Mitra Teras: Jurnal Terapan Pengabdian Masyarakat
Volume 5, Issue 2, December 2026
Homepage: doi.org/10.58797/teras.0502

MITRA TERAS
Jurnal Terapan Pengabdian Masyarakat

DOI: doi.org/10.58797/teras.0502.01

Penguatan Empati dan Regulasi Emosi Praremaja melalui *Microlearning* Bahasa Arab Berbasis Media Digital Interaktif

Rifda Haniefa*, Siti Masyitoh, Khotimatun Nafi'ah, Mia Mutmainah, Hendrawanto Ch

Program Studi Pendidikan Bahasa Arab, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka Raya No. 11, Jakarta, 13220, Indonesia

*Corresponding Email: rifda.haniefa@unj.ac.id

Received: July 16, 2026
Revised: September 30, 2026
Accepted: October 8, 2026
Published: November 15, 2026
Issued: December 30, 2026

Mitra Teras: Jurnal Terapan Pengabdian Masyarakat
p-ISSN: 2963-2102
e-ISSN: 2964-6367

© 2026 The Author(s).
CC BY 4.0

Abstract

Violence and bullying among preadolescents remain significant social issues that require preventive educational interventions. In Muktiwari Village, Bekasi Regency, the widespread use of digital media among preadolescents has not been accompanied by adequate character education, while Arabic language learning in schools and Madrasah Diniyah still focuses on vocabulary mastery and memorization. This community service program aimed to strengthen empathy and emotional regulation among preadolescents through Arabic language microlearning based on interactive digital media as a preventive approach to bullying. The program applied Service Learning (SL) and Participatory Action Research (PAR) through socialization, implementation, evaluation, and sustainability stages with village officials, school teachers, and Madrasah Diniyah educators. It ran from May to June 2026, with the core session on June 22, 2026, involving 66 fifth-grade students of SDN Muktiwari 01. Four microlearning units, Recognizing Emotions and Bullying, Expressions of Empathy, Stop and Think Roleplay, and Treasure Hunt Amar Ma'ruf Nahi Munkar, were supported by interactive PowerPoint, animated films, and Educaplay digital assessments. Evaluation used observation, reflection, discussion, digital assessment, and interviews. Observation showed that most participants could recognize forms of bullying previously regarded as jokes, link them to the emotional impact on victims, and interact more cooperatively. Interviews showed that participants understood the importance of controlling emotions before acting, understanding others' feelings, and knowing appropriate steps when facing bullying.

The teacher also observed more active participation than in conventional character lessons. Interactive digital Arabic microlearning has potential as a character education model to support violence prevention among preadolescents.

Keywords: Arabic language microlearning, empathy, emotional regulation, bullying prevention, interactive digital media

Abstrak

Kekerasan dan perundungan (*bullying*) pada praremaja masih menjadi permasalahan sosial yang memerlukan upaya pencegahan melalui intervensi pendidikan. Di Desa Muktiwari, Kabupaten Bekasi, tingginya penggunaan media digital oleh praremaja belum diimbangi dengan pendidikan karakter yang memadai, sementara pembelajaran bahasa Arab di sekolah dan Madrasah Diniyah masih berfokus pada penguasaan kosakata dan hafalan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memperkuat empati dan regulasi emosi praremaja melalui *microlearning* bahasa Arab berbasis media digital interaktif sebagai upaya preventif terhadap *bullying*. Kegiatan menggunakan pendekatan *Service Learning* (SL) dan *Participatory Action Research* (PAR) melalui tahap sosialisasi, implementasi, evaluasi, dan keberlanjutan program bersama perangkat desa, guru SDN Muktiwari 01, dan pendidik Madrasah Diniyah. Program berlangsung pada Mei–Juni 2026 dengan kegiatan inti pada 22 Juni 2026 yang melibatkan 66 siswa kelas V SDN Muktiwari 01. Empat unit *microlearning*, yaitu Mengenal Emosi dan *Bullying*, Ungkapan Empati, *Roleplay Stop and Think*, serta *Treasure Hunt Amar Ma'ruf Nahi Munkar*, didukung PowerPoint interaktif, film animasi, dan evaluasi digital Educaplay. Evaluasi dilakukan melalui observasi, refleksi, diskusi, evaluasi digital, dan wawancara. Hasil observasi menunjukkan sebagian besar peserta mampu mengenali bentuk *bullying* yang sebelumnya dianggap candaan, menghubungkannya dengan dampak emosional pada korban, dan berinteraksi lebih kooperatif. Wawancara menunjukkan peserta memahami pentingnya mengendalikan emosi sebelum bertindak, memahami perasaan orang lain, dan mengetahui langkah yang tepat ketika menghadapi *bullying*. Guru kelas juga menilai peserta lebih aktif dibandingkan pembelajaran karakter konvensional. *Microlearning* bahasa Arab berbasis media digital interaktif berpotensi menjadi model pendidikan karakter untuk mendukung pencegahan kekerasan pada praremaja.

Kata kunci: *microlearning* bahasa Arab, empati, regulasi emosi, pencegahan *bullying*, media digital interaktif

PENDAHULUAN

Kekerasan pada anak dan praremaja masih menjadi salah satu persoalan sosial yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak (Hillis et al., 2016; Prastini, 2024). Berbagai bentuk kekerasan, seperti kekerasan seksual, perundungan (*bullying*), kekerasan verbal, kekerasan fisik, maupun perilaku agresif lainnya tidak hanya berdampak terhadap kesehatan fisik anak, tetapi juga mengganggu perkembangan psikologis, sosial, dan emosional mereka (Arseneault, 2018; Batian & Hartanto, 2024). Berbagai laporan di tingkat daerah, seperti di Makassar dan Kabupaten Bekasi, juga menunjukkan keterlibatan anak sebagai pelaku (Hijra et al., 2025) maupun korban tindak kekerasan (Rohmah & Julianti, 2025). Penelitian Arinata et al. (2024) melalui kajian literatur sistematis menunjukkan bahwa perilaku *bullying* pada siswa sekolah dasar berdampak pada kesehatan psikologis, sosial, dan akademik anak, termasuk meningkatnya risiko kecemasan, depresi, serta gangguan perilaku yang dapat berlanjut hingga usia dewasa (Copeland et al., 2013; Lereya et al., 2015; Takizawa et al., 2014). Fase praremaja merupakan masa transisi yang sangat menentukan karena pada periode ini individu mulai membentuk identitas diri, mengembangkan hubungan sosial, serta belajar mengelola berbagai perubahan emosi yang muncul selama proses perkembangan (Blakemore & Mills, 2014; Wisudahningsih et al., 2025). Oleh karena itu, upaya pencegahan kekerasan perlu dilakukan secara preventif melalui pendidikan yang mampu menumbuhkan empati, kemampuan mengelola emosi, dan perilaku prososial sejak usia praremaja (Durlak et al., 2011; Suhartiwi et al., 2025; Taylor et al., 2017).

Salah satu pendekatan preventif yang dinilai efektif adalah penguatan empati (Ahmadi et al., 2020; Ayuningtyas et al., 2025; Firdausiah, 2025; Zych et al., 2019) dan regulasi emosi (Hidayati & Widyana, 2021; Shields & Cicchetti, 2001). Empati memungkinkan anak memahami perasaan dan sudut pandang orang lain sehingga mendorong munculnya perilaku prososial (Suparmi & Sumijati, 2021), sedangkan regulasi emosi membantu anak mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosinya secara tepat ketika menghadapi berbagai situasi sosial (Annisa, 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya empati dan kemampuan regulasi emosi berkaitan erat dengan meningkatnya perilaku agresif, konflik antarteman, perundungan, hingga berbagai bentuk kekerasan pada anak dan remaja (Garner & Hinton, 2010; Mitsopoulou & Giovazolias, 2015; Rahmadhony, 2020). Rahmawati et al. (2024) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan perilaku *bullying* pada siswa sekolah dasar. Kemampuan mengelola emosi secara positif membantu anak menghadapi stres dan konflik secara sehat sehingga dapat mengurangi kecenderungan melakukan perilaku agresif (Rahmawati et al., 2024). Temuan tersebut menegaskan pentingnya penguatan empati dan regulasi emosi sebagai aspek dalam upaya pencegahan *bullying* sejak usia sekolah dasar (Suhartiwi et al., 2025). Oleh karena itu, kedua kompetensi tersebut perlu dikembangkan (Aini & Rahardjo, 2023) melalui pengalaman belajar yang kontekstual dan menarik sehingga mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Desa Muktiwari merupakan salah satu desa di Kecamatan Cibitung, Kabupaten Bekasi, Provinsi Jawa Barat yang memiliki karakteristik sebagai wilayah padat penduduk dengan dominasi keluarga usia produktif dan anak-anak. Perkembangan teknologi informasi di

wilayah ini berlangsung cukup pesat sehingga akses praremaja terhadap gawai dan media digital relatif tinggi. Selain itu, Desa Muktiwari memiliki ekosistem pendidikan yang mendukung pembelajaran keagamaan melalui SDN Muktiwari 01 dan beberapa Madrasah Diniyah yang secara rutin menyelenggarakan pembelajaran bahasa Arab. Kondisi tersebut menjadikan bahasa Arab telah dikenal oleh praremaja sebagai bagian dari aktivitas belajar sehari-hari sehingga memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai media internalisasi nilai-nilai karakter.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan perangkat desa serta pihak sekolah, ditemukan bahwa tingginya penggunaan media digital oleh praremaja belum diimbangi dengan pemanfaatannya sebagai media pembelajaran yang edukatif. Sebagian besar penggunaan gawai masih didominasi oleh aktivitas hiburan sehingga anak berpotensi terpapar berbagai konten yang mengandung unsur kekerasan dan perilaku negatif (Bushman & Huesmann, 2006). Di sisi lain, pembelajaran bahasa Arab yang telah berlangsung di sekolah maupun Madrasah Diniyah masih lebih banyak berorientasi pada penguasaan kosakata dan hafalan sehingga belum dimanfaatkan secara optimal sebagai sarana pembentukan karakter, khususnya dalam mengembangkan empati dan regulasi emosi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan bukan terletak pada rendahnya akses pendidikan ataupun teknologi, melainkan belum optimalnya integrasi pembelajaran karakter dengan pemanfaatan media digital secara edukatif.

Keberadaan pembelajaran bahasa Arab di Desa Muktiwari menjadi potensi yang strategis untuk menjawab permasalahan tersebut. Selama ini bahasa Arab lebih banyak diposisikan sebagai materi linguistik yang menekankan penguasaan kosakata dan struktur bahasa. Padahal, materi bahasa Arab juga memuat nilai-nilai akhlak seperti kasih sayang, saling menghormati, komunikasi santun, pengendalian diri, dan kepedulian terhadap sesama. Apabila dikemas secara kontekstual, pembelajaran bahasa Arab tidak hanya meningkatkan kompetensi berbahasa, tetapi juga dapat menjadi media internalisasi nilai-nilai empati dan regulasi emosi yang dekat dengan kehidupan praremaja.

Berbagai program penguatan karakter maupun pembelajaran bahasa Arab telah banyak dilaksanakan, namun umumnya masih berjalan secara terpisah. Program pendidikan karakter sering menggunakan metode penyuluhan atau ceramah (Ahmadi et al., 2020; Firdausiah, 2025), sedangkan pembelajaran bahasa Arab lebih berorientasi pada aspek kebahasaan. Sementara itu, pemanfaatan media digital dalam pembelajaran bahasa Arab umumnya masih difokuskan pada peningkatan keterampilan berbahasa dan belum secara khusus diarahkan untuk mengembangkan kompetensi sosial-emosional praremaja. Oleh karena itu, integrasi *microlearning* bahasa Arab berbasis digital interaktif dengan penguatan empati dan regulasi emosi merupakan pendekatan yang menawarkan nilai tambah sekaligus menjadi kebaruan dalam kegiatan pengabdian ini.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan mengimplementasikan *microlearning* bahasa Arab berbasis digital interaktif untuk memperkuat empati dan regulasi emosi praremaja di Desa Muktiwari sebagai upaya preventif pencegahan kekerasan. Program ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kemampuan sosial-emosional praremaja, tetapi juga

menghasilkan model pembelajaran karakter yang inovatif, kontekstual, dan berkelanjutan melalui sinergi antara sekolah, Madrasah Diniyah, dan masyarakat.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SDN Muktiwari 01, Desa Muktiwari, Kecamatan Cibitung, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat dengan sasaran kegiatan sebanyak 66 siswa kelas V sebagai kelompok praremaja. Kegiatan didukung oleh perangkat desa, guru SDN Muktiwari 01, serta pendidik Madrasah Diniyah sebagai mitra dalam pelaksanaan program. Pengabdian ini menggunakan pendekatan *Service Learning* (SL) dan *Participatory Action Research* (PAR) (Haniefa et al., 2025) yang memadukan pemberian layanan pendidikan kepada masyarakat dengan keterlibatan aktif mitra dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi kebutuhan, pelaksanaan pembelajaran, refleksi, hingga evaluasi program. Melalui pendekatan tersebut, peserta tidak hanya menjadi penerima materi, tetapi juga berpartisipasi aktif dalam setiap aktivitas pembelajaran sehingga proses internalisasi nilai empati dan regulasi emosi berlangsung secara kontekstual.

Berdasarkan pendekatan tersebut, kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu sosialisasi, implementasi *microlearning* bahasa Arab berbasis digital interaktif, evaluasi kegiatan, dan keberlanjutan program.

1. Tahap sosialisasi dilakukan melalui koordinasi dengan perangkat desa, guru SDN Muktiwari 01, dan pendidik Madrasah Diniyah untuk menyampaikan tujuan kegiatan, menyepakati jadwal pelaksanaan, serta mengidentifikasi kebutuhan peserta terkait penguatan empati dan regulasi emosi sebagai upaya pencegahan kekerasan. Pada tahap ini juga dilakukan penyamaan persepsi mengenai penggunaan media pembelajaran digital interaktif yang akan digunakan selama kegiatan.

2. Tahap implementasi *microlearning* merupakan inti kegiatan pengabdian yang dilaksanakan menggunakan modul *microlearning* bahasa Arab berbasis digital interaktif. Pembelajaran disusun dalam empat unit *microlearning* yang berlangsung secara bertahap dengan durasi singkat sehingga sesuai dengan karakteristik belajar praremaja (Wisudahningsih et al., 2025). Setiap unit memadukan pembelajaran bahasa Arab dengan aktivitas sosial-emosional menggunakan media digital interaktif, film animasi, *roleplay*, permainan edukatif, dan refleksi.

    a. Pada *Microlearning* Unit 1 (Mengenal Emosi dan *Bullying*), peserta dikenalkan pada konsep *bullying* beserta dampaknya terhadap korban melalui penyajian materi interaktif. Selanjutnya peserta mempelajari kosakata emosi dalam bahasa Arab dan menghubungkannya dengan berbagai situasi yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Pembelajaran dilengkapi dengan evaluasi digital interaktif untuk mengukur pemahaman peserta terhadap bentuk-bentuk *bullying* dan pengenalan emosi.

    b. Pada *Microlearning* Unit 2 (Ungkapan Empati), peserta diajak menonton film animasi interaktif yang menggambarkan situasi perundungan. Film dihentikan pada beberapa bagian (*stop moment*) untuk memberikan pertanyaan reflektif mengenai perasaan

tokoh dan alternatif penyelesaian masalah. Selanjutnya peserta mempelajari berbagai ungkapan empati dalam bahasa Arab serta mempraktikkannya melalui diskusi dan komunikasi sederhana.

c. Pada *Microlearning* Unit 3 (*Roleplay* dan Apresiasi Positif), peserta mengikuti kegiatan *Roleplay Stop and Think*. Melalui simulasi situasi *bullying*, peserta diajak menghentikan alur cerita pada titik tertentu untuk menganalisis tindakan tokoh, menentukan respons yang tepat, serta memberikan apresiasi positif menggunakan ungkapan bahasa Arab. Aktivitas ini bertujuan melatih kemampuan berpikir reflektif, komunikasi positif, dan penguatan empati dalam situasi sosial.

d. Pada *Microlearning* Unit 4 (*Amar Ma'ruf Nahi Munkar*), peserta mengikuti permainan *Treasure Hunt* berbasis literasi sosial-emosional. Peserta bekerja dalam kelompok untuk menyelesaikan berbagai tantangan yang berkaitan dengan perilaku prososial, pencegahan *bullying*, dan penyelesaian konflik. Setelah permainan selesai, fasilitator mengajak peserta merefleksikan nilai-nilai yang diperoleh serta mengenalkan ungkapan perintah dan larangan dalam bahasa Arab yang berkaitan dengan ajakan melakukan kebaikan dan mencegah perilaku negatif.

3. Tahap evaluasi dilakukan selama dan setelah seluruh unit *microlearning* selesai dilaksanakan. Evaluasi mencakup observasi keterlibatan peserta, refleksi individu dan kelompok, diskusi bersama, serta evaluasi digital interaktif pada setiap unit pembelajaran. Evaluasi ini bertujuan mengetahui peningkatan pemahaman peserta mengenai *bullying*, empati, regulasi emosi, serta kemampuan menerapkan ungkapan bahasa Arab dalam konteks kehidupan sehari-hari.
4. Tahap keberlanjutan program dilakukan dengan menyerahkan modul kegiatan, media *microlearning* digital interaktif, dan perangkat evaluasi kepada guru SDN Muktiwari 01 dan pendidik Madrasah Diniyah agar dapat dimanfaatkan kembali dalam pembelajaran. Dengan demikian, program tidak berhenti pada kegiatan pengabdian, tetapi dapat terus diimplementasikan sebagai bagian dari pendidikan karakter berbasis bahasa Arab di Desa Muktiwari.

HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara bertahap selama dua bulan, dengan mengintegrasikan pendekatan *microlearning* bahasa Arab berbasis digital interaktif sebagai media penguatan empati dan regulasi emosi praremaja. Seluruh rangkaian kegiatan dirancang berdasarkan modul yang telah dikembangkan dan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan, meliputi persiapan program dan koordinasi mitra, implementasi empat unit *microlearning* yang terdiri atas Mengenal Emosi dan *Bullying*, Ungkapan Empati, *Roleplay Stop and Think*, serta *Treasure Hunt Amar Ma'ruf Nahi Munkar*, kemudian diakhiri dengan evaluasi melalui observasi, refleksi, dan wawancara peserta. Setiap tahapan tidak hanya berfokus pada penyampaian materi, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang mendorong peserta untuk mengenali emosi, memahami perspektif orang lain, melatih komunikasi positif, serta menginternalisasi nilai-nilai prososial sebagai upaya

preventif dalam mencegah perilaku *bullying*. Hasil pelaksanaan setiap tahapan diuraikan sebagai berikut.

Persiapan Program dan Koordinasi Mitra

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama dua bulan, yaitu mulai Mei hingga Juni 2026. Tahap awal difokuskan pada koordinasi dengan Pemerintah Desa Muktiwari, SDN Muktiwari 01, dan Madrasah Diniyah untuk menyusun jadwal kegiatan, menentukan peserta, serta menyesuaikan materi *microlearning* dengan karakteristik praremaja di lokasi mitra (GAMBAR 1). Pada tahap ini tim pengabdian juga melakukan finalisasi modul, media pembelajaran digital interaktif, video animasi, perangkat evaluasi digital, serta skenario *roleplay* dan permainan *Treasure Hunt* yang akan digunakan selama kegiatan. Kegiatan inti pengabdian dilaksanakan pada 22 Juni 2026 dengan melibatkan 66 siswa kelas V SDN Muktiwari 01 sebagai peserta utama. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung selama kurang lebih 90 menit sesuai dengan panduan pelaksanaan yang telah disusun dalam modul *microlearning*.



GAMBAR 1. Koordinasi dengan Mitra

Implementasi *Microlearning* Unit 1: Mengenal Emosi dan *Bullying*

Kegiatan diawali dengan sesi pembukaan untuk membangun suasana belajar yang menyenangkan dan menjelaskan tujuan kegiatan kepada peserta. Selanjutnya fasilitator menyampaikan materi mengenai *bullying* melalui media digital interaktif yang menampilkan berbagai bentuk kekerasan yang sering dijumpai di lingkungan sekolah (GAMBAR 2). Setelah peserta memahami konsep *bullying*, fasilitator mengenalkan berbagai ekspresi emosi dalam bahasa Arab, seperti rasa sedih, marah, takut, senang, dan malu. Peserta kemudian diminta menghubungkan setiap emosi dengan situasi yang pernah mereka alami maupun mereka amati di lingkungan sekolah. Proses pembelajaran berlangsung secara interaktif melalui tanya jawab dan kuis digital sehingga sebagian besar peserta mampu mengenali bentuk *bullying* sekaligus menyebutkan kosakata emosi dalam bahasa Arab. Kegiatan ini menjadi fondasi bagi unit pembelajaran berikutnya karena peserta mulai memahami hubungan antara tindakan *bullying* dan kondisi emosional korban.



GAMBAR 2. Pengenalan Emosi dan *Bullying*

Implementasi *Microlearning* Unit 2: Ungkapan Empati

Tahap berikutnya difokuskan pada pengembangan empati melalui pemanfaatan film animasi interaktif. Fasilitator memutar film yang menggambarkan situasi perundungan kemudian menghentikan tayangan pada beberapa bagian (*stop moment*) untuk mengajak peserta mendiskusikan perasaan tokoh dan kemungkinan tindakan yang dapat dilakukan (GAMBAR 3). Diskusi berlangsung aktif karena peserta diberikan kesempatan menyampaikan pendapat mengenai cara membantu korban *bullying*. Setelah kegiatan refleksi, fasilitator mengenalkan beberapa ungkapan empati dalam bahasa Arab dan mengajak peserta mempraktikkannya melalui percakapan sederhana. Penggunaan film animasi terbukti membantu peserta memahami perspektif korban sehingga diskusi tidak hanya berfokus pada benar atau salahnya perilaku, tetapi juga pada perasaan yang dialami setiap tokoh. Aktivitas ini mendorong munculnya respons prososial serta meningkatkan keberanian peserta untuk mengungkapkan empati kepada teman.



GAMBAR 3. Pengenalan Empati dengan Pemutaran Film Animasi Interaktif

Implementasi *Microlearning* Unit 3: *Roleplay Stop and Think*

Pada unit ketiga peserta mengikuti kegiatan *Roleplay Stop and Think*. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok dan memainkan skenario sederhana yang menggambarkan berbagai bentuk *bullying* di lingkungan sekolah (GAMBAR 4). Pada titik-titik tertentu fasilitator menghentikan jalannya cerita dan mengajak seluruh peserta menganalisis tindakan tokoh, mempertimbangkan dampaknya terhadap korban, serta mendiskusikan alternatif penyelesaian yang lebih positif. Setelah itu peserta mempraktikkan penggunaan ungkapan apresiasi dalam bahasa Arab kepada teman sebagai bentuk penguatan komunikasi positif. Kegiatan *roleplay* berlangsung dinamis karena peserta tidak hanya mengamati, tetapi terlibat langsung dalam simulasi. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk melatih kemampuan mengambil keputusan, mengendalikan emosi, dan memilih respons yang lebih konstruktif ketika menghadapi konflik sosial.



GAMBAR 4. Pelaksanaan *Roleplay Stop and Think*

Implementasi *Microlearning* Unit 4: *Treasure Hunt Amar Ma'ruf Nahi Munkar*

Unit terakhir dilaksanakan melalui permainan *Treasure Hunt* berbasis literasi sosial-emosional. Peserta bekerja secara berkelompok untuk menyelesaikan berbagai tantangan pada

setiap pos yang berkaitan dengan perilaku positif, empati, kerja sama, dan pencegahan *bullying* (GAMBAR 5). Setelah seluruh tantangan selesai, fasilitator mengajak peserta melakukan refleksi terhadap pengalaman yang diperoleh selama permainan. Pada sesi ini peserta juga mempelajari ungkapan perintah dan larangan dalam bahasa Arab yang berkaitan dengan ajakan melakukan kebaikan (*amar ma'ruf*) dan mencegah perilaku buruk (*nahi munkar*). Permainan ini mendorong kolaborasi antarpeserta, meningkatkan keterampilan komunikasi, serta memperkuat pemahaman bahwa pencegahan kekerasan merupakan tanggung jawab bersama.



GAMBAR 5. *Treasure Hunt Amar Ma'ruf Nahi Munkar*

Dampak Program terhadap Empati dan Regulasi Emosi Praremaja

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan keterlibatan aktif pada setiap unit *microlearning*. Aktivitas pembelajaran yang memadukan media digital interaktif, film animasi, *Roleplay Stop and Think*, serta permainan *Treasure Hunt* mendorong peserta untuk tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga terlibat dalam proses diskusi, refleksi, dan pemecahan masalah yang berkaitan dengan situasi sosial di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil observasi tim pengabdian, sebagian besar peserta mampu mengenali berbagai bentuk *bullying* yang sebelumnya sering dianggap sebagai candaan antarteman. Peserta juga mulai dapat menghubungkan berbagai bentuk perilaku tersebut dengan dampak emosional yang dialami korban. Pada setiap sesi diskusi, peserta semakin berani mengemukakan pendapat, mendengarkan pandangan teman, serta menunjukkan sikap saling menghargai selama kegiatan berlangsung. Aktivitas kelompok dalam *Roleplay Stop and Think* maupun *Treasure Hunt* memperlihatkan adanya perubahan pola interaksi peserta yang lebih kooperatif dan komunikatif dibandingkan pada awal kegiatan.

Temuan tersebut diperkuat melalui wawancara reflektif yang dilakukan pada akhir kegiatan. Wawancara menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman baru mengenai pentingnya mengendalikan emosi sebelum bertindak, memahami perasaan orang lain, serta mengetahui

langkah yang tepat ketika menghadapi atau menyaksikan tindakan *bullying*. Salah seorang peserta menyampaikan (GAMBAR 6):

"Dulu saya pikir mengejek teman kalau cuma bercanda itu tidak apa-apa. Setelah ikut kegiatan ini saya baru tahu kalau teman bisa sedih walaupun kita hanya bercanda. Sekarang saya ingin lebih hati-hati kalau berbicara." (Peserta 12)



GAMBAR 6. Wawancara Reflektif dengan Peserta Didik 12

Peserta lain mengungkapkan bahwa materi mengenai regulasi emosi memberikan pengalaman baru ketika menghadapi rasa marah.

"Kalau marah biasanya saya langsung membalas. Sekarang saya tahu lebih baik tenang dulu, pikirkan akibatnya, baru bicara baik-baik supaya tidak bertengkar." (Peserta 27)

Wawancara juga menunjukkan bahwa penggunaan film animasi dan kegiatan *Roleplay Stop and Think* membantu peserta memahami sudut pandang korban maupun pelaku *bullying*. Salah seorang peserta menyatakan (GAMBAR 7):

"Waktu melihat filmnya saya jadi membayangkan bagaimana perasaan teman yang diejek. Saya jadi ingin menolong kalau melihat teman di-bully." (Peserta 41)



GAMBAR 7. Wawancara Reflektif dengan Peserta Didik 41

Sementara itu, kegiatan *Treasure Hunt* dinilai peserta sebagai aktivitas yang paling menarik karena memberikan kesempatan untuk belajar sambil bekerja sama dengan teman. Seorang peserta menyampaikan:

"Permainannya seru karena kami mencari jawaban bersama. Saya jadi tahu kalau teman harus saling membantu, bukan saling mengejek." (Peserta 58)

Guru kelas yang mendampingi kegiatan juga memberikan tanggapan positif terhadap pelaksanaan program. Menurut guru, pendekatan *microlearning* membuat peserta lebih aktif dibandingkan pembelajaran karakter yang biasanya dilakukan melalui penyampaian materi secara konvensional.

"Anak-anak terlihat lebih berani menyampaikan pendapat dan lebih mudah memahami materi karena disampaikan melalui video, permainan, dan praktik langsung. Pembelajaran seperti ini membuat mereka belajar dari pengalaman, bukan hanya mendengarkan penjelasan." (Guru Kelas V)

Secara keseluruhan, hasil observasi, refleksi, dan wawancara menunjukkan bahwa implementasi *microlearning* bahasa Arab berbasis digital interaktif mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta. Program ini tidak hanya memperkenalkan kosakata dan ungkapan bahasa Arab yang berkaitan dengan emosi dan empati, tetapi juga membantu peserta memahami pentingnya regulasi emosi, menghargai perasaan orang lain, serta menentukan tindakan yang tepat dalam mencegah maupun merespons perilaku *bullying* di lingkungan sekolah.

Diskusi

Hasil pelaksanaan pengabdian menunjukkan bahwa penyampaian materi melalui unit-unit *microlearning* yang singkat, kontekstual, dan interaktif mampu meningkatkan keterlibatan peserta selama proses pembelajaran. Berbeda dengan pembelajaran karakter yang umumnya berlangsung dalam bentuk ceramah, kegiatan ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengalami secara langsung proses mengenali emosi, memahami perspektif orang lain, serta mempraktikkan perilaku prososial melalui berbagai aktivitas pembelajaran. Karakteristik tersebut sejalan dengan prinsip *microlearning* yang menyajikan materi dalam bagian-bagian kecil, terfokus, dan mudah dipahami sehingga memungkinkan peserta mengikuti pembelajaran secara bertahap. Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi, tetapi juga memberikan ruang bagi peserta untuk menghubungkan materi dengan situasi sosial yang mereka hadapi sehari-hari.

Integrasi pembelajaran bahasa Arab ke dalam setiap unit *microlearning* memberikan ,kontribusi khusus terhadap penguatan empati dan regulasi emosi. Kosakata emosi (kegembiraan), membantu الفَرَحُ (kemarahan), dan الغَضَبُ ,(kesedihan) الحُزْنُ seperti peserta mengenali dan menyebutkan berbagai kondisi emosional. Sementara itu,

ungkapan empati, apresiasi, dan komunikasi santun memberikan contoh bahasa yang dapat digunakan untuk merespons perasaan orang lain secara positif. Konsep *amar ma'ruf nahi munkar* juga digunakan untuk mengenalkan nilai kepedulian, mengajak kepada kebaikan, dan mencegah perilaku yang merugikan orang lain. Dengan demikian, bahasa Arab tidak hanya dipelajari sebagai kumpulan kosakata dan struktur bahasa, tetapi juga digunakan sebagai sarana untuk memahami emosi, membangun komunikasi positif, dan menginternalisasi nilai-nilai karakter. Hal ini sejalan dengan Suparmi dan Sumijati (2021) yang menjelaskan bahwa empati memungkinkan individu memahami perasaan orang lain dan mendorong perilaku prososial. Aini dan Rahardjo (2023) juga menemukan bahwa empati memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perilaku *cyberbullying*, sehingga penguatan empati menjadi salah satu aspek penting dalam upaya pencegahan perundungan.

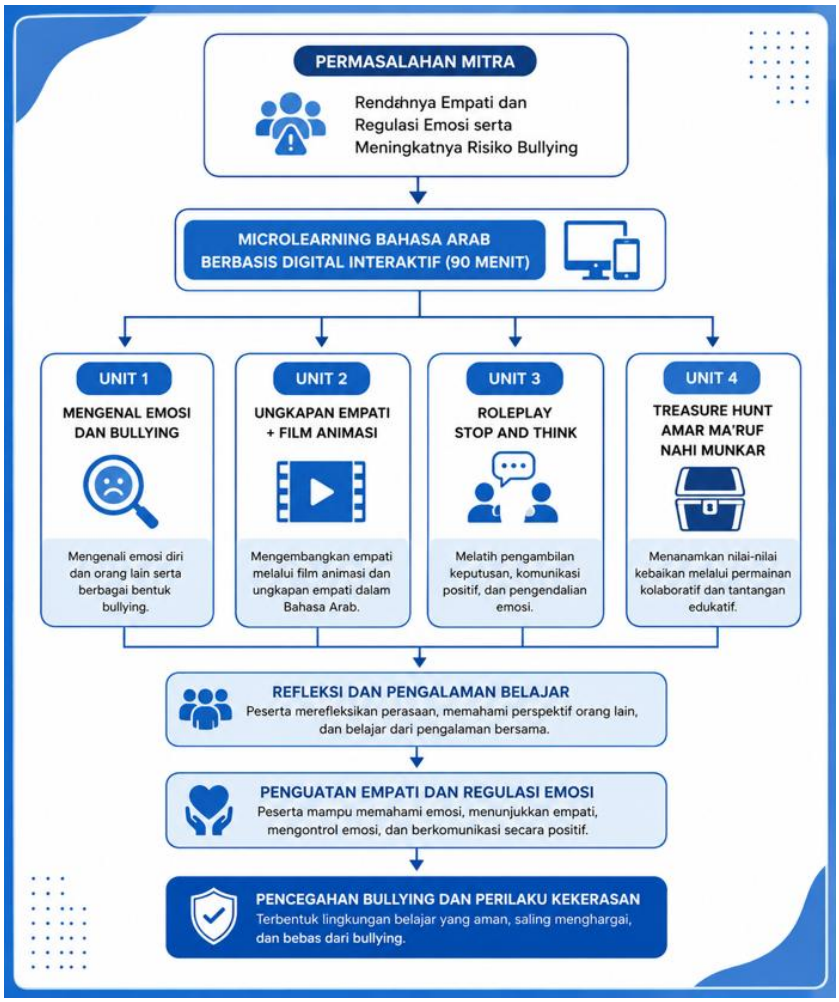
Penggunaan media digital interaktif berupa PowerPoint interaktif, evaluasi digital melalui Educaplay, dan film animasi turut mendukung proses penguatan empati dan regulasi emosi. Film animasi memberikan representasi situasi sosial yang memungkinkan peserta mengamati tindakan, mengenali perasaan tokoh, dan memahami konsekuensi perilaku terhadap orang lain. Melalui aktivitas *stop moment*, peserta diberi kesempatan untuk berhenti sejenak, mengidentifikasi emosi tokoh, dan merefleksikan respons yang seharusnya diberikan. Sementara itu, evaluasi digital melalui Educaplay memberikan kesempatan kepada peserta untuk merespons pertanyaan dan menguji pemahaman terhadap materi yang telah dipelajari. Penggunaan PowerPoint interaktif membantu menyajikan materi secara visual dan terstruktur sehingga lebih mudah diikuti oleh peserta. Rangkaian media tersebut memberikan pengalaman belajar yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga mendorong keterlibatan kognitif dan refleksi sosial-emosional.

Aktivitas *Roleplay Stop and Think* dan permainan *Treasure Hunt* memberikan kesempatan kepada peserta untuk menerapkan nilai-nilai yang telah dipelajari dalam situasi pembelajaran yang lebih konkret. Melalui *Roleplay Stop and Think*, peserta berlatih mengenali situasi yang berpotensi menimbulkan konflik, mempertimbangkan perasaan orang lain, serta menentukan respons yang tepat sebelum bertindak. Aktivitas ini berkaitan langsung dengan penguatan regulasi emosi karena peserta dilatih untuk tidak merespons situasi secara impulsif, melainkan mempertimbangkan tindakan dan konsekuensinya (Annisa, 2023; Hidayati & Widyana, 2021). Sementara itu, permainan *Treasure Hunt* berbasis konsep *amar ma'ruf nahi munkar* mendorong peserta bekerja sama, saling membantu, dan mengambil keputusan berdasarkan nilai-nilai kebaikan. Kedua aktivitas tersebut memberikan ruang bagi peserta untuk mempraktikkan empati, pengendalian diri, komunikasi positif, dan perilaku prososial dalam interaksi kelompok (Suparmi & Sumijati, 2021).

Temuan kegiatan ini juga memperlihatkan pentingnya penguatan regulasi emosi dalam upaya pencegahan perilaku *bullying*. Berdasarkan penelitian Rahmawati et al. (2024), terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan perilaku *bullying* pada siswa sekolah dasar. Kemampuan mengelola emosi secara positif membantu anak menghadapi stres dan konflik secara lebih sehat sehingga mengurangi kecenderungan melakukan tindakan agresif.

Sejalan dengan hal tersebut, kegiatan *Roleplay Stop and Think* memberikan pengalaman kepada peserta untuk mengenali emosi, mempertimbangkan situasi, dan memilih tindakan yang lebih tepat. Penguatan empati melalui pengenalan perspektif orang lain juga melengkapi proses tersebut, karena kemampuan memahami perasaan orang lain dapat membantu peserta mempertimbangkan dampak tindakannya sebelum berinteraksi (Aini & Rahardjo, 2023). Dengan demikian, empati dan regulasi emosi merupakan dua aspek sosial-emosional yang saling melengkapi dalam membangun interaksi yang lebih positif dan mencegah perilaku perundungan (Rahmadhony, 2020).

Berdasarkan hasil observasi, refleksi, dan wawancara dengan peserta, implementasi *microlearning* bahasa Arab berbasis media digital interaktif menunjukkan bahwa penguatan empati dan regulasi emosi difasilitasi melalui rangkaian pengalaman belajar yang saling terintegrasi. Setiap unit *microlearning* dirancang untuk mengembangkan aspek sosial-emosional secara bertahap, mulai dari pengenalan masalah *bullying* dan emosi, pengembangan empati melalui film animasi dan ungkapan bahasa Arab, latihan pengambilan keputusan melalui *Roleplay Stop and Think*, hingga internalisasi nilai prososial melalui aktivitas kolaboratif *Treasure Hunt*. Rangkaian tersebut memperlihatkan bahwa pembelajaran bahasa Arab, media digital interaktif, dan aktivitas partisipatif memiliki fungsi yang saling melengkapi dalam mendukung penguatan kompetensi sosial-emosional praremaja. Hubungan antarkomponen tersebut dapat digambarkan melalui model konseptual implementasi program pada GAMBAR 8.



GAMBAR 8. Model Konseptual Implementasi *Microlearning* Bahasa Arab Berbasis Media Digital Interaktif

Model konseptual pada GAMBAR 8 menunjukkan bahwa *microlearning* bahasa Arab berbasis media digital interaktif berfungsi sebagai pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan aspek kebahasaan dengan penguatan kompetensi sosial-emosional. Keempat unit pembelajaran tidak berdiri sendiri, tetapi membentuk tahapan yang berkesinambungan. Unit pertama berfokus pada peningkatan kesadaran peserta terhadap bentuk-bentuk *bullying* dan pengenalan emosi. Unit kedua mengembangkan empati melalui film animasi dan ungkapan bahasa Arab. Selanjutnya, peserta memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan pengambilan keputusan dan komunikasi positif melalui *Roleplay Stop and Think*. Pada unit keempat, peserta menginternalisasi nilai-nilai prososial melalui kegiatan kolaboratif *Treasure Hunt* berbasis konsep *amar ma'ruf nahi munkar*. Integrasi seluruh komponen tersebut menunjukkan potensi *microlearning* bahasa Arab sebagai model pembelajaran karakter yang kontekstual dan partisipatif untuk mendukung upaya pencegahan *bullying* dan kekerasan di lingkungan sekolah.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui implementasi *microlearning* bahasa Arab berbasis digital interaktif berhasil menjadi salah satu alternatif pembelajaran karakter dalam

memperkuat empati dan regulasi emosi praremaja di Desa Muktiwari. Melalui rangkaian kegiatan yang meliputi pembelajaran berbasis *microlearning*, film animasi, *Roleplay Stop and Think*, dan *Treasure Hunt*, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya mengenali emosi, menghargai perasaan orang lain, serta menentukan tindakan yang tepat dalam mencegah dan merespons perilaku *bullying*. Program ini juga menunjukkan bahwa pembelajaran bahasa Arab dapat diintegrasikan dengan pendidikan karakter melalui media digital interaktif sehingga memberikan pengalaman belajar yang lebih kontekstual, menarik, dan bermakna. Untuk menjaga keberlanjutan program, guru dan pendidik Madrasah Diniyah diharapkan dapat memanfaatkan modul serta media *microlearning* yang telah dikembangkan sebagai bagian dari pembelajaran rutin, sementara kegiatan pengabdian selanjutnya dapat mengembangkan materi yang lebih luas dan melibatkan orang tua sebagai mitra dalam penguatan karakter anak.

PERNYATAAN DAN DEKLARASI

Ucapan Terima Kasih. Penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan dukungan pendanaan melalui Program Pengabdian kepada Masyarakat Terintegrasi Kuliah Kerja Nyata (PPM-KKN) Tahun Anggaran 2026. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Jakarta, khususnya Fakultas Bahasa dan Seni dan Program Studi Pendidikan Bahasa Arab, atas dukungan akademik, fasilitas, dan kesempatan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi yang sebesar-besarnya disampaikan kepada Pemerintah Desa Muktiwari, SDN Muktiwari 01, para pendidik Madrasah Diniyah, guru, serta seluruh siswa kelas V yang telah berpartisipasi aktif dan bekerja sama selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh anggota tim pengabdian dan mahasiswa yang telah berkontribusi dalam perencanaan, pelaksanaan, pendampingan, dokumentasi, hingga evaluasi kegiatan, sehingga program *Microlearning* Bahasa Arab Berbasis Digital Interaktif sebagai Upaya Pencegahan Kekerasan melalui Penguatan Empati dan Regulasi Emosi Praremaja di Desa Muktiwari dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

Pendanaan. Kegiatan ini didanai oleh LPPM Universitas Negeri Jakarta melalui Program Pengabdian kepada Masyarakat Terintegrasi Kuliah Kerja Nyata (PPM-KKN) Tahun Anggaran 2026.

Konflik Kepentingan. Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

Kontribusi Penulis. Seluruh penulis berkontribusi dalam perancangan kegiatan, pelaksanaan kegiatan, pengumpulan dan analisis data, serta penulisan dan penyuntingan naskah. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui naskah akhir.

Penggunaan AI. Penulis tidak menggunakan AI generatif dalam penyusunan naskah ini. Penulis telah memeriksa seluruh isi naskah dan bertanggung jawab penuh atas isi naskah.

Persetujuan Publikasi. Pemerintah Desa Muktiwari dan SDN Muktiwari 01 telah memberikan izin untuk penyebutan nama lembaga dan penggunaan foto kegiatan dalam artikel ini.

REFERENSI

Ahmadi, M. Z., Haris, H., & Akbal, M. (2020). Implementasi program penguatan pendidikan karakter di sekolah. *Phinisi Integration Review, 3*(2), 305–315. https://doi.org/10.26858/pir.v3i2.14971

Aini, S., & Rahardjo, W. (2023). Perilaku *cyberbullying* pada remaja ditinjau dari empati dan regulasi emosi. *Jurnal Ilmu Perilaku, 7*(2), 121–139. https://doi.org/10.25077/jip.7.2.121-139.2023

Annisa, A. (2023). Pelatihan regulasi emosi: Mengembangkan intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak. *TIN: Terapan Informatika Nusantara, 4*(3), 198–202. https://doi.org/10.47065/tin.v4i3.4214

Arinata, F. S., Mulawarman, M., Mulyani, P. K., Awalya, A., Wasono, A., Kurniawati, E., & Mubarak, M. A. (2024). Dampak *bullying* pada siswa sekolah dasar: Kajian literatur sistematis. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman, 10*(2), 356–366. https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i2.17540

Arseneault, L. (2018). Annual Research Review: The persistent and pervasive impact of being bullied in childhood and adolescence: Implications for policy and practice. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 59*(4), 405–421. https://doi.org/10.1111/jcpp.12841

Ayuningtyas, F., Intyaswati, D., Tayibnapis, R. G., & Saputra, W. T. (2025). Penguatan karakter melalui kegiatan keterampilan *public speaking*. *Jurnal SOLMA, 14*(1), 972–982. https://doi.org/10.22236/solma.v14i1.16853

Batian, I. A., & Hartanto. (2024). Kekerasan seksual terhadap anak: Dampak dan upaya perlindungan. *IJOLARES: Indonesian Journal of Law Research, 2*(2). https://doi.org/10.60153/ijolares.v2i2.48

Blakemore, S.-J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology, 65*, 187–207. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202

Bushman, B. J., & Huesmann, L. R. (2006). Short-term and long-term effects of violent media on aggression in children and adults. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 160*(4), 348–352. https://doi.org/10.1001/archpedi.160.4.348

Copeland, W. E., Wolke, D., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. *JAMA Psychiatry, 70*(4), 419–426. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.504

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405–432. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

Firdausiah, R. A. (2025). Pelatihan penguatan peran dan karakter generasi penerus bisnis keluarga pada pelaku UMKM Gen-Z. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara, 6*(1), 635–641. https://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i1.1.4710

Garner, P. W., & Hinton, T. S. (2010). Emotional display rules and emotion self-regulation: Associations with bullying and victimization in community-based after school programs. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 20*(6), 480–496. https://doi.org/10.1002/casp.1057

Haniefa, R., Masyitoh, S., Samsudin, M., & Ch, H. (2025). Peningkatan kompetensi guru melalui pelatihan evaluasi pembelajaran interaktif berbasis HOTS dengan Quizwhizzer di MTs Al-Ajhariyyah Cibitung Bekasi. *Mitra Teras: Jurnal Terapan Pengabdian Masyarakat, 4*(2), 95–108. https://doi.org/10.58797/teras.0402.04

Hidayati, N. L., & Widyana, R. (2021). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku perundungan pada remaja pelaku perundungan. *Jurnal Psikologi, 14*(1), 25–37. https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3352

Hijra, H., Renggong, R., & Madiong, B. (2025). Penegakan hukum terhadap anak yang berhadapan dengan hukum sebagai pelaku tindak pidana kekerasan di Kepolisian Resor Kota Besar Makassar. *Indonesian Journal of Legality of Law, 8*(1). https://doi.org/10.35965/ijlf.v8i1.6692

Hillis, S., Mercy, J., Amobi, A., & Kress, H. (2016). Global prevalence of past-year violence against children: A systematic review and minimum estimates. *Pediatrics, 137*(3), e20154079. https://doi.org/10.1542/peds.2015-4079

Lereya, S. T., Copeland, W. E., Costello, E. J., & Wolke, D. (2015). Adult mental health consequences of peer bullying and maltreatment in childhood: Two cohorts in two countries. *The Lancet Psychiatry, 2*(6), 524–531. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00165-0

Mitsopoulou, E., & Giovazolias, T. (2015). Personality traits, empathy and bullying behavior: A meta-analytic approach. *Aggression and Violent Behavior, 21*, 61–72. https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.01.007

Prastini, E. (2024). Kekerasan terhadap anak dan upaya perlindungan anak di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues, 4*(2), 760–770. https://doi.org/10.37640/jcv.v4i2.2043

Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku *bullying* pada siswa SMP. *Analitika, 12*(2), 169–178. https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3733

Rahmawati, F., Yessy, F., Naernia, L., Arum, N. S., & Ellyeser, Y. V. (2024). Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *bullying* di sekolah dasar. *Proficio, 6*(1), 1–6. https://doi.org/10.36728/jpf.v6i1.3829

Rohmah, H. N. F., & Julianti, N. (2025). Pelatihan aktivis PATBM (Perlindungan Anak Terpadu Berbasis Masyarakat) desa wilayah Kabupaten Bekasi tahun 2025. *Proficio, 6*(2), 524–532. https://doi.org/10.36728/jpf.v6i2.4957

Shields, A., & Cicchetti, D. (2001). Parental maltreatment and emotion dysregulation as risk factors for bullying and victimization in middle childhood. *Journal of Clinical Child Psychology, 30*(3), 349–363. https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3003_7

Suhartiwi, S., Wahyudi, M. A., Andriana, A., Hamidah, S., Safitri, Y., & Rahmawati, R. (2025). Peran konseling preventif sebagai strategi pencegahan perilaku *bullying* di sekolah: *Review literature*. *Jurnal Keilmuan Pendidikan, 1*(2), 63–78. https://doi.org/10.63203/040941300

Suparmi, S., & Sumijati, S. (2021). Pelatihan empati dan perilaku prososial pada anak usia sekolah dasar. *Psikodimensia, 20*(1), 46–58. https://doi.org/10.24167/psidim.v20i1.2879

Takizawa, R., Maughan, B., & Arseneault, L. (2014). Adult health outcomes of childhood bullying victimization: Evidence from a five-decade longitudinal British birth cohort. *American Journal of Psychiatry, 171*(7), 777–784. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13101401

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development, 88*(4), 1156–1171. https://doi.org/10.1111/cdev.12864

Wisudahningsih, E. T., Aminudin, M. H., & Ramadhani, I. (2025). Tahapan perkembangan remaja: Perspektif psikologis dan implikasi pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam, 3*(4), 1204–1222. https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i4.2448

Zych, I., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2019). Empathy and callous–unemotional traits in different bullying roles: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse, 20*(1), 3–21. https://doi.org/10.1177/1524838016683456