

Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Korban Cyberbullying Pada Remaja

Asmidar¹

¹Universitas Deztron Indonesia

Email: asmidar@udi.ac.id¹

Corresponding Author: Asmidar

ABSTRAK

Artikel ini menggambarkan *cyberbullying* penting untuk dikaji karena efek yang diberikan lebih dari *bullying* konvensional karena menyerang sisi psikologis korban. *Cyberbullying* banyak terjadi di kalangan remaja usia sekolah. Guru bimbingan dan konseling (BK) mempunyai kontribusi utama sebagai penyemangat dan pelindung di sekolah. Guru BK dapat memberikan layanan responsif karena korban *cyberbullying* harus ditangani segera. Teknik latihan asertif ialah satu dari metode pendekatan konseling behavior yang memfokuskan dalam mendukung orang tidak dapat mengekspresikan perasaan tersinggung, sulit mengatakan "tidak", mengekspresikan afeksi serta reaksi positif lain. Latihan asertif diharapkan korban bisa meningkatkan kepercayaan diri dan harga dirinya dalam mengatasi *cyberbullying*, serta memperbaiki kesehatan mental melalui pengurangan stress, depresi, dan resiko ide bunuh diri.

Kata Kunci: Latihan Asertif, *Cyberbullying*, Kesehatan Mental, Remaja

ABSTRACT

This article describes *cyberbullying* as an important topic to study because its effects are greater than those of conventional bullying as it attacks the psychological side of the victim. *Cyberbullying* is prevalent among school-age teenagers. Guidance and counseling teachers (BK) play a major role as motivators and protectors in schools. Guidance and counseling teachers can provide responsive services because victims of *cyberbullying* must be dealt with immediately. Assertiveness training is one of the behavioral counseling approaches that focuses on supporting people who are unable to express their feelings of offense, find it difficult to say "no," express affection, and other positive reactions. Assertiveness training is expected to help victims increase their confidence and self-esteem in overcoming *cyberbullying*, as well as improve their mental health by reducing stress, depression, and the risk of suicide.

Keywords: Assertiveness Training, *Cyberbullying*, Mental Health, Teenagers

PENDAHULUAN

Cyberbullying sebagai bentuk modern dari *bullying* tidak hanya menyerang fisik dan mental secara tatap muka tetapi dalam dunia maya. Kowalski, et.al (2012) *bullying* berpotensi tinggi berlanjut pada *cyberbullying*. *Cyberbullying* sering ditandai oleh anonimitas yang dirasakan dan dapat terjadi kapan saja, baik siang atau malam hari. Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII) melaksanakan observasi pengguna internet di Indonesia pada 2018, adanya peningkatan dari 143,26 juta jiwa (2017) jadi 171,17 juta jiwa dengan 49% pernah mengalami *cyberbullying* dan 91% pengguna internet adalah usia 15-19 tahun. Mengalami *cyberbullying* sebesar 49% dengan 31,6% hanya membiarkan kejadian tersebut tidak menutup kemungkinan korban *cyberbullying* akan meningkat disetiap tahunnya. *Cyberbullying* di kalangan remaja marak terjadi karena mudah mengakses internet dibantu dengan alat komunikasi yang canggih seperti gadget.

Dampak *cyberbullying* pada kesehatan mental korban sangat serius, termasuk peningkatan risiko stress kronis, depresi, kecemasan, kesepian, dan bahkan ide untuk

melakukan bunuh diri. Penelitian menunjukan bahwa korban *cyberbullying* sering mengalami gangguan psikologis yang berkepanjangan yang dapat mempengaruhi fungsi sehari-hari dan interaksi social. Oleh karena itu, intervensi seperti latihan asertif tidak hanya membantu mengatasi perilaku bullying, tetapi juga memulihkan kesehatan mental yang rentan.

Kajian terkait *cyberbullying* tidak hanya menjadi masalah pribadi-sosial remaja di Indonesia, *cyberbullying* telah menjadi masalah serius di dunia. Peneliti dari berbagai Negara telah mempelajari *cyberbullying* dari sisi pelaku maupun korban. Tahun 2006 peneliti mulai mengarahkan penelitiannya pada *cyberbullying*, Patchin dan Hinduja (2006) mengawali dengan mengamati terkait *bullying* dalam lingkungan sekolah terjadinya peningkatan yang kemudian bermutasi pada *bullying* melalui alat komunikasi elektronik, saat ini lebih dikenal *cyberbullying*. Li (2006) melakukan survei terhadap 264 siswa dari tiga sekolah menengah pertama terkait pengalaman remaja, lebih dari separuh siswa mengenal seseorang yang mengalami *cyberbullying* dan tidak melaporkan pada orang dewasa (Li, 2006). Li (2007) melanjutkan studi terkait pengalaman *cyberbullying* pada remaja, sejumlah 177 siswa kelas tujuh. Hampir 54% siswa menjadi korban *bullying* dan se-perempat dari mereka mengalami *cyberbullying*.

Ada perbedaan efek emosi diantara korban, pelaku, pelaku serta korban, efek emosi sedih (*sad*) serta menarik diri (*rejected*) banyak terjadi pada korban *cyberbullying*, sedangkan partisipan yang pernah terjadi menjadi korban-pelaku merasa sakit hati (*offended*) serta takut (*scared*). Korban *cyberbullying* pun merasa kesepian. Korban *cyberbullying* dengan psikologis kondisinya kuat pada stress serta ide guna bunuh diri (Gimenez, et.al. 2015; Sahin, 2012; Kowalski, et.al. 2014; Nursanti, et.al. 2019). Korban *cyberbullying* sangat penting diperhatikan keberadaannya, tidak semua korban *cyberbullying* dapat menangani masalah yang dihadapi. *Cyberbullying* tidak bisa hanya dipandang sebelah mata meskipun penyerangannya melalui media sosial berbeda dengan *bullying* lebih kepada *face to face*. Penyerangan melalui media sosial lebih berdampak tinggi pada psikis korban, dilakukan lebih dari satu kali dalam intensitas sering dan jangkauan lebih meluas. Satu pelaku melakukan penyerangan bisa diteruskan oleh orang lain karena mengakses media sosial yang sangat mudah berbeda dengan *bullying* yang memiliki jangkauan penyerangan hanya antara pelaku dan korban.

Cyberbullying banyak terjadi di lingkungan remaja usia sekolah. Peran sekolah sangat diperlukan untuk mencegah bahkan mengurangi *cyberbullying* yang terjadi di lingkungan sekolah, terutama memberikan intervensi pada siswa korban *cyberbullying*. Day, et.al (2014) siswa korban *cyberbullying* menginginkan iklim sekolah yang nyaman dan aman, guru bimbingan serta konseling menjadi satu dari guru yang berperan menciptakan iklim sekolah optimal agar siswa merasa dipercaya dan dilindungi. Elbedour, et.al (2020) Psikolog dan konselor sekolah dapat bertindak sebagai agen keadilan sosial di sekolah mencegah *cyberbullying*, khususnya di antara populasi yang paling rentan. Satu dari intervensi yang bisa diberi guru bimbingan serta konseling ialah pelayanan bimbingan dan konseling pada siswa, memfokuskan pada layanan responsif yang diberikan pada siswa yang sudah menjadi korban *cyberbullying*.

Layanan responsif yang dapat diberikan adalah konseling kelompok. Teknik latihan asertif ialah satu dari metode konseling behavior yang bisa diterapkan. Latihan asertif dipakai guna melatih seseorang yang terjadi kesulitan guna mengekspresikan perasaan serta hak dirinya bahwasannya perbuatannya ialah layak ataupun benar. Latihan asertif bertujuan guna mendukung seseorang yang tidak dapat mengekspresikan rasa tersinggung, sulit mengatakan "tidak", mengekspresikan afeksi serta reaksi positif lain. Caranya ialah melalui bermain peran pada bimbingan konselor serta diskusi-diskusi kelompok digunakan guna latihan asertif (Latipun, dalam Rohmawati & Christiana, 2018). Pemberian teknik latihan asertif diharapkan korban *cyberbullying* dapat menyatakan perasaannya melalui tindakan yang direalisasikan sebagai bentuk mengatasi situasi *cyberbullying*.

METODE PENELITIAN

Teknik studi yang dipakai yaitu studi kepustakaan. Data-data yang dipakai pada penulisan karya tulis ini asalnya dari bermacam literatur kepustakaan yang berhubungan pada masalah yang dianalisis. Sejumlah tipe acuan pokok yang dipakai ialah buku, prosiding, jurnal, serta artikel ilmiah. Tipe data yang didapat variatif, sifatnya kualitatif ataupun kuantitatif. Sumber data serta informasi diperoleh dari bermacam literatur serta dirancang sesuai hasil penelitian dari informasi yang didapatkan. Penyusunan diusahakan saling terhubung antar satu dengan yang lainnya serta selaras pada tema yang dianalisis. Data yang didapatkan dipilih serta diruntutkan selaras pada tema analisa. Selanjutnya dilaksanakan rancangan karya tulis sesuai data yang sudah disiapkan dengan logis serta sistematis. Metode analisa data sifatnya deskriptif argumentatif. Kesimpulan diambil dari penjelasan pokok pembahasan karya tulis, dan ditunjang melalui saran praktis menjadi rekomendasi berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Patchin serta Hinduja (2012:15) dalam buku terbarunya terkait *cyberbullying* menjelaskan *cyberbullying* ialah saat individu berulang kali melecehkan, menganiaya, ataupun mengolok-olok orang lain dengan *online* ataupun ketika memakai ponsel ataupun perangkat elektronik lain. Parks (2013: 9) menyatakan *cyberbullying* menjadi pelecehan yang timbul via internet ataupun komunikasi digital, mencakup *e-mail*, pesan singkat, komentar pada situs jejaring sosial berupa *facebook*, *posting* pada situs-situs lainnya ataupun *blog*, serta video yang diposting pada *youtube*. Mencari popularitas pesan itu, Pelaku *cyberbullying* pun bisa melecehkan korban mereka melalui mengirimkannya pesan teks kasar. Belsey (Li Qing et.al, 2012: 6) *cyberbullying* mengikutsertakan pemakaian teknologi informasi serta komunikasi semacam itu berupa pesan teks *email*, ponsel serta *pager*, pesan instan, penghinaan pribadi situs *web*, serta situs *web polling* pribadi yang memfitnah secara *online*, untuk mendukungnya secara sengaja, berulang, serta bermusuhan sikap dari seseorang ataupun kelompok yang bertujuan guna menyakiti lainnya.

Setiap ahli mengungkapkan *cyberbullying* sebagai pelecehan kepada orang lain yang terjadi melalui media elektronik yang tersambung internet. Media sosial

merupakan salah satu bentuk ruang maya yang dibuat melalui sambungan internet, pelaku *cyberbullying* akan menyerang, mengolok-olok bahkan sampai pada tahap melecehkan melalui media sosial yang saat ini mudah diakses. Patchin dan Hinduja memfokuskan *cyberbullying* pada penelitian diruang lingkup sekolah, setelah berbagai penelitian yang dilakukan sejak tahun 2006, berawal dari penelitian terkait *bullying* yang kemudian bermutasi menjadi *cyberbullying* setelah banyaknya pengguna internet adalah remaja dalam usia sekolah. Notar, et.al. (2013) *cyberbullying* menjadi perhatian utama di bidang pendidikan. Tidak seperti *bullying* yang biasa, *cyberbullying* bersifat anonim dan dapat terjadi di mana saja yang merupakan masalah utama bagi sekolah.

Campbell dan Bauman (2018) mengungkapkan tipe-tipe yang mencerminkan *cyberbullying*, beberapa pelaku menemukan cara mendapatkan kata sandi media sosial korban, mengirim atau memposting konten tentang korban yang tidak pantas dipublikasikan, mengirim gambar atau video porno, memermalukan, mengancam, menyebarkan rumor, penipuan, dan menggunakan akun korban sebagai alibi agar korban menjadi pelaku. Brochado, et.al. (2017) menambahkan terkait faktor yang mempengaruhi *cyberbullying* sosiodemografi, kehidupan sekolah, kesejahteraan emosional, pemantauan penggunaan Internet dan pengalaman *cyberbullying* dari hasil survei yang dilakukan kepada 2.624 remaja (1.186 pria dan 1.438 wanita) menghasilkan bahwa kesejahteraan emosional tidak mempengaruhi terjadi *cyberbullying*.

Peneliti lain mengungkapkan prediktor terjadinya *cyberbullying* meskipun tak terlepas dengan media sosial sebagai kemajuan teknologi, searah dengan mengumpulkan data terkait predictor *cyberbullying* oleh Ramos (2017) remaja berada pada risiko lebih tinggi mengalami *cyberbullying* sebagai korban atau sebagai pelaku. Tindakan *cyberbullying* terkait mengolok body image seseorang. Ang (2015) variabel hubungan orang tua dengan remaja, seperti ikatan emosional yang buruk, kurangnya pengetahuan tentang aktivitas *online* remaja, dan kurangnya pengawasan orangtua dan mediasi orangtua, menjadi penyebab terjadinya *cyberbullying*. Wang, et.al. (2019) menemukan *cyberbullying* sering terjadi di *facebook* yang dibuat sendiri oleh siswa, alasan terjadi *cyberbullying* adalah kesenangan, diskriminasi, kecemburuan, balas dendam, dan hukuman terhadap teman sebaya yang melanggar aturan sosial di sekolah, penemuan ini setelah melakukan penelitian pada siswa rentang usia 16-18 tahun dari lima sekolah di Taipei, Taiwan. Duarte, et.al. (2018) penelitian terhadap 1031 remaja dalam keterlibatan *cyberbullying* diketahui target *cyberbullying* adalah populasi remaja minoritas. Meskipun predictor utama *cyberbullying* adalah balas dendam, melecehkan, mengolok-olok tidak menutup kemungkinan kaum minoritas dalam pertemanan sebaya remaja menjadi sasaran.

Rudi (Afrianzi, dkk., 2017) karakteristik individu korban *cyberbullying*, seperti berikut, (1) Anak tersinggung ataupun marah sesudah memakai komputer; (2) Tidak tertarik kembali pada komputer, ataupun menghindarinya; (3) Menyembunyikan suatu hal, menutup-nutupi layar komputer; (4) Menarik diri dengan teman-temannya serta keluarganya. Korban *cyberbullying* akan mengalami beberapa dampak seperti, (1) Merasakan depresi, frustasi, marah serta sedih; (2) Merasakan kehilangan kepercayaan pada diri sendiri, tidak berharga; (3) Malu ataupun takut pergi ke

sekolah; (4) Sulit belajar; (5) Permasalahan kesehatan karena psikologis; (6) Berpikir guna bunuh diri; (7) Satu dari efek oleh serangan *cyberbullying* ialah dalam keikutsertaan remaja bersama sekolah serta pencapaian akademis; (8) Terjadi *cyberbullying* menyebabkan mereka takut guna pergi ke sekolah, serta ketakutan tersebut makin diperparah saat *cyberbullying* dipadukan pada intimidasi dengan tatap muka; (9) Takut guna datang ke sekolah pun dapat naik, remaja memilih guna tidak sekolah dikarenakan hasil pengalaman *cyberbullying* mereka; (10) Remaja yang terjadi *cyberbullying* menyebabkan mereka merasakan kurang aman dalam sekolah (Rudi, 2016; Betts, 2016; Afrianzi, dkk., 2017).

Kesehatan mental korban *cyberbullying* dikhawatirkan akan menurun bahkan tak sedikit korban mengalami trauma. Paez (2019) survey dilakukan sebanyak 12.642 remaja, keterikatan remaja melakukan *cyberbullying* adalah kelompok sebaya, namun kebutuhan akan orangtua, guru, dan teman sebaya dapat meningkatkan upaya pencegahan *cyberbullying*. Kebutuhan orang lain berada disisi korban sebagai bentuk dorongan penyemangat dan diakui keberadaannya sangatlah penting. Varjas, et.al. (2009) selain siswa membutuhkan seseorang disisinya sebagai bentuk dorongan penyemangat, siswa juga membutuhkan sekolah yang aman. Sekolah menjadi salah satu tempat bagi siswa merasa dirinya aman dari *bullying* ataupun *cyberbullying*. Sabella, et.al. (2013) implikasi untuk upaya pencegahan dalam pendidikan mencakup kebijakan sekolah yang efisien, mendidik siswa serta pemegang kepentingan, kontribusi program penolong sebaya, serta pelayanan responsif (misal konseling).

Dampak *cyberbullying* pada kesehatan mental, *cyberbullying* tidak hanya menimbulkan rasa sakit emosional sesaat, tetapi juga berdampak jangka panjang pada kesehatan mental korban. Penelitian oleh Kowalski et al. (2014) dan Nursanti et.al (2019) menunjukkan bahwa korban sering mengalami depresi, kecemasan, dan penurunan harga diri, yang dapat berkembang menjadi gangguan mental salah satunya PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) atau ada keinginan melakukan bunuh diri. Pada remaja, ini sangat diperburuk oleh anonimitas *cyberbullying*, yang membuat korban merasa terisolasi (terasing) dan tidak mendapatkan dukungan. Intervensi seperti latihan asertif bertujuan untuk membangun resiliensi psikologis, mengurangi gejala kesehatan mental yang negatif dan meningkatkan kesejahteraan emosional melalui peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi asertif.

Guru bimbingan serta konseling menjadi satu dari guru yang memiliki peran utama pada memberikan penyemangat, pelindung dan memberikan kekuatan pada siswa korban *cyberbullying* agar korban dapat menyatakan perasaannya melalui tindakan yang direalisasikan sebagai bentuk mengatasi situasi *cyberbullying*. Intervensi diberikan dari guru bimbingan serta konseling berupa konseling kelompok, pemberian pelayanan konseling kelompok agar tepat sasaran adanya asesmen awal dapat meminimalisir kesalahan. Asesmen awal dapat dilakukan dengan melihat kesesuaian karakteristik korban *cyberbullying* ataupun data hasil observasi, wawancara dan jurnal siswa yang memiliki catatan sebagai individu memiliki kecenderungan sebagai korban. Teknik latihan asertif sebagai satu dari metode pada konseling kelompok behavior yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling. Pandangan mendasar yang melandasi latihan ketegasan (latihan asertif)

ialah seseorang mempunyai hak (namun bukan kewajiban) guna mengungkapkan diri. Maksud latihan asertif untuk mengajar individu mengungkapkan diri mereka pada menggambarkan empati pada perasaan serta hak-hak orang lain. Penegasan tidak artinya agresi, orang yang benar-benar asertif tidak akan menyampangkan hak orang lain apalagi mengabaikan perasaan orang lain (Corey, 2013:264).

Menurut Salter penyebab *non-assertiveness*, karena individu tidak mampu mengungkapkan perasaan, keinginan, dan kebutuhan mereka secara terbuka dan spontan akibat terbatasnya ruang mengekspresikan diri menyebabkan sulit berkomunikasi dengan orang lain. Andrew Salter mengidentifikasi enam kepribadian individu yang kuat dan asertif (Peneva & Mavrodiev, 2013:4-5).

- a. Emosionalitas berbicara, yang terdiri dari mengekspresikan perasaan sendiri secara terbuka;
- b. Ekspresifitas bicara, mengekspresikan perasaan yang tepat dan spontan sesuai yang dibutuhkan
- c. Kemampuan untuk membantah dan membalas pendapat orang lain dengan secara langsung mengkomunikasikan pandangan mereka sendiri;
- d. Menggunakan kata ganti pribadi "Aku" sebagai ilustrasi bahwa seorang pria akan berdiri di belakang kata-katanya;
- e. Menerima pujian, bukan sebagai tanda ketidaksopanan, tetapi menjadi ekspresi harga diri serta evaluasi pada kemampuan diri;
- f. Impulsif pada perbuatan terhadap penolakan atas kemauan sendiri.

Alberti serta Emmons (2010:169) ada 17 tahap ataupun langkah guna melakukan pelatihan asertif, yakni seperti berikut. 1) mengamati sikap sendiri; 2) mengamati sikap asertif dalam diri sendiri; 3) mengatur maksud yang realistik; 4) konsentrasi dalam sebuah kondisi tertentu; 5) meriview reaksi; 6) mengamati desain yang efektif; 7) mempertimbangkan reaksi alternatif; 8) bayangkan menangani kondisi tertentu; 9) mengimplementasikan pikiran positif; 10) menemukan bantuan jika dibutuhkan 11) cobalah 12) menerima umpan balik; 13) membangun sikap; 14) menguji sikap pada kondisi nyata; 15) menilai hasil; 16) meneruskan pelatihan; 17) menentukan penguatan sosial.

Teknik latihan asertif mendukung konseli guna belajar berpikir dengan berbeda, guna merubah pikiran yang salah, dasar serta mengantikannya melalui pemikiran yang lebih positif, realistik, serta rasional. Metode pelatihan asertif dipakai guna melatih konseli yang terjadi kesulitan guna mengatakan diri bahwasanya perbuatannya ialah benar ataupun layak. Asertif ialah sebuah pernyataan mengenai perasaan, harapan serta keperluan pribadi selanjutnya menyatakan pada orang lain secara penuh percaya diri. Smith dan Sharp (Rohmawati dan Christiana, 2018) mengatakan manfaat pelatihan asertif bagi siswa korban *cyberbullying* yakni, 1) menambah opsi metode yang tersedia bagi mereka saat ada dalam kondisi *cyberbullying*; 2) memberi peluang guna mempersiapkan implementasi metode yang

tegas guna menangani kondisi *cyberbullying*; 3) menolong mereka guna merasa lebih percaya diri serta meningkatkan harga diri.

KESIMPULAN

Guru bimbingan serta konseling bisa memberi pelayanan bimbingan serta konseling, melalui layanan dasar sebagai bentuk asesmen awal dan upaya preventif. Jika hasil asesmen siswa menjadi korban *cyberbullying* guru bimbingan serta konseling harus siap melakukan pelayanan konseling sebagai bentuk intervensi yang didukung oleh program sekolah didalamnya. Teknik assertive training menjadi satu dari intervensi yang diberikan guru bimbingan serta konseling disekolah pada siswa korban *cyberbullying*. Pemberian metode ini diharapkan siswa bisa meningkatkan kepercayaan diri serta harga dirinya dalam mengatasi *cyberbullying*.

Dengan demikian, Teknik asertif tidak hanya membantu korban *cyberbullying* mengatasi situasi langsung, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap pemulihhan kesehatan mental remaja, mencegah gangguan psikologis jangka panjang, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianzi, Z., Wicaksono, L., & Purwanti, P. (2017). Analisis Cyberbullying Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 13 Pontianak Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(8).
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2010). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships* (7th ed.). Atascadero, CA: Impact Publishers.
- Ang, R. P. (2015). Adolescent cyberbullying: A review of characteristics, prevention and intervention strategies. *Aggression and violent behavior*, 25, 35-42.
- Bett, S. (2016). The impact of cyberbullying on adolescent mental health. *Journal of School Health*, 86(2), 96-104.
- Brochado, S., Fraga, S., Soares, S., Ramos, E., & Barros, H. (2017). Cyberbullying among adolescents: The influence of different modes of inquiry. *Journal of interpersonal violence*, 0886260517744182.
- Campbell, M., & Bauman, S. (2018). *Cyberbullying: Definition, consequences, prevalence*. In *Reducing Cyberbullying in Schools* (pp. 3-16). Academic Press.
- Corey, Gerald. (2013). *Theory and practice of Counseling and Psychotherapy* (9th edt). Belmont: Brooks/Cole Cengage Learning
- Day, M. M., Jarvis, L. R., Caldwell, C. D., & Cunningham, T. J. School Climate Perception: Examining Differences Between School Counselors and Victims of Cyberbullying. *American Counseling Association*.
- Duarte, C., Pittman, S. K., Thorsen, M. M., Cunningham, R. M., & Ranney, M. L. (2018). Correlation of minority status, *cyberbullying*, and mental health: A cross-sectional study of 1031 adolescents. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 11(1), 39-48.
- Elbedour, S., Alqahtani, S., Rihan, I. E. S., Bawalsah, J. A., Booker-Ammah, B., & Turner Jr, J. F. (2020). *Cyberbullying: Roles of school psychologists and school counselors in addressing a pervasive social justice issue*. *Children and Youth Services Review*, 109, 104720.

- Gimenez, G., Arnaiz, P., & Cerezo, F. (2015). Cyberbullying in adolescence: Prevalence and psychological impact. *Computers in Human Behavior*, 46, 1-8.
- Info Grafis Penetrasi & Penggunaan Internet Indonesia Survey 2018. (2020). Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet.
- Kowalski, R. M., Morgan, C. A., & Limber, S. P. (2012). Traditional *bullying* as a potential warning sign of *cyberbullying*. *School Psychology International*, 33(5), 505-519.
- 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.
- Li, Q. (2006). *Cyberbullying* in schools: A research of gender differences. *School psychology international*, 27(2), 157-170.
- Li, Q. (2007). New bottle but old wine: A research of *cyberbullying* in schools. *Computers in human behavior*, 23(4), 1777-1791.
- Li, Qing et. al. (2012). *Cyberbullying in the Global Playground Research from International Perspectives*. UK: Blackwell Publishing.
- Notar, C. E., Padgett, S., & Roden, J. (2013). *Cyberbullying: Resources for Intervention and Prevention*. *Universal Journal of Educational Research*, 1(3), 133-145.
- Nursanti, A., Sadida, N., & Caninsthi, R. (2019). Cyberbullying Pencegahan Dan Penanganan Pada Guru Bimbingan Kounseling Di Jakarta Pusat. *Empowering: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3, 41-52.
- Paez, G. R. (2019). Assessing predictors of *cyberbullying* perpetration among adolescents: The influence of individual factors, attachments, and prior victimization. *International Journal of Bullying Prevention*, 1-11.
- Parks, Peggy J. (2013). *Cyberbullying*. USA: Reference Point Press.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2006). Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at *cyberbullying*. *Youth violence and juvenile justice*, 4(2), 148-169.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (Eds.). (2012). *Cyberbullying prevention and response: Expert perspectives*. Routledge.
- Peneva, I., & Mavrodiev, S. (2013). A historical approach to assertiveness. *Psychological Thought*, 6(1), 3-26. doi.org/10.5964/psyct.v6i1.14
- Ramos Salazar, L. (2017). *Cyberbullying* victimization as a predictor of *cyberbullying* perpetration, body image dissatisfaction, healthy eating and dieting behaviors, and life satisfaction. *Journal of interpersonal violence*, 0886260517725737.
- Rohmawati, Z., & Christiana, E. (2018). Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Self-Esteem Korban Cyberbullying Pada Siswa. *Jurnal BK UNESA*, 8(2).
- Sabella, R. A., Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2013). *Cyberbullying* myths and realities. *Computers in Human behavior*, 29(6), 2703-2711.
- Sahin, M. (2012). The relationship between cyberbullying and psychological well-being among adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 3476-3480
- Varjas, K., Henrich, C. C., & Meyers, J. (2009). Urban middle school students' perceptions of *bullying*, *cyberbullying*, and school safety. *Journal of School Violence*, 8(2), 159-176.
- Wang, C. W., Musumari, P. M., Techasrivichien, T., Suguimoto, S. P., Chan, C. C., Ono-Kihara, M., ... & Nakayama, T. (2019). "I felt angry, but I couldn't do anything



about it": a qualitative study of *cyberbullying* among Taiwanese high school students. *BMC public health*, 19(1), 654.