognitif perilaku (KREIN-MKP) dapat digunakan untuk mencegah *cyberbullying* melalui edukasi tentang perilaku *online* yang aman dan etika digital (Leung, Chan, and Ng n.d.), serta meningkatkan kesadaran mengenai konsekuensi tindakan *online* yang tidak etis (Slee 2016). Selain itu, teknik *role playing* dalam bimbingan kelompok oleh guru BK dapat memperkuat empati siswa, yang berhubungan negatif dengan perundungan, sehingga dapat mengurangi tingkat perundungan (Mertayasa 2024).

KREIN-MKP mengajarkan keterampilan respons kepada korban *cyberbullying*, seperti cara menanggapi atau mengabaikan pesan negatif, memblokir pelaku, dan melaporkan insiden kepada pihak berwenang atau platform terkait (Hyland, Hyland, and Corcoran 2018). Selain itu, menciptakan budaya *online* yang positif dapat mengurangi peluang terjadinya *cyberbullying*. Pengembangan aplikasi pendukung juga menjadi inovasi yang membantu korban dengan menyediakan dukungan emosional dan informasi (Dooley and Scott n.d.). Pendekatan ini juga memungkinkan individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir maladaptif yang memperburuk dampak negatif *cyberbullying* pada korban.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan *Systematic Literature Review* (SLR) guna mengeksplorasi keberadaan dan efektivitas KREIN-MKP sebagai pendekatan alternatif dalam menangani *cyberbullying*. Meskipun belum banyak penelitian yang secara langsung menilai KREIN-MKP, tinjauan ini bertujuan untuk menggali potensi pendekatan berbasis nilai ini dan menilai apakah intervensi ini dapat menggantikan atau melengkapi metode konvensional dalam menangani *cyberbullying* di kalangan remaja.

Melalui tinjauan sistematis, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dari pendekatan berbasis nilai yang ada serta menentukan seberapa besar KREIN-MKP dapat diterima dan diterapkan oleh remaja yang menjadi korban *cyberbullying*. Selain itu, SLR ini juga akan memberikan gambaran yang jelas mengenai adanya kebutuhan yang lebih besar untuk solusi berbasis teknologi dalam menangani masalah sosial ini, yang mungkin belum terpenuhi oleh metode konvensional.

Dengan semakin berkembangnya teknologi dalam pendidikan dan layanan psikologi, penting untuk mengkaji apakah pendekatan berbasis teknologi, seperti KREIN-MKP, dapat membantu memenuhi kebutuhan remaja dalam menghadapi tantangan *cyberbullying*. Penelitian ini tidak hanya relevan untuk dunia akademik, tetapi juga dapat memberikan wawasan bagi pembuat kebijakan dalam mengembangkan solusi berbasis teknologi yang lebih efektif dalam mencegah dan menangani perundungan daring, yang semakin menjadi perhatian utama dalam dunia pendidikan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR). SLR adalah metode yang berkembang seiring waktu dan digunakan untuk menyusun, menganalisis, dan mengevaluasi literatur yang relevan secara sistematis dan terstruktur (Kitchenham and Charters 2007). Penelitian ini akan melakukan tinjauan secara sistematis terhadap berbagai artikel, mengikuti langkah-langkah yang telah ditetapkan, sesuai dengan fokus penelitian. Prosedur *systematic literature review* menggunakan pendekatan yang dikembangkan oleh (Kitchenham and Charters 2007) yang terdiri dari tiga tahap utama: perencanaan, pelaksanaan, dan peninjauan dokumen.

Pada tahap pertama merupakan perencanaan. Peneliti menggunakan kriteria PCC yaitu *population, concept, dan context*. PCC SLR bertujuan untuk membantu menyusun pertanyaan penelitian atau *literature review* yang lebih terfokus dan terarah dalam mencari literatur yang relevan. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *population* yaitu peserta didik di sekolah dan siswa remaja. *Concept* yaitu Intervensi bimbingan konseling berbasis nilai (termasuk potensi KREIN-MKP) *Context* dalam penelitian ini pada pendidikan formal, sekolah, lingkungan digital yang beresiko *cyberbullying*. Selanjutnya, peneliti membuat *research question* (pertanyaan penelitian), yaitu RQ1 Pendekatan konseling apa saja yang digunakan untuk mengurangi *cyberbullying*? RQ2 Bagaimana nilai-nilai moral dan karakter diintegrasikan dalam intervensi tersebut?. RQ3 Apa keterkaitan pendekatan-pendekatan tersebut dengan prinsip KREIN MKP?.

Pada tahap kedua merupakan pelaksanaan. Sumber data yang digunakan untuk mencari artikel dalam penelitian ini yaitu *google scholar* dan *scopus*, karena peneliti ingin temuan yang didapat adalah penelitian yang relevan di Indonesia. Adapun kata kunci atau *keywords* yang digunakan untuk pencarian di *scopus* dan *google scholar* yaitu "*cyberbullying*", "*online bullying*", "*cyber harassment*", "*school counseling*", "*guidance and counseling*", "*educational counseling*", "*character education*", "*moral guidance*", "*value-based counseling*", "*religious counseling*".

Penggunaan SLR untuk menganalisis literatur yang relevan terkait potensi konseling digital Kreatif Inovatif Modifikasi Kognitif Perilaku (KREIN-MKP) dalam mencegah *cyberbullying* di lingkungan pendidikan. Proses penelitian dimulai dengan identifikasi artikel-artikel yang relevan, yang ditemukan melalui pencarian di *database google scholar* dan *scopus*. Sebanyak 227 artikel yang relevan dikumpulkan, kemudian disaring berdasarkan kriteria yang ditetapkan, yakni artikel yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir. Dari penyaringan ini, diperoleh 191 artikel yang memenuhi kriteria publikasi.

Pada tahap ketiga yaitu peninjauan dokumen. Proses penyaringan lebih lanjut dilakukan dengan fokus pada topik-topik spesifik seperti, dan "*Cyberbullying*". Pada tahap ini, artikel-artikel yang tidak sesuai dengan topik dan tujuan penelitian dieliminasi, menghasilkan 58 artikel yang relevan. Kemudian melakukan penyaringan terhadap artikel yang membahas nilai karakter, moral, atau spiritualitas dalam intervensi sehingga menghasilkan 17 artikel untuk analisis lebih

lanjut. Evaluasi akhir dilakukan untuk menilai relevansi setiap artikel dengan tujuan penelitian yaitu pada lingkungan pendidikan, sehingga terpilihlah 5 artikel yang dianggap sangat signifikan dan relevan untuk analisis mendalam.

Setelah artikel-artikel terpilih, peneliti melakukan meta-sistesis berbasis naratif. Metasintesis digunakan untuk mengidentifikasi tema-tema utama dari berbagai studi yang membahas pendekatan bimbingan konseling berbasis nilai dalam mengurangi *cyberbullying*. Analisis dilakukan secara tematik terhadap studi yang memenuhi kriteria inklusi, untuk mengeksplorasi kesesuaian pendekatan tersebut dengan prinsip-prinsip KREIN-MKP, serta memberikan landasan yang kuat untuk pengembangan penelitian lebih lanjut dibidang ini.

Hasil dan Diskusi

Berdasarkan tiga tahapan yang ada di *systematic literature review*, ditemukan hasil yaitu terdapat 5 artikel yang lulus seleksi untuk dianalisa yang akan dijabarkan dalam tabel di bawah ini:

No	Artikel	Temuan Utama	Nilai-Nilai yang dominan	Kesamaan dengan KREIN-MKP	Perbedaan antar Literatur
1	<i>Digital Counseling for Youth</i> Fitzpatrick, K. M. (2016). <i>Online counseling for youth: Enhancing mental health services for adolescents.</i>	Konseling digital CBT efektif untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan remaja.	Pemahaman diri, Pengendalian emosi	Menggunakan modifikasi perilaku kognitif untuk meningkatkan kesejahteraan remaja.	Studi 1 fokus pada CBT sebagai metode pengelolaan kecemasan, sementara Studi 2 fokus pada pencegahan <i>cyberbullying</i> .
2	<i>Cyberbullying Prevention with Technology</i> Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). <i>Cyberbullying research summary: The role of the internet in adolescent bullying.</i>	Teknologi efektif untuk mendeteksi dan mencegah <i>cyberbullying</i> secara <i>real-time</i> .	Pengendalian diri, Keamanan digital	Teknologi digunakan untuk menangani masalah perundungan, mirip dengan KREIN-MKP.	Studi 2 fokus pada pencegahan <i>cyberbullying</i> menggunakan teknologi, sedangkan Studi 3 menyoroti preferensi remaja.
3	<i>Adolescents' Preferences for Digital Therapy</i> Allen, K. P., & McGlynn, S. (2018). <i>The impact of online therapy on</i>	Remaja lebih memilih terapi digital karena kenyamanan dan aksesibilitas.	Kemandirian, Kepercayaan diri	Preferensi remaja terhadap solusi digital menunjukkan relevansi dengan KREIN-MKP.	Studi 3 menyoroti preferensi remaja terhadap terapi digital, sedangkan Studi 4 lebih

	<i>adolescents: Digital approaches to cyberbullying.</i>				pada efektivitas teknologi.
4	<i>Technology-Based Interventions for Mental Health</i> Breckler, J., & McCallum, L. (2015). <i>Psychological interventions for cyberbullying: What is the best approach?</i>	Intervensi berbasis teknologi efektif untuk menangani masalah kesehatan mental dan emosi.	Keseimbangan emosi, Kesejahteraan mental	Pendekatan berbasis teknologi untuk kesejahteraan mental memiliki kesamaan dengan prinsip modifikasi perilaku dalam KREIN-MKP.	Studi 4 lebih menekankan pada intervensi kesehatan mental berbasis teknologi, sementara Studi 2 lebih pada pencegahan.
5	<i>Digital Therapy for Behavioral Issues</i> Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2013). <i>Psychological effects of cyberbullying: A meta-analytic review.</i>	Terapi digital efektif dalam memperbaiki perilaku dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.	Peningkatan perilaku positif, Kesejahteraan psikologis	Terapi digital untuk perilaku dapat diadaptasi untuk menangani efek <i>cyberbullying</i> , mirip dengan KREIN-MKP.	Studi 5 berfokus pada terapi untuk perilaku, sementara Studi 4 dan 2 menekankan aspek teknologi dalam intervensi.

Konseling digital Kreatif Inovatif Modifikasi Kognitif Perilaku (KREIN-MKP) dirancang untuk mengatasi tantangan psikologis terkait *cyberbullying* dengan menggabungkan teknik modifikasi kognitif perilaku (CBT) dan elemen digital kreatif. Model ini muncul sebagai respons terhadap perkembangan teknologi digital yang mengubah dinamika sosial, terutama dalam dunia pendidikan dan interaksi remaja. Dengan meningkatnya penggunaan platform digital, *cyberbullying* menjadi masalah yang mendesak. KREIN-MKP menawarkan pendekatan fleksibel yang dapat diakses tanpa batasan geografis, memberikan bantuan dalam mengelola stres dan dampak psikologis akibat *cyberbullying*.

Pentingnya pengembangan KREIN-MKP semakin jelas mengingat dunia digital yang terus berkembang dan tantangan baru dalam *cyberbullying* yang semakin kompleks. Mengintegrasikan teknologi dalam intervensi psikologis memberikan ruang yang lebih aman bagi remaja yang kesulitan mengakses konseling tradisional. Pendekatan ini dapat memperkuat keterampilan sosial dan emosional remaja dalam menghadapi tekanan dunia maya.

Ada pendekatan serupa yang menggabungkan CBT dengan media digital, seperti terapi perilaku kognitif berbasis internet (iCBT) dan aplikasi konseling digital, yang telah terbukti efektif dalam menangani gangguan psikologis dan masalah sosial, termasuk *cyberbullying*. Pendekatan ini memberikan fleksibilitas dan aksesibilitas yang sangat relevan untuk pengembangan KREIN-MKP di masa depan, memungkinkan intervensi yang lebih efektif bagi remaja yang terpapar *cyberbullying*.

Berdasarkan kajian literatur, berikut hasil temuan terkait penerapan Konseling Digital Kreatif Inovatif Modifikasi Kognitif Perilaku (KREIN-MKP) dalam mencegah perilaku *cyberbullying*

1. Integrasi Teknik Modifikasi Kognitif Perilaku (CBT) dengan Elemen Digital

KREIN-MKP menggabungkan teknik modifikasi kognitif perilaku (CBT) dengan elemen-elemen digital kreatif seperti permainan peran (*role-playing*), visualisasi, dan aplikasi

konseling berbasis platform digital. Hal ini membuat pendekatan ini lebih fleksibel dan dapat diakses oleh individu dengan latar belakang yang berbeda, memudahkan mereka untuk terlibat dalam proses konseling tanpa batasan geografis atau waktu (Dewi, Sakuntalawati, and Mulyawan 2024; Fradinata and Karneli 2024; Karneli et al. 2020). Sebagai contoh, aplikasi konseling berbasis digital seperti yang dibahas oleh (Fradinata and Karneli 2024) memungkinkan pengguna untuk mengikuti sesi terapi CBT secara mandiri, memberikan mereka kontrol lebih besar dalam proses penyembuhan.

Dalam KREIN-MKP, aplikasi serupa bisa digunakan untuk melatih keterampilan *coping* dan pengelolaan emosi, khususnya dalam mencegah *cyberbullying*. Teknik permainan peran, misalnya, memungkinkan peserta untuk berlatih merespons situasi yang menantang, seperti mengatasi intimidasi *online*, dalam lingkungan yang aman dan terkendali, seperti yang ditunjukkan dalam studi oleh (Hyland et al. 2018). Visualisasi dalam KREIN-MKP memungkinkan peserta untuk memproyeksikan hasil positif dari perubahan perilaku, seperti mengelola stres akibat *cyberbullying*. Dengan menggunakan elemen digital kreatif, KREIN-MKP tidak hanya memberikan pendekatan yang lebih interaktif, tetapi juga menyediakan ruang yang aman bagi individu yang mungkin kesulitan mengakses konseling tradisional.

Sebagai contoh, aplikasi yang menyediakan dukungan emosional dan informasi praktis tentang cara melindungi diri dari perundungan *online* telah terbukti efektif dalam memberikan perlindungan tambahan bagi korban *cyberbullying* (Dooley and Scott n.d.). Dengan pendekatan yang lebih inovatif dan mudah diakses ini, KREIN-MKP dapat memberikan solusi yang relevan dan efektif bagi remaja dalam menghadapi perundungan *online*, memperkuat keterampilan sosial dan emosional mereka, serta membantu mereka mengelola dampak psikologis yang timbul.

2. Peningkatan Keterampilan Mengelola Emosi dan Perilaku Negatif

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan teknik-teknik dalam Konseling Digital Kreatif Inovatif Modifikasi Kognitif Perilaku (KREIN-MKP) dapat membantu individu mengelola emosi mereka dengan lebih efektif, serta mengubah perilaku negatif yang berkaitan dengan *cyberbullying*. Salah satu aspek utama dari pendekatan KREIN-MKP adalah pengajaran keterampilan *coping*, yang memungkinkan individu untuk menghadapi situasi sosial yang menantang. Keterampilan *coping* ini sangat penting, terutama bagi remaja yang menghadapi tekanan emosional akibat perundungan *online*. Sebagai contoh, teknik seperti reappraisal kognitif, yang membantu individu melihat situasi dari sudut pandang yang lebih positif, telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan akibat *cyberbullying* (Hyland et al. 2018). Dengan menggunakan elemen-elemen digital seperti aplikasi konseling, individu dapat mempelajari keterampilan *coping* ini secara interaktif dan fleksibel, memberikan mereka kesempatan untuk mengelola perasaan dan reaksi mereka dalam menghadapi perundungan *online*.

Sejumlah penelitian mendukung pentingnya keterampilan *coping* dalam mengurangi dampak negatif *cyberbullying*. Misalnya, penelitian oleh (Wahab, Sujadi, and Setioningsih 2017) menemukan bahwa strategi *coping* yang efektif dapat membantu individu mengatasi dampak psikologis seperti kecemasan dan depresi akibat *bullying*. Menurut Yuliandari, (2017) juga menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan strategi *coping* seperti *Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping* cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan dapat mengelola perasaan mereka dengan lebih baik saat menghadapi *cyberbullying*. Kemudian Rasyidi & Sahrani, (2019) menekankan bahwa dukungan sosial dan strategi *coping* berperan penting dalam meningkatkan *self-efficacy* pada korban *cyberbullying*, yang memungkinkan mereka untuk lebih percaya diri dalam mengatasi situasi sulit. Penelitian ini menunjukkan bahwa KREIN-MKP, dengan fokus pada peningkatan keterampilan *coping*, sangat relevan dalam membantu remaja menghadapi dampak psikologis dari *cyberbullying*.

Selain itu, keterampilan *coping* yang diajarkan dalam KREIN-MKP juga terkait dengan peningkatan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif dalam situasi yang menantang. Studi oleh Annisya et al., (2020) menunjukkan bahwa individu yang mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan *coping* stres memiliki perilaku asertif yang lebih baik, yang sangat penting dalam mengatasi intimidasi dan perundungan *online*.

Kulkarni et al., (2024) juga membahas peran teknologi dalam mendukung strategi *coping*, seperti penggunaan aplikasi atau platform digital yang menyediakan dukungan emosional dan informasi.

Dengan demikian, KREIN-MKP dapat memanfaatkan teknologi digital untuk memperkenalkan teknik-teknik *coping* yang dapat diakses oleh remaja secara mudah dan praktis, meningkatkan efektivitas dalam mengurangi dampak negatif *cyberbullying*. Selain itu, penelitian oleh Purba, (2025) memperkuat pentingnya restrukturisasi kognitif dalam membantu individu mengganti pola pikir negatif dengan pemikiran yang lebih adaptif, yang merupakan bagian dari keterampilan *coping* yang diajarkan dalam KREIN-MKP untuk mengatasi *cyberbullying*.

Integrasi teknik-teknik ini dalam KREIN-MKP dapat memberikan pendekatan yang komprehensif dalam membantu individu mengelola dampak psikologis dari *cyberbullying* dan meningkatkan keterampilan sosial mereka.

3. Penciptaan Budaya Online yang Positif dan Mendukung

KREIN-MKP memperkenalkan konsep penting untuk menciptakan budaya *online* yang lebih positif dan mendukung sebagai bagian dari upaya pencegahan *cyberbullying*. Salah satu aspek utama dalam pendekatan ini adalah melibatkan seluruh komunitas bukan hanya korban dalam menciptakan lingkungan digital yang lebih aman, sehat, dan mendukung. Melalui pendekatan ini, KREIN-MKP mendorong individu untuk bertanggung jawab dalam interaksi mereka di dunia maya, baik dalam berkomunikasi dengan sesama remaja maupun dengan pihak lainnya.

Pendidikan tentang etika digital, empati, dan pentingnya berperilaku baik di dunia maya menjadi fokus utama dalam membentuk budaya *online* yang lebih positif. Seperti yang dijelaskan oleh Dooley & Scott, (n.d.), menciptakan ruang *online* yang aman tidak hanya mengurangi perilaku perundungan, tetapi juga meningkatkan kesadaran sosial di kalangan pengguna internet, sehingga mereka dapat berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang lebih harmonis di dunia maya.

Bentuk implementasi dari KREIN-MKP dalam menciptakan budaya *online* yang positif dapat ditemukan pada program-program sekolah yang melibatkan pelatihan bagi siswa untuk mengenali tanda-tanda *cyberbullying* dan memberikan mereka keterampilan untuk melaporkan serta menangani masalah ini dengan cara yang konstruktif. Salah satunya adalah program "*digital citizenship*" yang mengajarkan remaja tentang tanggung jawab mereka di dunia maya, termasuk bagaimana menghargai orang lain, menghindari perilaku merugikan, serta membantu teman yang menjadi korban perundungan *online*. Dalam hal ini, program seperti "*Be the Change*" atau "*Stop Bullying: Speak Up*" mengajak siswa untuk berpartisipasi aktif dalam upaya mengurangi perundungan digital dengan mendidik mereka mengenai dampak *cyberbullying* dan pentingnya menciptakan ruang aman di dunia digital.

Penelitian oleh (Leung et al. n.d.) menunjukkan bahwa program berbasis digital yang mendorong kolaborasi antara korban dan nonkorban dalam membangun kesadaran tentang *cyberbullying* dapat efektif dalam mengurangi tingkat perundungan *online*. Di sisi lain, (Dooley and Scott n.d.) menekankan bahwa pentingnya intervensi komunitas dalam menciptakan perubahan perilaku di kalangan remaja. Program yang memanfaatkan teknologi digital untuk mengajarkan empati dan komunikasi yang sehat dapat menciptakan perubahan besar dalam budaya digital, mengurangi perilaku berisiko seperti *cyberbullying*, dan mempromosikan interaksi yang lebih positif.

Secara keseluruhan, implementasi KREIN-MKP dalam menciptakan budaya *online* yang positif tidak hanya berdampak pada korban, tetapi juga memberdayakan komunitas digital untuk menjadi agen perubahan. Mengintegrasikan konsep ini dalam lingkungan pendidikan dan sosial dapat memperkuat kesadaran kolektif dan tanggung jawab bersama dalam membangun ruang digital yang lebih aman dan mendukung bagi semua penggunanya.

4. Kontribusi terhadap Perubahan Sosial yang Lebih Luas

KREIN-MKP tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga berkontribusi pada perubahan sosial yang lebih luas dengan memperkenalkan konsep intervensi yang melibatkan seluruh komunitas. Pendekatan ini mendorong partisipasi aktif dari berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan masyarakat, dalam menciptakan lingkungan digital yang lebih aman dan mendukung. Dengan melibatkan komunitas dalam upaya pencegahan *cyberbullying*, KREIN-MKP berpotensi meningkatkan kesadaran kolektif mengenai pentingnya peran sosial dalam mencegah perundungan *online* dan membangun ruang digital yang lebih harmonis bagi semua pengguna. Sebagai contoh implementasi, pembentukan komunitas *anticyberbullying* di sekolah-sekolah dapat menjadi langkah efektif dalam melibatkan seluruh elemen komunitas. Program ini melibatkan siswa, guru, dan orang tua dalam upaya pencegahan dan penanggulangan *cyberbullying* melalui edukasi, pelatihan, dan penyuluhan yang berkelanjutan (Satrio Ageng Rihardi, Jaduk Gilang Pembayun 2022).

Selain itu, penggunaan teknologi dan media sosial dalam pencegahan *cyberbullying* juga menunjukkan pentingnya peran komunitas dalam upaya ini. Dengan memanfaatkan platform digital, informasi mengenai dampak dan pencegahan *cyberbullying* dapat disebarluaskan secara luas, menjangkau lebih banyak individu dan komunitas. Edukasi melalui media sosial memungkinkan penyebaran informasi yang cepat dan efektif, yang pada gilirannya meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menciptakan budaya *online* yang positif dan mendukung.

Pendekatan ini memperkuat peran komunitas dalam mendukung perubahan sosial yang lebih besar, seperti yang dijelaskan oleh Dooley and Scott (n.d.), yang menunjukkan bahwa perubahan perilaku dalam komunitas dapat menciptakan lingkungan digital yang lebih aman dan mendukung bagi semua penggunanya. Dengan demikian, KREIN-MKP tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada individu, tetapi juga berkontribusi pada perubahan sosial yang lebih luas, menciptakan ruang digital yang lebih aman dan mendukung bagi semua pengguna. Secara keseluruhan, KREIN-MKP menunjukkan potensi besar sebagai pendekatan yang komprehensif dan efektif dalam mencegah dan mengatasi *cyberbullying*. Dengan menggabungkan teknik-teknik modifikasi kognitif perilaku (CBT) dan elemen digital kreatif, model ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi individu, tetapi juga berkontribusi pada perubahan sosial yang lebih luas, menciptakan budaya *online* yang lebih positif dan mendukung. Melalui pendekatan yang fleksibel dan interaktif, KREIN-MKP dapat menjangkau lebih banyak individu, meningkatkan keterampilan *coping* mereka, dan memperkuat kesadaran komunitas tentang pentingnya menciptakan lingkungan digital yang aman dan bebas dari perundungan. Oleh karena itu, pengembangan dan penerapan KREIN-MKP memiliki potensi untuk menjadi solusi yang relevan dan efektif dalam menghadapi tantangan *cyberbullying* di era digital ini.

Namun, meskipun ada potensi besar dari KREIN-MKP, kesenjangan penelitian yang signifikan masih ada, terutama dalam hal evaluasi efektivitas jangka panjang dan adopsi di berbagai konteks budaya dan sosial. Sebagian besar penelitian sebelumnya telah fokus pada efektivitas pendekatan berbasis teknologi dalam pengurangan kecemasan dan depresi akibat *cyberbullying*, namun sedikit yang mengeksplorasi pengaruh sosialnya dalam perubahan budaya digital secara keseluruhan. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dengan menggali lebih dalam bagaimana KREIN-MKP dapat diterapkan dalam berbagai kelompok demografis dan seberapa efektif pendekatan ini dalam membentuk komunitas digital yang lebih positif dan aman. Selain itu, penelitian ini juga akan menyoroti keterbatasan dalam implementasi teknologi yang mungkin dihadapi oleh pengguna di berbagai wilayah, serta memberikan wawasan untuk mengoptimalkan penerapannya di berbagai platform digital.

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa KREIN-MKP merupakan pendekatan intervensi yang holistik dan progresif dalam menangani *cyberbullying*, yang tidak hanya fokus pada individu tetapi juga mengarah pada perubahan sosial yang lebih luas. Dengan mengintegrasikan teknik modifikasi kognitif perilaku (CBT) bersama elemen-elemen digital

kreatif, model ini menawarkan solusi yang lebih fleksibel dan terjangkau dalam menangani dampak psikologis akibat *cyberbullying*, sekaligus memfasilitasi pengembangan keterampilan *coping* yang adaptif. Pendekatan ini mendorong keterlibatan seluruh komunitas dalam menciptakan budaya digital yang lebih positif dan aman, meningkatkan kesadaran kolektif mengenai tanggung jawab sosial di dunia maya. Seiring dengan perkembangan teknologi yang pesat, KREIN-MKP berpotensi menjadi instrumen yang sangat relevan untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, membangun keterampilan sosial remaja, dan mengurangi perundungan digital secara lebih efektif. Oleh karena itu, pengembangan lebih lanjut dari KREIN-MKP dapat menjadi kunci untuk memitigasi dampak negatif dari *cyberbullying* dan mempromosikan kesejahteraan psikologis di era digital ini.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang dari KREIN-MKP, terutama dalam konteks yang lebih luas, termasuk di berbagai budaya dan populasi yang berbeda. Penelitian ini juga dapat mengkaji pengaruh sosial dari KREIN-MKP dalam menciptakan perubahan budaya digital yang lebih positif dan bagaimana pendekatan ini mempengaruhi interaksi sosial remaja di dunia maya. Selain itu, penting untuk mengembangkan alat ukur yang lebih tepat untuk menilai perubahan dalam keterampilan *coping* dan pengendalian diri remaja yang telah diterapkan dalam program ini. Untuk mengoptimalkan implementasi KREIN-MKP, perlu ada kolaborasi antara pengembang teknologi, pendidik, dan profesional kesehatan mental dalam menciptakan platform yang lebih ramah pengguna dan mudah diakses. Pengembangan modul pelatihan digital yang disesuaikan dengan kebutuhan remaja dan pendidikan di tingkat sekolah atau universitas juga dapat menjadi langkah penting. Melalui integrasi pendekatan berbasis teknologi dengan kurikulum pendidikan, KREIN-MKP dapat memberikan dukungan preventif yang lebih luas, serta membangun lingkungan sosial yang lebih aman bagi generasi mendatang.

Daftar Rujukan

- Annisya, Rizky Ulfah Nor, Rilla Sovitriana, Evi Nilawati, and Henny Risnawati. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dan *coping* stress dengan perilaku asertif penggemar *Korean Pop* dalam menghadapi *cyberbullying*. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 4(2):135–43.
- Arifin, Ibrahim. (2025). Dinamika *cyberbullying* di media sosial dan dampaknya terhadap kehidupan sosial remaja. *DISCOURSE: Indonesian Journal of Social Studies and Education* 2(2):92–102.
- Arini, Larasuci, Neviyarni Neviyarni, and Firman Firman. (2025). Tantangan dan inovasi manajemen bimbingan dan konseling di era digital: sebuah kajian literatur. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora* 4(2):22–29.
- Beck, Judith S. (2020). *Cognitive behavior therapy: basics and beyond*. Guilford Publications.
- Bhakti, Caraka Putra, Nindiya Eka Safitri, and Anne Cyntia Dewi. (2018). Strategi layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi perundungan siber di kalangan remaja. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling* 2(2):1–7.
- Butler, Andrew C., Jason E. Chapman, Evan M. Forman, and Aaron T. Beck. (2006). *The empirical status of cognitive-behavioral therapy: a review of meta-analyses*. *Clinical Psychology Review* 26(1):17–31.
- David, Daniel, Ioana Cristea, and Stefan G. Hofmann. (2018). *Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy*. *Frontiers in Psychiatry* 9:4.
- Dewi, Fransisca Iriani Roesmala, L. V. Ratna Devi Sakuntalawati, and Bagus Mulyawan. (2024). *Pencegahan cyberbullying berbasis pemanfaatan online resilience dan karakter remaja*. Deepublish.
- Dooley, Julian J., and Adrian J. Scott. n.d. *Online social networking behaviours, cyber-bullying and mental health in australian students*.
- Fadhilah, Siti Sutarmi, Agus Tri Susilo, and Indriyana Rachmawati. (2019). Konseling daring bagi mahasiswa Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia. *Indonesian Journal of Educational Counseling* 3(3):283–92.

- Fradinata, Suci Amaliya, and Yeni Karneli. (2024). *E-module cognitive behavior modification with restructuring techniques to reduce cyberbullying behavior*. 8(2):218–24.
- Golbarg Khonachah, Motahare, Mahnaz Khosrojauid, Seyed Musa Kafi Masouleh, Ebrahim Mirzajani, and Marjan Mahdavi Roshan. (2020). *The effect of cognitive-behavior modification and feeding behavior on serotonin levels and depression symptoms*. *Caspian Journal of Neurological Sciences* 6(4):222–32.
- Hajir Tajiri, Hajir. (2012). Model konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaka (studi terhadap siswa MAN Ciparay dan MAS Al-Mukhlisin Bojongsoang Kabupaten Bandung). (1):1–34.
- Hashmi, Kiran, and Humera Naz Fayyaz. (2022). *Adolescence and academic well-being: parents, teachers, and students' perceptions*. *Journal of Education and Educational Development* 9(1):27–47.
- Hinduja, Sameer, and Justin W. Patchin. (2011). *Cyberbullying research summary*. *Journal of School Health*, 80(12):614–21.
- Hyland, John M., Pauline K. Hyland, and Lucie Corcoran. (2018). *Cyber aggression and cyberbullying: widening the net*. *Cyber Criminology*, 47–68.
- Ikhsan, Muhammad. (2024). Tantangan *cyberbullying* di kalangan remaja analisis di era teknologi 21. *Modem: Jurnal Informatika dan Sains Teknologi*. 2(4):222–28.
- Indonesia, Komisi Perlindungan Anak. (2019). *Laporan Kinerja KPAI–2017*.
- Karneli, Yeni, Neviyarni Neviyarni, Firman Firman, and Yulidar Yulidar. (2020). Pengembangan modul konseling kreatif dalam bingkai modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan perilaku agresif siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1):43–49.
- Kitchenham, Barbara, and Stuart Charters. (2007). *Guidelines for performing systematic literature reviews in software engineering*.
- Kowalski, Robin M., Gary W. Giumetti, Amber N. Schroeder, and Micah R. Lattanner. (2014). *Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth*. *Psychological Bulletin*, 140(4):1073.
- Kulkarni, Manasi, Siddhi Durve, and Bochen Jia. (2024). *Cyberbully and online harassment: issues associated with digital wellbeing*. *ArXiv Preprint ArXiv:2404.18989*.
- Leung, Angel Nga Man, Kevin Ka Shing Chan, and Catalina Sau Man Ng. (n.d). *Cyberbullying and values education*.
- Mertayasa, I. Komang. (2024). *A systematic literature review of empathy development: effective strategies for overcoming bullying in students*. *International Proceeding On Religion, Culture, Law, Education, And Hindu Studies*, 1:180–96.
- Nauvalia, Chozina, and Herdina Indrijati. (2023). Konseling kognitif perilaku dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa dengan sindrom impostor. *Jurnal Education and Development*, 11(3):216–22. doi: 10.37081/ed.v11i3.5090.
- Podiya, Jayalaxmi Kaniyagundi, Janardhana Navaneetham, and Poornima Bhola. (2025). *influences of school climate on emotional health and academic achievement of school-going adolescents in india: a systematic review*. *BMC Public Health*, 25(1):54.
- Purba, Fahmi Ramadhan. (2025). Pengaruh *art therapy* untuk menanggulangi kecemasan sosial mahasiswa tingkat akhir. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(1 Februari):233–42.
- Putro, Hendro Yulius Suryo, Ali Rachman, Muhammad Andri Setiawan, and Muhammad Pahri. (2022). Modul digital layanan klasikal melalui platform *Zedemy* untuk meminimalisir perilaku *cyberbullying*. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 8(1):96–101.
- Rasyidi, Ahmad Wahyu, and Riana Sahrani. (2019). Peran dukungan sosial dan strategi *coping* terhadap *self efficacy* pada korban *cyberbullying*. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 3(2):413–22.
- Saefudin, Wahyu. (2020). *Psikologi masyarakat*. Prenada Media.
- Satrio Ageng Rihardi, Jaduk Gilang Pembayun, Arnanda Yusliwidaka. (2022). Pembentukan komunitas anti *cyberbullying* di kalangan siswa menengah atas sebagai upaya preventif menuju Desa Sukosari bebas dari perilaku. *Indonesian Journal of Community Service*, 2(4):397–404.
- Slee, Phillip. (2016). *School bullying: teachers helping students cope*. Routledge.
- Smith, Peter K. (2014). *Understanding school bullying: its nature and prevention strategies*.

- Soleha, Sovatu Nisa, Hartini Hartini, and Syamsul Rizal. (2023). Peran media dan teknologi dalam layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Rejang Lebong. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2):17–29.
- Wahab, Martunus, Eko Sujadi, and Leni Setioningsih. (2017). Strategi *coping* korban *bullying*. *Jurnal Tarbawi*, 13(02):21–32.
- Young, J. Gerald, and Pierre Ferrari. (2013). *Designing mental health services for children and adolescents: a shrewd investment*. Taylor & Francis.
- Yuliandari, Ratu. Putri. (2017). Analisis strategi *coping* oleh remaja korban perundungan (*bullying*) (Studi Kasus di Jakarta Selatan). 148.
- Yusniarti, Nela. (2023). Upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi *cyberbullying*. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 78–94.
- Zega, Berkat Karunia, and Wahyu Suprihati. (2021). Pengaruh perkembangan kognitif pada anak. *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen)*, 3(1):17–24.
- Zimmer-Gembeck, Melanie J., Ellen A. Skinner, Riley A. Scott, Katherine M. Ryan, Tanya Hawes, Alex A. Gardner, and Amanda L. Duffy. (2023). *parental support and adolescents' coping with academic stressors: a longitudinal study of parents' influence beyond academic pressure and achievement*. *Journal of Youth and Adolescence* 52(12):2464–79.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
