



Penguatan Komunikasi Empatik melalui Model DIGICARE sebagai Upaya Mitigasi Cyberbullying pada Siswa SMA

*Winda Dwi Astuti Zebua¹, Syifa Astasia Utari², Fatma Sari³, Jamiati KN⁴, Muhammad Thoriq Ilyas⁵, Oktaviana Purnamasari⁶, Hari Eko Purwanto⁷

^{1,2,3,5,6,7} Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

⁴ Univeritas Malikussaleh, Aceh, Indonesia



DOI: <https://doi.org/10.5362/jippmas.v6i2.887>

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 3 Agustus 2026

Revisi Akhir: 13 September 2026

Disetujui: 15 September 2026

Terbit: 30 September 2026

Kata Kunci:

Cyberbullying;

Komunikasi empatik;

Literasi digital;

Pengabdian kepada masyarakat;

Perundungan.



ABSTRAK

Interaksi remaja di media sosial meningkatkan terjadinya *cyberbullying* yang berdampak terhadap kesehatan mental. Rendahnya kesadaran mengenai pentingnya komunikasi empatik menyebabkan berbagai bentuk komunikasi negatif, seperti ejekan, penghinaan, body shaming, dan ujaran kebencian, masih sering dianggap sebagai candaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya komunikasi empatik sebagai upaya mitigasi *cyberbullying* di media sosial. Kegiatan dilaksanakan pada 24 Juli 2026 di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang dengan melibatkan sekitar 700 siswa. Metode yang digunakan adalah Participatory Learning and Action (PLA) yang dipadukan dengan pendekatan experiential learning melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, analisis kasus komentar media sosial, simulasi reflektif, dan pengenalan model DIGICARE (Consider, Acknowledge, Respect, Encourage). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan peserta serta mendorong pemahaman mengenai dampak psikologis komunikasi yang tidak empatik. Simulasi reflektif menggunakan media kertas yang diremas membantu peserta memaknai bahwa kata-kata yang menyakitkan dapat meninggalkan luka emosional yang tidak mudah dipulihkan. Selain itu, model DIGICARE memberikan panduan praktis yang mudah dipahami dalam membangun komunikasi digital yang lebih bertanggung jawab. Program ini berpotensi menjadi alternatif model edukasi literasi digital dan penguatan karakter sebagai strategi preventif dalam menciptakan lingkungan digital yang aman, sehat, dan bebas dari *cyberbullying*.

PENDAHULUAN

Perundungan (bullying) masih menjadi salah satu persoalan serius yang mengancam tumbuh kembang anak dan remaja, baik di lingkungan pendidikan maupun dalam kehidupan sosial. Berbagai upaya preventif telah dilakukan oleh pemerintah, lembaga pendidikan, maupun masyarakat untuk menekan angka perundungan. Namun demikian, fenomena tersebut masih terus terjadi dengan berbagai bentuk dan karakteristik yang semakin kompleks. Pengabdian yang pernah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami bahwa tindakan sederhana seperti menertawakan, mengejek, atau mengolok teman termasuk dalam bentuk perilaku perundungan karena dianggap sebagai bagian dari candaan sehari-hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa rendahnya pemahaman mengenai bentuk-bentuk perundungan masih menjadi salah satu faktor yang menyebabkan perilaku tersebut terus berulang di kalangan anak dan remaja (Zebua et al., 2024)

Perkembangan pola interaksi sosial di kalangan remaja turut mengubah bentuk perundungan yang sebelumnya lebih banyak terjadi secara langsung menjadi perundungan berbasis media digital atau *cyberbullying*. Berbeda dengan perundungan konvensional, *cyberbullying* memiliki karakteristik yang lebih kompleks karena dapat

terjadi selama dua puluh empat jam, menjangkau audiens dalam jumlah besar, dilakukan secara anonim, serta meninggalkan jejak digital yang sulit dihapus. UNICEF mendefinisikan *cyberbullying* sebagai tindakan intimidasi, penghinaan, penyebaran informasi yang merugikan, atau perilaku menyakiti orang lain melalui teknologi digital secara berulang, baik melalui media sosial, aplikasi percakapan, permainan daring, maupun platform digital lainnya (UNICEF, 2020). Kondisi tersebut menyebabkan korban tidak hanya mengalami tekanan ketika berada di sekolah, tetapi juga ketika berada di rumah karena paparan perundungan dapat berlangsung secara terus-menerus.

Fenomena *cyberbullying* saat ini tidak lagi dipandang sebagai persoalan komunikasi semata, melainkan telah berkembang menjadi isu kesehatan masyarakat dan pendidikan. UNESCO (2019) melaporkan bahwa hampir satu dari tiga peserta didik di dunia pernah mengalami perundungan, baik secara langsung maupun melalui media digital. Sementara itu, World Health Organization (WHO, 2024) menegaskan bahwa paparan kekerasan, termasuk kekerasan berbasis media digital, merupakan salah satu faktor risiko yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Korban *cyberbullying* berpotensi mengalami kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga munculnya keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Dampak tersebut menunjukkan bahwa perundungan digital bukan sekadar persoalan etika bermedia sosial, tetapi juga berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis generasi muda.

Di Indonesia, tingginya penggunaan media sosial di kalangan remaja menyebabkan ruang digital menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Media sosial tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana memperoleh informasi dan hiburan, tetapi juga menjadi ruang untuk membangun identitas diri, memperoleh pengakuan sosial, serta menjalin hubungan dengan teman sebaya. Di sisi lain, kolom komentar, unggahan foto maupun video, serta percakapan digital juga menjadi ruang munculnya berbagai bentuk kekerasan verbal seperti body shaming, ujaran kebencian (*hate speech*), penghinaan, penyebaran rumor, hingga komentar yang merendahkan martabat orang lain. Tidak sedikit pelaku menganggap komentar tersebut sebagai candaan atau bentuk kebebasan berekspresi, padahal bagi penerima pesan tindakan tersebut dapat menimbulkan luka emosional yang berkepanjangan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan menggunakan media digital belum selalu diikuti oleh kemampuan berkomunikasi secara bertanggung jawab.

Salah satu pendekatan yang dinilai relevan dalam mencegah *cyberbullying* adalah penguatan komunikasi empatik. Rogers (1957) mendefinisikan empati sebagai kemampuan memahami pengalaman, pikiran, dan perasaan orang lain seolah-olah berada pada posisi orang tersebut tanpa kehilangan identitas diri sendiri. Dalam perspektif ilmu komunikasi, komunikasi empatik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan memahami emosi lawan bicara, tetapi juga kemampuan mempertimbangkan dampak pesan sebelum disampaikan. Individu yang memiliki kemampuan komunikasi empatik cenderung lebih berhati-hati dalam memilih kata, menghargai perspektif orang lain, menghindari komunikasi yang menyakiti, serta mampu membangun interaksi digital yang lebih positif. Dengan demikian, komunikasi empatik dapat diposisikan sebagai salah satu strategi preventif dalam membangun budaya komunikasi digital yang sehat di kalangan remaja.

Berbagai program edukasi anti-perundungan telah banyak dilakukan melalui penyuluhan, kampanye sekolah ramah anak, maupun sosialisasi mengenai bahaya bullying. Namun demikian, sebagian besar kegiatan masih berfokus pada pengenalan

bentuk-bentuk perundungan dan dampaknya, sedangkan penguatan keterampilan komunikasi sebagai upaya pencegahan masih relatif terbatas. Berdasarkan pengalaman pengabdian sebelumnya, edukasi mengenai bentuk-bentuk perundungan mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap perilaku yang tergolong sebagai bullying, tetapi diperlukan pendekatan yang lebih aplikatif agar peserta mampu menerapkan nilai-nilai tersebut dalam interaksi sehari-hari, khususnya di media sosial.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan "Mitigasi Perundungan melalui Edukasi Komunikasi Empatik di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang" sebagai upaya membangun kesadaran siswa mengenai dampak *cyberbullying* terhadap kesehatan mental sekaligus meningkatkan kemampuan komunikasi empatik dalam penggunaan media sosial. Kegiatan dilaksanakan melalui metode partisipatif berupa penyampaian materi, diskusi interaktif, analisis studi kasus komentar di media sosial, simulasi reflektif mengenai dampak kata-kata yang menyakitkan, serta pengenalan model DIGICARE (Consider, Acknowledge, Respect, Encourage) sebagai panduan sederhana dalam membangun komunikasi digital yang lebih berempati. Berbeda dengan kegiatan sosialisasi anti-perundungan pada umumnya, program ini mengintegrasikan pendekatan *experiential learning* yang mendorong peserta tidak hanya memahami konsep komunikasi empatik secara kognitif, tetapi juga merefleksikan pengalaman emosional sehingga diharapkan mampu membentuk perubahan sikap dan perilaku dalam berinteraksi di ruang digital.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 24 Juli 2026 di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten, dengan sasaran sekitar 700 siswa yang terdiri atas peserta didik kelas X, XI, dan XII. Pemilihan sekolah sebagai mitra didasarkan pada komitmen sekolah dalam memperkuat pendidikan karakter serta meningkatnya urgensi edukasi mengenai komunikasi digital yang sehat sebagai upaya preventif terhadap perilaku *cyberbullying* di kalangan remaja.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *Participatory Learning and Action* (PLA), yaitu pendekatan pembelajaran partisipatif yang menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran melalui keterlibatan langsung dalam diskusi, refleksi, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Pendekatan PLA dinilai efektif dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat karena mampu meningkatkan partisipasi, rasa memiliki (*sense of ownership*), serta keberlanjutan program (Chambers, 1994; Pretty, 1995). Selain itu, pelaksanaan kegiatan juga mengadopsi prinsip *experiential learning*, yaitu proses pembelajaran yang menekankan pengalaman langsung sebagai sumber utama pembentukan pengetahuan, keterampilan, dan perubahan perilaku (Kolb, 1984).

Kegiatan ini juga berlandaskan pada *empowerment theory* yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran dan pemecahan masalah. Dalam kegiatan ini, siswa tidak hanya menerima materi, tetapi juga terlibat dalam diskusi, analisis kasus, simulasi, dan refleksi. Pendekatan partisipatif tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami dan menerapkan komunikasi empatik sebagai upaya mitigasi *cyberbullying* (Ozer et al., 2024).

Tahapan pelaksanaan kegiatan terdiri atas lima tahap sebagaimana disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat
Sumber: Olahan peneliti menggunakan Gemini AI (2026)

Analisis Situasi

Tahap awal dilakukan melalui koordinasi dan diskusi bersama pihak SMA Muhammadiyah 25 Pamulang untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra terkait penguatan pendidikan karakter, penggunaan media sosial oleh peserta didik, serta potensi terjadinya *cyberbullying*. Analisis kebutuhan merupakan tahapan penting dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat karena menjadi dasar penyusunan program yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan sasaran (Mikkelsen, 2011).

Perencanaan Program

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan, tim pengabdian menyusun materi edukasi yang mengintegrasikan konsep komunikasi empatik, literasi digital, kesehatan mental remaja, dan mitigasi *cyberbullying*. Selain materi presentasi, tim juga menyiapkan media pembelajaran berupa ilustrasi visual, studi kasus komentar media sosial, video edukasi, serta aktivitas reflektif yang dirancang untuk meningkatkan keterlibatan peserta selama proses pembelajaran. Penggunaan media yang bervariasi diharapkan mampu meningkatkan perhatian, pemahaman, serta pengalaman belajar peserta (Mayer, 2021).

Implementasi Edukasi

Tahap implementasi diawali dengan penyampaian materi mengenai fenomena *cyberbullying*, bentuk-bentuk perundungan digital, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta pentingnya komunikasi empatik dalam membangun interaksi yang sehat di media sosial. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui kombinasi metode ceramah, studi kasus, simulasi, dan diskusi sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara konseptual, tetapi juga mampu menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari.

Sebagai bagian dari pendekatan experiential learning, peserta mengikuti simulasi komunikasi empatik melalui aktivitas reflektif. Pada sesi ini peserta diminta menuliskan satu kata atau kalimat yang dianggap paling menyakitkan apabila diterima melalui media sosial. Seluruh kertas kemudian dikumpulkan dan digunakan sebagai media

refleksi melalui analogi selebar kertas yang diremas untuk menggambarkan bahwa kata-kata yang menyakitkan dapat meninggalkan luka psikologis meskipun seseorang telah berusaha memaafkan atau bangkit dari pengalaman tersebut. Simulasi reflektif ini bertujuan membangun kesadaran emosional peserta melalui pengalaman langsung sehingga proses internalisasi nilai empati menjadi lebih bermakna (Kolb, 1984).

Selanjutnya peserta diajak melakukan analisis kasus komentar media sosial untuk mengidentifikasi bentuk komunikasi yang mencerminkan empati maupun yang mengandung unsur *cyberbullying*. Pada akhir sesi, peserta diperkenalkan dengan model DIGICARE (Consider, Acknowledge, Respect, Encourage) sebagai panduan praktis dalam menerapkan komunikasi digital yang bertanggung jawab dan menghargai orang lain.

Diskusi dan Refleksi

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan refleksi. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, pendapat, maupun pertanyaan mengenai penggunaan media sosial, pengalaman menyaksikan atau mengalami *cyberbullying*, serta strategi membangun komunikasi yang lebih empati dalam kehidupan sehari-hari. Tahap refleksi bertujuan memperkuat kesadaran bahwa setiap individu memiliki tanggung jawab dalam menciptakan ruang digital yang aman, sehat, dan saling menghargai. Refleksi merupakan salah satu tahapan penting dalam experiential learning karena memungkinkan peserta menghubungkan pengalaman dengan perubahan sikap dan perilaku (Kolb, 1984).

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan secara formatif melalui observasi terhadap keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung, partisipasi dalam diskusi, kemampuan mengidentifikasi bentuk-bentuk *cyberbullying* melalui studi kasus, serta refleksi yang disampaikan peserta pada akhir sesi. Evaluasi formatif digunakan untuk mengetahui tingkat ketercapaian tujuan pembelajaran sekaligus memperoleh umpan balik terhadap pelaksanaan program sehingga dapat menjadi dasar perbaikan kegiatan di masa mendatang (Stufflebeam & Shinkfield, 2007).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Keterlibatan Peserta dalam Pembelajaran Partisipatif

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 24 Juli 2026 di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang, Kota Tangerang Selatan, dengan melibatkan sekitar 700 siswa. Kegiatan dilaksanakan secara luring dengan dukungan perangkat audiovisual dan dirancang menggunakan pendekatan *Participatory Learning and Action* (PLA). Pendekatan tersebut menempatkan peserta sebagai subjek aktif melalui diskusi, analisis kasus, simulasi, dan refleksi.

Penyampaian materi mencakup fenomena *cyberbullying*, bentuk-bentuk perundungan digital, dampaknya terhadap kesehatan mental remaja, serta pentingnya komunikasi empatik dalam membangun interaksi yang sehat di media sosial. Materi disampaikan secara interaktif melalui ilustrasi visual, contoh kasus, pertanyaan, dan diskusi singkat. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme melalui keterlibatan dalam menjawab pertanyaan, memberikan pendapat, dan menyampaikan pengalaman mengenai interaksi yang mereka temui di media sosial.

Keterlibatan tersebut menunjukkan penerapan prinsip pemberdayaan dalam proses pembelajaran, yaitu memberikan ruang kepada peserta untuk menghubungkan materi dengan pengalaman mereka sendiri. Dengan demikian, peserta tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga terlibat dalam mengenali dan mendiskusikan persoalan komunikasi yang terjadi dalam lingkungan digital mereka.

Penerapan Participatory Learning and Action melalui Analisis Kasus

Salah satu bentuk penerapan PLA dilakukan melalui analisis kasus komentar di media sosial. Peserta diberikan beberapa contoh komentar yang umum ditemukan pada berbagai platform media sosial, baik komentar yang bersifat apresiatif maupun komentar negatif seperti ejekan, penghinaan, *body shaming*, dan kalimat yang berpotensi melukai perasaan orang lain. Peserta kemudian diminta mengidentifikasi komentar yang termasuk komunikasi empatik dan komentar yang mengandung unsur cyberbullying.



Gambar 3. Analisis Kasus Komentar Media Sosial sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Komunikasi Empatik
Sumber: Dokumentasi Penulis (2026)

Diskusi berlangsung secara interaktif dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjelaskan alasan suatu komentar dianggap positif maupun negatif. Hasil diskusi menunjukkan bahwa masih terdapat anggapan di kalangan peserta bahwa komentar mengejek atau menyindir merupakan bentuk humor yang lazim dalam pergaulan. Setelah dilakukan pembahasan bersama, peserta mulai memahami bahwa komentar yang tidak mempertimbangkan kondisi emosional penerima dapat menjadi bentuk kekerasan verbal di ruang digital.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa analisis kasus dalam PLA membantu peserta mengevaluasi kembali kebiasaan komunikasi yang sebelumnya dianggap sebagai candaan. Peserta diarahkan untuk melihat bahwa makna dan dampak suatu pesan tidak hanya ditentukan oleh maksud pengirim, tetapi juga oleh bagaimana pesan tersebut diterima dan dimaknai oleh orang lain. Dengan demikian, aktivitas analisis kasus menjadi ruang bagi peserta untuk mengembangkan kesadaran dan kemampuan dalam mengenali komunikasi yang tidak empatik di media sosial.

Penerapan Experiential Learning melalui Simulasi Reflektif

Selain analisis kasus, pendekatan *experiential learning* diterapkan melalui simulasi reflektif. Simulasi melibatkan sepuluh peserta yang dipilih secara acak. Masing-masing peserta diminta menuliskan satu kata atau kalimat yang dianggap paling menyakitkan apabila diterima dari orang lain, baik dalam interaksi langsung maupun melalui media sosial. Setelah menulis, kertas diremas dan dilemparkan kepada peserta yang telah ditunjuk sebagai penerima.

Berbagai tulisan yang muncul menunjukkan bentuk komunikasi negatif seperti penghinaan, ejekan, dan penolakan. Salah satu tulisan yang menarik perhatian peserta adalah kalimat “kita putus” yang secara spontan mengundang tawa. Narasumber kemudian menggunakan situasi tersebut untuk menjelaskan bahwa sebuah kalimat yang dianggap sederhana atau lucu oleh pengirim belum tentu diterima dengan cara yang sama oleh penerima. Dampak pesan dapat berbeda bergantung pada konteks komunikasi dan kondisi psikologis penerimanya.



Gambar 2. Narasumber Membacakan Kertas yang Ditulis Kata-kata Buruk oleh Peserta

Sumber: Dokumentasi Penulis (2026)

Setelah seluruh tulisan dibacakan, kertas yang telah diremas kemudian dirapikan kembali. Meskipun telah dikembalikan mendekati bentuk semula, bekas lipatan tetap terlihat. Kondisi tersebut digunakan sebagai analogi bahwa kata-kata yang menyakitkan, ejekan, maupun tindakan perundungan dapat meninggalkan luka emosional yang tidak selalu dapat dipulihkan sepenuhnya.

Melalui pengalaman tersebut, peserta diajak memahami bahwa komunikasi, baik secara langsung maupun melalui media sosial, memiliki konsekuensi terhadap kondisi emosional orang lain. Simulasi memberikan pengalaman konkret yang kemudian dilanjutkan dengan refleksi sehingga konsep empati tidak hanya diterima secara kognitif, tetapi juga dimaknai melalui pengalaman langsung. Hal ini menunjukkan penerapan *experiential learning* dalam mendukung proses pembelajaran komunikasi empatik

Penguatan Komunikasi Empatik melalui Model DIGICARE

Tahap selanjutnya adalah pengenalan model DIGICARE sebagai panduan praktis untuk menerapkan komunikasi empatik di media sosial. Model DIGICARE terdiri atas empat prinsip, yaitu *Consider*, *Acknowledge*, *Respect*, dan *Encourage*. Model tersebut diberikan setelah peserta mengikuti penyampaian materi, analisis kasus, simulasi, dan refleksi sehingga berfungsi sebagai penguatan terhadap materi yang telah dipelajari.

Prinsip *Consider* mengajak peserta mempertimbangkan dampak pesan sebelum dipublikasikan dengan membiasakan diri berpikir sebelum mengetik (*think before you type*). Prinsip *Acknowledge* menekankan kemampuan memahami perasaan dan perspektif orang lain karena setiap individu dapat memberikan respons yang berbeda terhadap suatu pesan. Prinsip *Respect* mengarahkan peserta untuk menghargai orang lain dan menghindari penghinaan, *body shaming*, ujaran kebencian, serta bentuk komunikasi yang merendahkan. Sementara itu, *Encourage* mendorong peserta menggunakan media sosial untuk memberikan dukungan, motivasi, dan apresiasi kepada orang lain.

Pengenalan DIGICARE memberikan peserta kerangka sederhana yang dapat digunakan sebagai pengingat sebelum memberikan komentar atau membagikan informasi di media sosial. Dengan demikian, hasil kegiatan tidak berhenti pada pemahaman mengenai cyberbullying, tetapi juga memberikan panduan praktis mengenai bagaimana peserta dapat membangun komunikasi digital yang lebih empatik dan bertanggung jawab.

Refleksi dan Evaluasi Hasil Kegiatan

Tahap refleksi dilakukan setelah peserta mengikuti materi, analisis kasus, dan simulasi. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, pendapat, maupun pertanyaan mengenai penggunaan media sosial, pengalaman menyaksikan atau mengalami cyberbullying, serta strategi membangun komunikasi yang lebih empatik. Refleksi digunakan untuk membantu peserta menghubungkan pengalaman selama kegiatan dengan perilaku komunikasi dalam kehidupan sehari-hari.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara formatif melalui observasi terhadap keterlibatan peserta, partisipasi dalam diskusi, kemampuan mengidentifikasi bentuk cyberbullying melalui studi kasus, serta refleksi yang disampaikan pada akhir kegiatan. Berdasarkan hasil observasi tersebut, peserta menunjukkan keterlibatan aktif selama proses pembelajaran dan mulai memahami bahwa komentar yang dianggap sebagai candaan dapat memberikan dampak psikologis yang berbeda bagi penerimanya.

Pembahasan

Dari perspektif ilmu komunikasi, model DIGICARE merupakan bentuk implementasi komunikasi empatik dalam konteks komunikasi digital. Rogers (1957) menjelaskan bahwa empati merupakan kemampuan memahami pengalaman dan perasaan orang lain sebagai dasar terbentuknya hubungan interpersonal yang positif. Dalam konteks media sosial, kemampuan tersebut menjadi semakin penting karena komunikasi berlangsung tanpa kehadiran ekspresi wajah, bahasa tubuh, maupun intonasi yang biasanya membantu seseorang memahami makna pesan secara utuh. Kondisi tersebut menyebabkan peluang terjadinya kesalahpahaman dan konflik menjadi lebih besar apabila komunikasi dilakukan tanpa mempertimbangkan kondisi emosional penerima pesan. Dewi et al. (2026) menegaskan bahwa keterbatasan isyarat nonverbal dalam komunikasi digital menuntut berkembangnya digital empathy, yaitu kemampuan

memahami dan merespons emosi orang lain melalui media digital secara tepat. Kemampuan tersebut berkontribusi dalam membangun hubungan interpersonal yang positif sekaligus mendukung upaya pencegahan konflik dan *cyberbullying* di media sosial. Temuan tersebut juga sejalan dengan Collins et al. (2024) yang menunjukkan bahwa empati dalam komunikasi digital merupakan kompetensi yang dapat diukur dan berperan dalam kualitas interaksi daring.

Temuan dalam kegiatan ini juga mendukung konsep digital citizenship yang menempatkan pengguna media digital sebagai warga digital yang memiliki hak sekaligus tanggung jawab dalam menciptakan lingkungan komunikasi yang aman, etis, dan bertanggung jawab (Ribble, 2015). Dengan demikian, model DIGICARE tidak hanya berfungsi sebagai media edukasi selama kegiatan berlangsung, tetapi juga berpotensi menjadi panduan praktis yang dapat diterapkan oleh peserta dalam aktivitas bermedia sosial sehari-hari.

Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan mulai dari penyampaian materi, simulasi reflektif, analisis kasus komentar media sosial, hingga pengenalan model DIGICARE menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang bersifat mendorong keterlibatan aktif peserta selama kegiatan. Kombinasi antara penyampaian konsep, pengalaman langsung, dan refleksi menjadikan materi komunikasi empatik lebih mudah dipahami dibandingkan penyampaian materi secara satu arah. Pendekatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif model edukasi dalam program pencegahan *cyberbullying* di lingkungan sekolah. Nurhayati et al. (2024) yang menyatakan bahwa pemahaman terhadap etika digital dan keberagaman perspektif pengguna media sosial menjadi pondasi penting dalam membangun interaksi yang saling menghargai serta mencegah munculnya konflik maupun *cyberbullying* di kalangan pelajar.

Rangkaian kegiatan yang dilaksanakan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunikasi empatik mampu meningkatkan keterlibatan peserta selama proses pembelajaran. Kombinasi penyampaian materi, simulasi reflektif, analisis kasus komentar media sosial, serta diskusi interaktif membuat peserta tidak hanya memahami konsep *cyberbullying* secara teoritis, tetapi juga mampu merefleksikan dampak dari setiap bentuk komunikasi yang mereka lakukan di media sosial.

Melalui kegiatan ini, peserta mulai menyadari bahwa komentar yang selama ini dianggap sebagai candaan dapat memberikan dampak psikologis yang berbeda bagi setiap individu. Kesadaran tersebut menjadi langkah awal dalam membangun perilaku komunikasi yang lebih bertanggung jawab, khususnya ketika menggunakan media sosial sebagai ruang berinteraksi. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan komunikasi empatik dapat menjadi salah satu strategi preventif dalam mengurangi potensi terjadinya *cyberbullying* di lingkungan remaja.

Kegiatan ini juga menghasilkan model sederhana berupa DIGICARE (Consider, Acknowledge, Respect, Encourage) yang dapat digunakan sebagai pengingat bagi remaja sebelum memberikan komentar atau membagikan informasi di media sosial. Model ini diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh sekolah sebagai bagian dari program literasi digital dan pendidikan karakter untuk menciptakan lingkungan komunikasi yang lebih aman, sehat, dan saling menghargai.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi komunikasi empatik di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya komunikasi yang bertanggung jawab sebagai upaya mitigasi *cyberbullying* di

media sosial. Penyampaian materi yang dipadukan dengan simulasi reflektif, analisis kasus komentar media sosial, serta diskusi interaktif mampu mendorong peserta untuk memahami bahwa setiap bentuk komunikasi, baik secara langsung maupun melalui media digital, dapat memberikan dampak psikologis terhadap orang lain. Simulasi komunikasi empatik menggunakan media kertas yang diremas menjadi pengalaman reflektif yang membantu peserta memaknai bahwa luka akibat perkataan yang menyakitkan atau tindakan perundungan dapat meninggalkan bekas emosional yang tidak mudah dipulihkan. Selain itu, pengenalan model DIGICARE (Consider, Acknowledge, Respect, Encourage) memberikan panduan sederhana yang mudah dipahami dan diterapkan oleh peserta dalam membangun komunikasi yang lebih empati di media sosial. Secara keseluruhan, pendekatan pembelajaran partisipatif yang mengkombinasikan penyampaian materi, simulasi, refleksi, dan analisis kasus terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Model edukasi ini berpotensi menjadi alternatif program literasi digital dan penguatan pendidikan karakter di lingkungan sekolah sebagai bagian dari upaya preventif dalam menciptakan ruang digital yang lebih aman, sehat, dan saling menghargai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Apresiasi dan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas dukungan pendanaan melalui Program Hibah Pengabdian kepada Masyarakat Tahun 2026 sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala SMA Muhammadiyah 25 Pamulang, beserta seluruh jajaran guru dan civitas sekolah, atas kerja sama, dukungan, serta fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Apresiasi turut diberikan kepada seluruh siswa SMA Muhammadiyah 25 Pamulang yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan sehingga tujuan program edukasi komunikasi empatik sebagai upaya mitigasi *cyberbullying* dapat terlaksana secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Chambers, R. (1994). Participatory rural appraisal (PRA): Analysis of experience. *World Development*, 22(9), 1253–1268. [https://doi.org/10.1016/0305-750X\(94\)90003-5](https://doi.org/10.1016/0305-750X(94)90003-5)
- Collins, A. M., Warburton, W. A., Bussey, K., & Sweller, N. (2024). Factor structure and psychometric properties of the Digital Communication Empathy Scale (DCES). *International Journal of Human-Computer Studies*, 183, 103183. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2023.103183>
- Dewi, W. N. A., Purwanto, E., & Mulawarman. (2026). Digital empathy in online communication: A systematic literature review. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 7(1). <https://doi.org/10.36728/cijgc.v7i1.6566>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2022). *Cyberbullying* identification, prevention, and response. Cyberbullying Research Center.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of *cyberbullying* research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Mayer, R. E. (2021). *Multimedia learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.

- Mikkelsen, B. (2011). *Methods for development work and research: A new guide for practitioners*. SAGE Publications.
- Nurhayati, N., Sembiring, A. B., Salsabilla, A. Z., Haziq, J. S., Juliana, J., Handayani, N., & Fadhillah, Z. (2024). *Memahami perspektif etika digital di kalangan pelajar: Pendekatan kualitatif terhadap penggunaan media sosial*. *JPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3). <https://doi.org/10.71456/adc.v3i3.1283>
- Ozer, E. J., Abraczinskas, M., Suleiman, A. B., Kennedy, H., & Nash, A. (2024). Youth-led participatory action research and developmental science: Intersections and innovations. *Annual Review of Developmental Psychology*, 6, 401–423. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-010923-100158>
- Parlindungan, D., Haloho, H. N. Y., Silvian, V., Syabanera, N. D., Cahyadi, L. B., Eugenia, J. F., Pattymahu, G. C. H., Kusumawardani, F., Clarissa, E. C., & Fernando, E. (2023). *Literasi digital untuk meningkatkan pemahaman siswa SMA Paskalis Jakarta mengenai etika komunikasi di media sosial*. *Dharma Sevanam: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 201–211. <https://doi.org/10.53977/sjpkm.v2i2.1072>
- Pretty, J. N. (1995). Participatory learning for sustainable agriculture. *World Development*, 23(8), 1247–1263. [https://doi.org/10.1016/0305-750X\(95\)00046-F](https://doi.org/10.1016/0305-750X(95)00046-F)
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Stufflebeam, D. L., & Shinkfield, A. J. (2007). *Evaluation theory, models, and applications*. Jossey-Bass.
- Sudarsih, S., & Widisuseno, I. (2023). Pentingnya sikap bijak dalam bermedia sosial. *Harmoni: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 111–115. <https://doi.org/10.14710/hm.7.2.111-115>
- UNESCO. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. UNESCO.
- UNICEF. (2020). *Cyberbullying: Apa itu dan bagaimana menghentikannya*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/child-protection/apa-itu-cyberbullying>
- World Health Organization. (2024). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zebua, W. D. A., Kurniawan, D., Sabilla, M., & Alfatah, R. (2024). Socialization of children's rights as a preventive effort against child bullying at the Nur Karomah Orphanage, Depok. *Jurnal Layanan Masyarakat*, 8(3), 412–422. <https://doi.org/10.20473/jlm.v8i3.2024.412-422>

*** Winda Dwi Astuti Zebua (Corresponding Author)**

Universitas Muhammadiyah Jakarta,

Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cireunde, Ciputat, Ciputat Timur, Cireunde, Ciputat Tim., Tangerang, Banten 15419, Indonesia.

Email: winda.dwiastuti@umj.ac.id

Syifa Astasia Utari

Universitas Muhammadiyah Jakarta,

Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cireunde, Ciputat, Ciputat Timur, Cireunde, Ciputat Tim., Tangerang, Banten 15419, Indonesia.

Email: syifa.astasia@umj.ac.id

Fatma Sari

Universitas Muhammadiyah Jakarta,

Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cireunde, Ciputat, Ciputat Timur, Cireunde, Ciputat Tim., Tangerang, Banten 15419, Indonesia.

Email: fatma.sari@umj.ac.id

Jamiati KN

Cot Tengku Nie Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara, Provinsi Aceh, Indonesia

Email: jamiatkn@gmail.com

Muhammad Thoriq Ilyas

Universitas Muhammadiyah Jakarta,

Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cireunde, Ciputat, Ciputat Timur, Cireunde, Ciputat Tim., Tangerang, Banten 15419, Indonesia.

Email: ilyassthoriq@gmail.com

Oktaviana Purnamasari

Universitas Muhammadiyah Jakarta,

Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cireunde, Ciputat, Ciputat Timur, Cireunde, Ciputat Tim., Tangerang, Banten 15419, Indonesia.

Email: oktaviana.purnamasari@umj.ac.id

Hari Eko Purwanto

Universitas Muhammadiyah Jakarta,

Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cireunde, Ciputat, Ciputat Timur, Cireunde, Ciputat Tim., Tangerang, Banten 15419, Indonesia.

Email: hari.ekopurwanto@umj.ac.id
