



## ***Cyber Wellness dan Anti-Bullying:*** **Program Pemberdayaan Remaja Desa Pasar Sungai** **Tanduk Kabupaten Kerinci**

Hengki Yandri<sup>1)</sup>, Dosi Juliawati<sup>2)</sup>, Rasmita<sup>3)</sup>, Daflaini<sup>4)</sup>, Yatti Fidya<sup>5)</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Indonesia

Koresponden: [hengki.kons@gmail.com](mailto:hengki.kons@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.32939/rgk.v5i2.5288>

### **Abstract**

*The rapid development of digital technology brings not only positive impacts but also new challenges for adolescents, including risks to digital mental health (cyber wellness) and increasing cases of bullying, both offline and online. In response, this Community Service Program (PkM) was designed to empower teenagers in Pasar Sungai Tanduk Village, Kerinci Regency, to become agents of change in promoting wise internet use and bullying prevention in their community. The program employed a participatory approach based on Participatory Rural Appraisal (PRA), actively involving youth in all stages of the program—from needs assessment to evaluation. A total of 30 adolescents aged 13 to 18 from diverse social, economic, and educational backgrounds participated in the activities, which were held at the Grand Mosque of Pasar Sungai Tanduk Village. The program consisted of workshops, interactive discussions, mentoring sessions, and youth-led social campaigns. Evaluation results indicated a significant improvement in participants' understanding (from an average score of 45 to 85), with 83.3% actively involved in campaign planning and execution. Furthermore, 92% reported increased confidence in identifying and reporting bullying incidents, and 88% felt more mindful in their internet usage. Notably, 70% of participants shared their knowledge within their local environment. This program successfully empowered adolescents to become more digitally aware and proactive in creating a safe and inclusive community.*

**Keywords:** *Cyber Wellness; Anti-Bullying; Youth Empowerment; Participatory Method*

### **Abstrak**

Perkembangan teknologi digital yang pesat membawa dampak positif sekaligus tantangan baru bagi remaja, termasuk risiko terhadap kesehatan mental digital (*cyber wellness*) dan maraknya kasus *bullying*, baik di dunia nyata maupun daring. Merespons hal tersebut, program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dirancang untuk memberdayakan remaja di Desa Pasar Sungai Tanduk, Kabupaten Kerinci, agar menjadi agen perubahan dalam mempromosikan penggunaan internet yang bijak dan mencegah *bullying* di komunitas mereka. Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif berbasis *Participatory Rural Appraisal* (PRA), yang melibatkan remaja secara aktif dalam seluruh tahapan program, mulai dari identifikasi kebutuhan hingga evaluasi. Sebanyak 30 remaja berusia 13–18 tahun dengan latar belakang sosial, ekonomi, dan pendidikan yang beragam menjadi peserta dalam kegiatan yang dilaksanakan di Masjid Raya Desa Pasar Sungai Tanduk. Rangkaian kegiatan meliputi *workshop*, diskusi interaktif, pendampingan, dan kampanye sosial. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan (dari skor rata-rata 45 menjadi 85), keterlibatan aktif dalam kampanye (83,3%), peningkatan kepercayaan diri dalam mengenali dan melaporkan *bullying* (92%), serta kebijaksanaan dalam penggunaan internet (88%). Sebanyak 70% peserta juga menyebarkan informasi kepada lingkungan sekitarnya. Program ini berhasil mendorong terbentuknya generasi muda yang lebih sadar digital dan proaktif dalam menciptakan lingkungan yang aman dan inklusif.

**Kata Kunci:** *Cyber Wellness; Anti-Bullying; Pemberdayaan Remaja; Partisipatif*

## Pendahuluan

Di era digital saat ini, penggunaan teknologi informasi dan komunikasi telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja. Namun, dengan kemudahan akses informasi, muncul pula berbagai tantangan, salah satunya adalah fenomena *cyberbullying*. *Cyberbullying* dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional remaja, yang sering kali merasa terisolasi dan tidak berdaya (Yandri & Juliawati, 2024; Zhou & Cheng, 2022). Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi remaja tentang *cyber wellness* dan cara mengatasi serta mencegah *cyberbullying*.

Desa Sungai Tanduk, Kabupaten Kerinci, Jambi, merupakan salah satu daerah yang mengalami peningkatan penggunaan media sosial di kalangan remaja. Meskipun teknologi memberikan banyak manfaat, kurangnya pemahaman tentang etika berinternet dan dampak negatif dari perilaku *bullying* dapat menyebabkan masalah serius di kalangan remaja. Program pemberdayaan yang berfokus pada *cyber wellness* dan *anti-bullying* diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan ini. Pendidikan yang berbasis pada kesadaran digital dapat membantu remaja untuk lebih bijak dalam menggunakan teknologi (Richardson & Milovidov, 2019).

Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya perilaku positif di dunia maya dan dampak dari *bullying*. Melalui serangkaian *workshop*, diskusi, dan kegiatan interaktif, remaja akan diajarkan tentang cara melindungi diri mereka sendiri dan orang lain dari perilaku *bullying*, serta bagaimana menciptakan lingkungan *online* yang aman dan mendukung. Intervensi yang melibatkan pendidikan dan keterlibatan komunitas dapat mengurangi insiden *cyber bullying* secara signifikan (Hinduja & Patchin, 2010; Nawaldi et al., 2022).

Dengan melibatkan berbagai pemangku kepentingan, termasuk orang tua, guru, dan tokoh masyarakat, program ini diharapkan dapat menciptakan sinergi dalam upaya pencegahan *cyberbullying* di Desa Sungai Tanduk. Melalui kolaborasi ini, diharapkan remaja tidak hanya menjadi pengguna teknologi yang cerdas, tetapi juga menjadi agen perubahan yang mampu menyebarkan nilai-nilai positif di lingkungan mereka. Dengan demikian, program pemberdayaan ini tidak hanya akan memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga membangun fondasi yang kuat untuk masa depan yang lebih baik bagi remaja di desa tersebut.

## Identifikasi Masalah

Di Desa Sungai Tanduk, Kabupaten Kerinci, Jambi, terdapat sejumlah masalah yang berkaitan dengan penggunaan teknologi informasi dan komunikasi di kalangan remaja. Salah satu masalah utama adalah meningkatnya kasus *cyberbullying*. Fenomena ini tidak hanya mengganggu kesehatan mental remaja, tetapi juga dapat mempengaruhi prestasi akademik dan hubungan sosial mereka. Menurut data yang diperoleh dari survei lokal, sekitar 30% remaja di desa ini mengaku pernah mengalami atau menyaksikan tindakan *cyberbullying*, yang menunjukkan bahwa masalah ini cukup signifikan dan memerlukan perhatian serius.

Selain itu, kurangnya pemahaman tentang *cyber wellness* di kalangan remaja menjadi tantangan tersendiri. Banyak remaja yang tidak menyadari dampak negatif dari perilaku mereka di dunia maya, seperti penyebaran informasi yang salah, ujaran kebencian, dan perilaku agresif. Hal ini diperparah dengan minimnya akses terhadap pendidikan yang memadai mengenai etika berinternet dan cara berinteraksi yang sehat di platform digital. Sebuah studi menunjukkan bahwa pendidikan digital yang efektif dapat mengurangi risiko perilaku negatif di dunia maya (Livingstone et al., 2011), namun di Desa Sungai Tanduk, program semacam ini masih sangat terbatas.

Kebutuhan mendesak lainnya adalah keterlibatan orang tua dan masyarakat dalam mendukung remaja untuk menggunakan teknologi secara bijak. Banyak orang tua yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang teknologi dan dampaknya, sehingga mereka

kesulitan untuk memberikan bimbingan yang tepat kepada anak-anak mereka. Hal ini menciptakan kesenjangan antara remaja dan orang tua dalam memahami tantangan yang dihadapi di dunia digital. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, keterlibatan orang tua sangat penting dalam membentuk perilaku anak-anak di dunia maya, dan kurangnya dukungan ini dapat memperburuk masalah *cyberbullying* (O'Keeffe et al., 2011; Yandri et al., 2024).

Dengan mempertimbangkan masalah, persoalan, dan kebutuhan di atas, program pemberdayaan remaja yang berfokus pada *cyber wellness* dan *anti-bullying* di Desa Sungai Tanduk sangat diperlukan. Program ini tidak hanya akan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada remaja, tetapi juga melibatkan orang tua dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi perkembangan remaja. Dengan demikian, diharapkan dapat mengurangi insiden *cyberbullying* dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya perilaku positif di dunia maya.

### Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat yang digunakan yaitu Metode Partisipatif berbasis *Participatory Rural Appraisal* (Chambers, 1994). Metode ini melibatkan partisipasi aktif dari masyarakat dalam setiap tahap kegiatan, mulai dari perencanaan hingga evaluasi, sehingga dinilai tepat digunakan untuk mencapai tujuan PkM ini.

Peserta Pengabdian kepada Masyarakat ini terdiri dari remaja berusia 13 hingga 18 tahun yang berasal dari Desa Pasar Sungai Tanduk. Dengan jumlah peserta sekitar 30 orang, kegiatan ini diadakan di Masjid Raya Desa Pasar Sungai Tanduk, Kabupaten Kerinci. Karakteristik peserta sangat beragam, mencerminkan latar belakang sosial, ekonomi, dan pendidikan yang berbeda. Sebagian besar dari mereka adalah pelajar yang aktif di sekolah, namun ada juga yang terlibat dalam kegiatan komunitas dan organisasi pemuda setempat.

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dimulai dengan identifikasi kebutuhan masyarakat melalui observasi dan diskusi. Tahapan ini melibatkan masyarakat dalam merumuskan rencana kegiatan, seperti *workshop* dan pelatihan, yang dirancang untuk meningkatkan keterlibatan dan kepemilikan mereka terhadap program. Selanjutnya, kegiatan dilaksanakan secara interaktif, di mana peserta aktif berpartisipasi dalam diskusi dan praktik. Pendampingan dilakukan untuk memastikan penerapan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Kampanye sosial dirancang dan dilaksanakan oleh peserta untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, diikuti dengan evaluasi untuk menilai dampak program. Akhirnya, tindak lanjut dilakukan dengan membangun jaringan komunitas dan monitoring berkelanjutan untuk mendukung keberlanjutan program. Dengan pendekatan ini, diharapkan PkM dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi masyarakat.

### Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat (PkM) "*Cyber Wellness dan Anti-Bullying: Program Pemberdayaan Remaja Desa Pasar Sungai Tanduk Kabupaten Kerinci*" berhasil dilaksanakan dengan melibatkan partisipasi aktif 30 remaja berusia 13 hingga 18 tahun dari Desa Pasar Sungai Tanduk. Kegiatan PkM ini dilakukan di Masjid Raya Desa Pasar Sungai Tanduk, yang menjadi pusat aktivitas komunitas dan memfasilitasi akses bagi peserta dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, dan pendidikan.

Tahap identifikasi kebutuhan masyarakat berjalan efektif melalui observasi dan diskusi langsung dengan remaja dan beberapa tokoh masyarakat. Diskusi ini mengungkap bahwa meskipun sebagian besar remaja adalah pelajar yang aktif, pengetahuan mereka mengenai *cyber wellness* dan dampak *bullying*, khususnya di ranah digital, masih terbatas. Berdasarkan hasil *pre-test* yang dilakukan sebelum program, rata-rata skor pemahaman awal peserta mengenai *cyber wellness* dan *anti-bullying* berada pada angka 45 dari skala 100, menunjukkan adanya kebutuhan yang signifikan akan edukasi. Hasil identifikasi ini kemudian menjadi dasar

penyusunan rencana kegiatan, termasuk *workshop* dan pelatihan yang secara spesifik membahas literasi digital, etika berkomunikasi daring, identifikasi bentuk-bentuk *bullying*, serta strategi pencegahan dan penanganan.

Kegiatan *workshop* dan pelatihan dilaksanakan secara interaktif, dengan metode diskusi kelompok, studi kasus, dan simulasi. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam setiap sesi, terlihat dari aktifnya mereka dalam mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman, dan berpartisipasi dalam setiap aktivitas. Kemampuan peserta dalam mengidentifikasi berbagai bentuk *cyberbullying* dan dampaknya pada korban, serta memahami pentingnya sikap empati dan bertanggung jawab dalam berinteraksi di dunia maya, menjadi indikator keberhasilan yang kuat.

Melalui tahapan pendampingan, beberapa kelompok remaja secara proaktif mulai mengembangkan ide-ide untuk kampanye sosial di lingkungan desa. Mereka merancang poster digital, pesan singkat, dan skenario presentasi singkat yang akan disampaikan kepada teman-teman sebaya dan anggota komunitas lainnya. Kampanye sosial ini, yang sepenuhnya digagas dan dilaksanakan oleh peserta, menjadi bukti nyata peningkatan keterlibatan dan kepemilikan mereka terhadap program. Beberapa kampanye yang menonjol meliputi pembuatan akun media sosial khusus untuk menyebarkan informasi tentang bahaya *bullying* dan tips berinternet sehat, serta presentasi di pertemuan karang taruna.

Evaluasi program menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman dan keterlibatan peserta. Data kuantitatif hasil evaluasi disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Data Kuantitatif Hasil Evaluasi Program *Cyber Wellness* dan *Anti-Bullying*

Indikator Evaluasi	Sebelum Program	Setelah Program	Peningkatan (Peserta)
Rata-rata Skor Pemahaman (Skala 100)	45	85	↑ 40 Poin
Peserta Terlibat Aktif Kampanye Sosial	0% (0 dari 30)	83,3% (25 dari 30)	25 Peserta
Peserta Merasa Lebih Percaya Diri Mengenali & Melapor <i>Bullying</i>	-	92% (28 dari 30)	28 Peserta
Peserta Merasa Lebih Bijak Menggunakan Internet	-	88% (26 dari 30)	26 Peserta
Peserta Berbagi Informasi (Kepada Min. 1 Orang)	-	70% (21 dari 30)	21 Peserta

Tabel 1 menunjukkan peningkatan rata-rata skor pemahaman peserta sebesar 40 poin, dari 45 menjadi 85. Selain itu, 83,3% peserta terlibat aktif dalam kampanye sosial, dan mayoritas peserta menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam mengenali serta melaporkan *bullying* (92%) dan merasa lebih bijak dalam menggunakan internet (88%). Inisiatif berbagi informasi juga tinggi, dengan 70% peserta melaporkan telah berbagi pengetahuan yang mereka peroleh kepada teman atau anggota keluarga.

Hasil pelaksanaan program PkM ini mengonfirmasi efektivitas metode partisipatif dalam mencapai tujuan pemberdayaan remaja. Keterlibatan aktif peserta sejak tahap perencanaan hingga evaluasi, sebagaimana diteorikan oleh Chambers (1994) dalam konsep *Participatory Rural Appraisal*, terbukti meningkatkan rasa kepemilikan dan keberlanjutan program. Hal ini selaras dengan pandangan Cornwall (2008) bahwa partisipasi yang bermakna memungkinkan masyarakat tidak hanya terlibat secara simbolik, tetapi benar-benar menjadi bagian dari proses pengambilan keputusan. Angka partisipasi aktif 83,3% dalam kampanye sosial menunjukkan tingginya tingkat keterlibatan peserta, yang merupakan indikator kunci keberhasilan pendekatan partisipatif (Pretty, 1995). Remaja tidak hanya menjadi objek penerima informasi, melainkan telah menjadi subjek yang berdaya untuk merumuskan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan mereka sendiri. Ini menjadi sangat krusial mengingat karakteristik

peserta yang beragam, di mana pelibatan aktif mereka menjembatani perbedaan latar belakang dan memperkuat relevansi serta keberterimaan materi yang disampaikan (Freire, 2020).

Peningkatan skor pemahaman rata-rata sebesar 40 poin (dari 45 menjadi 85) adalah bukti kuat akan keberhasilan program dalam meningkatkan literasi digital dan kesadaran *anti-bullying*. Dalam konteks pedesaan, keterbatasan akses terhadap informasi digital menyebabkan rendahnya pemahaman akan risiko dunia maya, seperti *cyberbullying* (Livingstone & Smith, 2014). Program ini secara efektif mengisi kesenjangan tersebut, memberdayakan remaja dengan pemahaman yang esensial untuk menghadapi tantangan era digital. Data bahwa 92% peserta merasa lebih percaya diri dalam mengenali dan melaporkan insiden *bullying* serta 88% lebih bijak dalam menggunakan internet memperlihatkan bahwa dampak program tidak hanya pada ranah kognitif, tetapi juga afektif dan konatif. Materi yang disampaikan tidak hanya teoretis, tetapi ditekankan pada aplikasi praktis dalam kehidupan sehari-hari, didukung oleh simulasi dan sesi praktik yang interaktif. Hal ini sejalan dengan prinsip *experiential learning* yang dikembangkan oleh Kolb (2014), di mana pengalaman langsung memperkuat pembelajaran dan memfasilitasi perubahan perilaku.

Keberhasilan program juga tercermin dari inisiatif peserta dalam merancang dan melaksanakan kampanye sosial secara mandiri. Keterlibatan 25 peserta dalam kegiatan ini menunjukkan adanya transformasi dari pengetahuan menjadi aksi, yang merupakan indikator tertinggi dari proses pemberdayaan menurut model *Empowerment Education* (Wallerstein & Bernstein, 1988). Remaja tidak hanya memahami isu, tetapi juga termotivasi untuk menjadi agen perubahan. Fakta bahwa 70% peserta membagikan informasi kepada keluarga dan teman menandakan adanya *multiplier effect*, yakni penyebaran informasi yang berdampak lebih luas daripada target awal (Oldenburg & Glanz, 2008).

Tantangan yang muncul dalam pendekatan partisipatif adalah memastikan bahwa semua suara didengar dan proses pengambilan keputusan berjalan inklusif. Namun, seperti yang diungkapkan oleh Gaventa dan Barrett (2010), dengan pendampingan dan fasilitasi yang tepat, pendekatan ini dapat meningkatkan *inklusivitas* dan memperkuat akuntabilitas sosial. Keberadaan Masjid Raya Desa Pasar Sungai Tanduk sebagai lokasi kegiatan juga memperlihatkan integrasi PkM dalam struktur sosial masyarakat menjadi kunci penguatan modal sosial dalam pembangunan komunitas (Juliawati et al., 2023).

Sebagai tindak lanjut, pembentukan jaringan komunitas dan sistem monitoring berkelanjutan menjadi kunci keberlanjutan program. Hal ini selaras dengan pendekatan *Asset-Based Community Development* (McKnight & Kretzmann, 1993), di mana penguatan jejaring lokal dan potensi internal komunitas menjadi fondasi utama keberlangsungan program. Monitoring berkala tidak hanya memastikan program tetap relevan dengan dinamika sosial yang berkembang, tetapi juga memberikan umpan balik yang berguna dalam melakukan penyesuaian berbasis data dan bukti (Patton, 2008).

Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa pemberdayaan remaja melalui pendekatan partisipatif adalah strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat terkait penggunaan internet serta upaya *anti-bullying* di tingkat komunitas. Dampak positif tidak hanya dirasakan oleh peserta langsung, tetapi juga meluas ke lingkungan sosial mereka, membuka peluang untuk terjadinya perubahan perilaku kolektif yang berkelanjutan di Desa Pasar Sungai Tanduk.

## Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman dan inisiatif 30 remaja melalui metode partisipatif. Terbukti dari peningkatan rata-rata skor pemahaman sebesar 40 poin (dari 45 menjadi 85). Selain itu, 83,3% peserta aktif terlibat dalam merancang dan melaksanakan kampanye sosial, serta mayoritas dari mereka melaporkan peningkatan kepercayaan diri dalam mengenali dan melaporkan insiden *bullying* (92%) dan

merasa lebih bijak dalam menggunakan internet (88%). Inisiatif berbagi informasi juga tinggi, dengan 70% peserta yang menyebarkan pengetahuan kepada lingkungan terdekat mereka dalam kampanye sosial, program ini sukses memberdayakan remaja menjadi agen perubahan yang lebih bijak dalam berinternet dan aktif mencegah *bullying* di komunitasnya.

## Referensi

- 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)
- Cornwall, A. (2008). Unpacking ‘Participation’: Models, meanings and practices. *Community Development Journal*, 43(3), 269–283. <https://doi.org/10.1093/cdj/bsn010>
- Freire, P. (2020). Pedagogy of the oppressed. In *Toward a sociology of education* (pp. 374–386). Routledge.
- Gaventa, J., & Barrett, G. (2010). So what difference does it make? Mapping the outcomes of citizen engagement. *IDS Working Papers*, 2010(347), 01–72. [https://doi.org/10.1111/j.2040-0209.2010.00347\\_2.x](https://doi.org/10.1111/j.2040-0209.2010.00347_2.x)
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, Cyberbullying, and Suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206–221. <https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133>
- Juliawati, D., Yandri, H., & Rasmita, R. (2023). Assistance to the People of Pasar Sungai Tanduk Village, Kerinci Regency, in Improving Spiritual Parenting Skills Based on Local Cultural Wisdom. *Takris: Journal of Community Service*, 1(1), 1–7.
- Kolb, D. A. (2014). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. NJ: Prentice Hall.
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the internet: The perspective of European children: Full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries*. EU Kids Online Network. <http://eprints.lse.ac.uk/33731/>
- Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: The nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(6), 635–654. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12197>
- McKnight, J., & Kretzmann, J. (1993). *Building communities from the inside out: A path toward finding and mobilizing a community's assets*. Chicago. ACTA Publications.
- Nawaldi, R., Yandri, H., Harmalis, H., & Juliawati, D. (2022). Upaya Meningkatkan Pemahaman Siswa Untuk Mencegah Perilaku Cyberbullying Melalui Layanan Informasi Teknik Modeling Simbolik Di SMP Negeri 4 Kerinci. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 78–85.
- O’Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., Communications, C. on, & Media. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Oldenburg, B., & Glanz, K. (2008). Diffusion of innovations. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*, 4, 313–333.
- Patton, M. Q. (2008). *Utilization-focused evaluation*. Sage publications.

- 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)
- Richardson, J., & Milovidov, E. (2019). *Digital citizenship education handbook: Being online, well-being online, and rights online*. Council of Europe.
- Wallerstein, N., & Bernstein, E. (1988). Empowerment education: Freire's ideas adapted to health education. *Health Education Quarterly*, 15(4), 379–394.
- Yandri, H., & Juliawati, D. (2024). The Role of Counselors in Spiritual Counseling to Reduce Bullying Trauma among Students in Islamic Higher Education Institutions. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 6(2), 111–120. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v6i2.5095>
- Yandri, H., Kholidin, F. I., Sujadi, E., & Juliawati, D. (2024). Finding Inner Peace: An Exploration of Forgiveness Therapy for Bullying Trauma Recovery. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 24–38. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i1.1539>
- Zhou, Z., & Cheng, Q. (2022). Relationship between online social support and adolescents' mental health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 94(3), 281–292. <https://doi.org/10.1002/jad.12031>