PENGUATAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI MEMBANGUN BAGI GURU SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DAN SEKOLAH MENENGAH ATAS DI KOTA MAKASSAR UNTUK MENCIPTAKAN RUANG DIGITAL AMAN BAGI PESERTA DIDIK

Ita Sarmita Samad[1)], Sry Wahyuni[2)], Muawwal Al As'ary[3)], Sitti Muthmainnah[4)], Imam Akbar[5)]
[1,2,3)] Prodi Bahasa Mandarin, Fakultas Bahasa dan Sastra, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
[4)] Prodi Bahasa Arab, Fakultas Bahasa dan Sastra, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
[5)]Prodi Rekayasa Sistem Komputer, Fakultas Sains dan Teknolog, Universitas Muhammadiyah Enrekang, Indonesia
*Email: ita.sarmita.samad@unm.ac.id

Abstract
Teachers play a strategic role in creating a safe digital space for students. Most teachers already understand various digital risks, but they still need practical principles for building constructive communication with students. This community service program aimed to strengthen the constructive communication skills of junior and senior high school teachers in Makassar City. The program was part of Safe and Smart 2026, organized by the British Embassy Jakarta and the Berdaya Bareng team, and involved 300 teachers and seven facilitators in each target city. It used blended learning consisting of asynchronous sessions, three days of Zoom sessions and two days of face-to-face sessions. Facilitation techniques for adult learning were applied through class agreements, ice breakers, energizers, discussions, case-based role play and reflection, supported by a microsite, WhatsApp groups, Padlet, Mentimeter and Canva. Evaluation covered a pretest and posttest, task completion, confidence and satisfaction scales, and participant observation and reflection. The mean comprehension score increased from 85.3 to 93.5. Task completion in each session reached 95% with good quality. Mean confidence in teaching the material to students was 4.3 and participant satisfaction was 4.8 (scale 1–5). Observation and reflection showed that participants already understood digital risks, but they gained practical principles of constructive communication through the training and could apply them immediately. A participatory, case-based and reflective facilitation approach effectively strengthened teachers' readiness to create a safe digital space. Mentoring the implementation of school action plans is recommended as a follow-up.
Keywords: Constructive communication techniques; Facilitation techniques; Safe digital space; Digital resilience; Cyberbullying.

Abstrak
Guru berperan strategis dalam menciptakan ruang digital yang aman bagi peserta didik. Guru umumnya telah memahami berbagai risiko digital, tetapi masih membutuhkan prinsip praktis untuk membangun komunikasi yang membangun dengan peserta didik. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memperkuat keterampilan komunikasi membangun bagi guru SMP dan SMA di Kota Makassar. Kegiatan merupakan bagian dari program Safe and Smart 2026 yang diselenggarakan oleh Kedutaan Besar Inggris di Jakarta dan tim Berdaya Bareng dengan melibatkan 300 guru dan 7 fasilitator di setiap kota sasaran. Pelaksanaan menggunakan pembelajaran hibrida, yaitu sesi asinkronus, tiga hari sesi Zoom, dan dua hari sesi luring. Teknik fasilitasi untuk pembelajaran orang dewasa diterapkan melalui komitmen kelas, ice breaking, energizer, diskusi, bermain peran berbasis kasus, dan refleksi, dengan dukungan microsite, grup WhatsApp, Padlet, Mentimeter, dan Canva. Evaluasi mencakup pretest-posttest, penyelesaian tugas, skala kepercayaan diri dan kepuasan, serta observasi dan refleksi peserta. Skor pemahaman materi meningkat dari 85,3 menjadi 93,5. Penyelesaian tugas di setiap sesi mencapai 95% dengan kualitas baik. Rata-rata kepercayaan diri mengajarkan materi kepada peserta didik sebesar 4,3 dan kepuasan peserta sebesar 4,8 (skala 1–5). Observasi dan refleksi menunjukkan bahwa peserta sudah memahami risiko digital, tetapi baru memperoleh prinsip praktis komunikasi yang membangun melalui pelatihan ini dan dapat langsung mempraktikkannya. Pendekatan fasilitasi yang partisipatif, berbasis kasus, dan reflektif efektif memperkuat kesiapan guru menciptakan ruang digital yang aman. Pendampingan pelaksanaan rencana aksi di sekolah disarankan sebagai tindak lanjut.
Kata Kunci: Teknik komunikasi membangun; Teknik fasilitasi; Ruang digital aman; Ketahanan digital; Perundungan siber.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara remaja belajar, bersosialisasi, dan membangun identitas. Remaja kini tumbuh dalam lingkungan yang hampir sepenuhnya terhubung dengan internet, sehingga ruang digital menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka (Livingstone & Third, 2017). Kondisi ini membuka peluang sekaligus risiko. Kajian lintas negara menunjukkan bahwa peluang daring tidak otomatis menghilangkan paparan konten berbahaya, kontak yang tidak diinginkan, dan perundungan siber (Livingstone et al., 2018). Meski demikian, bukti ilmiah menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan teknologi digital dan kesejahteraan remaja bersifat kompleks, sehingga pendekatan yang hanya melarang penggunaan gawai kurang memadai (Orben & Przybylski, 2019).

Salah satu risiko yang paling banyak dikaji adalah perundungan siber. Tinjauan meta-analitik menegaskan bahwa perundungan di ruang digital berkaitan dengan dampak psikologis yang serius pada korban, seperti depresi, kecemasan, dan menurunnya prestasi belajar (Kowalski et al., 2014). Penelitian lain mengaitkan pengalaman perundungan siber dengan peningkatan risiko ide bunuh diri pada remaja (Hinduja & Patchin, 2010). Faktor yang memengaruhi keterlibatan remaja sebagai pelaku maupun korban juga beragam, termasuk karakteristik individu dan konteks sosialnya (Chen et al., 2017). Temuan ini menunjukkan perlunya upaya pencegahan yang melibatkan lingkungan terdekat remaja.

Dalam konteks tersebut, komunikasi menjadi kunci. Studi tentang mediasi orang dewasa menunjukkan bahwa strategi pendampingan yang bersifat dialogis, seperti mendiskusikan aktivitas daring bersama anak, lebih efektif membangun kesadaran dan perilaku aman dibandingkan pembatasan semata (Livingstone & Helsper, 2008; Valkenburg et al., 2013). Mesch (2009) menemukan bahwa bentuk mediasi tertentu berkaitan dengan risiko perundungan siber, sedangkan Elsaesser et al. (2017) menegaskan peran penting komunikasi yang suportif dalam mencegah perundungan siber pada remaja. Artinya, kualitas percakapan antara orang dewasa dan remaja menentukan keberhasilan pengasuhan digital.

Guru memegang posisi strategis dalam hal ini. Selain sebagai pendidik, guru berinteraksi intens dengan peserta didik dan sering menjadi tempat pertama remaja menyampaikan masalah yang mereka alami. Tinjauan internasional menekankan bahwa guru perlu dibekali pengetahuan dan keterampilan agar mampu mengenali, menanggapi, dan mencegah perundungan siber di sekolah (Cassidy et al., 2013). Namun, kebutuhan ini belum sepenuhnya terpenuhi. Berdasarkan hasil pengisian baseline peserta, guru SMP dan SMA di Kota Makassar masih menghadapi keterbatasan dengan temuan baseline, misalnya: keterampilan membuka percakapan yang empatik, kepercayaan diri mendampingi peserta didik yang mengalami masalah daring, dan pemahaman tentang ketahanan digital. Guru cenderung bereaksi dengan larangan atau teguran, sementara pendekatan percakapan yang membangun belum menjadi praktik yang terbiasa dilakukan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai bagian dari program Safe and Smart 2026 yang diselenggarakan oleh Kedutaan Besar Inggris di Jakarta bersama Berdaya Bareng. Kegiatan ini memfasilitasi 300 guru SMP dan SMA di Makassar dan sekitarnya melalui pendekatan komunikasi yang membangun, yang mencakup pemahaman pentingnya komunikasi dalam pengasuhan digital, pengaturan diri, ketahanan digital, serta teknik memfasilitasi percakapan yang memberdayakan. Pengaturan diri dipandang penting karena kemampuan merencanakan, memantau, dan mengevaluasi perilaku sendiri merupakan fondasi kemandirian dalam mengelola penggunaan teknologi (Zimmerman, 2002). Ketahanan digital pada dasarnya berkaitan dengan kapasitas individu untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi tekanan dan risiko (Southwick et al., 2014).

Pentingnya kegiatan ini terletak pada upaya mengubah posisi guru dari sekadar pengawas menjadi mitra dialog yang dipercaya peserta didik. Melalui penguatan keterampilan komunikasi, guru diharapkan mampu menciptakan ruang digital yang aman, baik melalui percakapan langsung dengan peserta didik maupun melalui kebijakan dan kegiatan sekolah. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan memaparkan proses dan hasil penguatan keterampilan komunikasi membangun bagi guru SMP dan SMA di Kota Makassar untuk menciptakan ruang digital yang aman bagi peserta didik.

METODE

Desain Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini merupakan bagian dari program Safe and Smart 2026 dengan sasaran 300 guru SMP dan SMA di setiap kota (Makassar, Surabaya, Bandung, dan Yogyakarta). Pelaksanaan kegiatan berlangsung dari Juli sampai Oktober 2026. Tim pengabdi secara khusus mendampingi kegiatan program yang berlangsung di Kota Makassar. Pelaksanaannya menggunakan model pembelajaran hibrida yang memadukan sesi asinkronus, sesi daring sinkronus melalui Zoom selama tiga hari, dan sesi tatap muka selama dua hari (Boelens et al., 2017; Hrastinski, 2019). Materi asinkronus disediakan sebelum pertemuan sinkronus agar waktu tatap muka dipakai untuk diskusi dan praktik, sebagaimana lazim

pada pendekatan *flipped learning* (Hew & Lo, 2018). Rancangan sesi daring mengacu pada temuan tinjauan sistematis tentang pembelajaran daring (Martin & Bolliger, 2018).

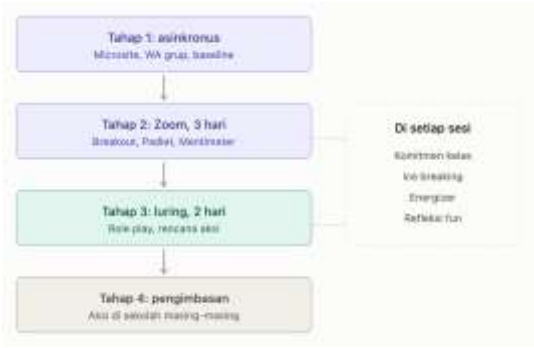
Teknik Fasilitasi

Karena pesertanya orang dewasa, fasilitator berperan sebagai pemandu proses, bukan penceramah. Penyampaian materi dibatasi, sedangkan sebagian besar waktu digunakan untuk diskusi, kerja kelompok, dan bermain peran berbasis kasus. Pembelajaran aktif terbukti meningkatkan capaian belajar dibandingkan ceramah (Theobald et al., 2020), dan pengembangan profesional guru lebih efektif bila memberi kesempatan praktik dan refleksi (Kennedy, 2016). Setiap pembelajaran diawali dengan penyusunan komitmen kelas bersama, *ice breaking*, dan *energizer* untuk membangun rasa aman dan menjaga keterlibatan. Unsur permainan terbukti berdampak positif pada keterlibatan dan hasil belajar (Sailer & Homner, 2020). Setiap sesi ditutup dengan refleksi yang bervariasi dan menyenangkan.

Platform dan Tahapan

Tahap pertama adalah sesi asinkronus. Peserta mengakses *microsite* dari Berdaya Bareng untuk mengunduh materi, mendapat informasi dan pengingat melalui grup WhatsApp, serta mengisi pretest dan data baseline. Tahap kedua adalah tiga hari sesi Zoom yang membahas pentingnya komunikasi dalam pengasuhan digital, komunikasi yang membangun, pengaturan diri, ketahanan digital, dan teknik memfasilitasi percakapan yang memberdayakan. Diskusi kelompok kecil berlangsung di *breakout room* karena strategi pelibatan aktif penting dalam pembelajaran daring (Martin et al., 2020). Padlet, Canva Whiteboard, dan Canva Presentation digunakan untuk kolaborasi dan penyajian hasil diskusi, sedangkan Mentimeter digunakan untuk polling, kuis, dan refleksi karena terbukti meningkatkan partisipasi (Mayhew et al., 2020).

Tahap ketiga adalah dua hari sesi luring untuk pengayaan materi, simulasi bermain peran berbasis kasus, dan penyusunan rencana aksi sekolah. Tahap keempat adalah pengimbasan, yaitu peserta menerapkan rencana aksi di sekolah masing-masing. Evaluasi memadukan data pretest dan baseline, hasil refleksi peserta, dan dokumen rencana aksi. Alur kegiatan ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur kegiatan pelatihan
Sumber: Tim pengabdi (2026)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelatihan penguatan keterampilan komunikasi membangun dapat terlaksana sesuai rancangan, yaitu tiga hari sesi daring melalui Zoom dengan dukungan materi asinkronus, dilanjutkan sesi luring dua hari untuk setiap batch (total enam hari untuk tiga batch). Peserta berjumlah 300 guru SMP dan SMA dari Kota Makassar dan sekitarnya. Kegiatan luring dilaksanakan di Balai Besar Guru dan Tenaga Kependidikan (BBGTK) Provinsi Sulawesi Selatan. Capaian kegiatan dipaparkan menurut empat indikator, yaitu pemahaman materi, penyelesaian tugas, kepercayaan diri (*self-efficacy*) dalam mereplikasi komunikasi membangun kepada peserta didik, dan kepuasan peserta. Ringkasan capaian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan capaian kegiatan

Indikator	Hasil
Pemahaman materi, pretest	85,3
Pemahaman materi, posttest	93,5
Penyelesaian tugas di setiap sesi	95% dengan kualitas baik
Kepercayaan diri mengajarkan materi (skala 1–5)	4,3
Kepuasan peserta terhadap sesi (skala 1–5)	4,8

Sumber: Hasil pengolahan data (2026)

Pemahaman Materi

Rata-rata skor pemahaman materi meningkat dari 85,3 pada pretest menjadi 93,5 pada posttest, atau naik 8,2 poin (sekitar 9,6%). Dengan skor maksimum 100, peningkatan ini setara dengan N-gain 0,56 yang termasuk kategori sedang menurut kriteria yang lazim dipakai. Skor awal yang sudah tinggi menunjukkan bahwa peserta memang telah memiliki pemahaman yang baik tentang materi, termasuk ketahanan digital. Karena itu, kenaikan 8,2 poin perlu

dibaca bersama temuan observasi selama kegiatan, bukan semata sebagai angka.

Observasi fasilitator pada sesi Zoom maupun luring menunjukkan bahwa peserta telah mengenal beragam risiko digital yang dihadapi peserta didik. Pada sesi refleksi, peserta menyampaikan bahwa mereka memang sudah memahami risiko-risiko tersebut. Namun, prinsip-prinsip praktis dalam membangun komunikasi yang membangun baru mereka peroleh melalui pelatihan ini, dan prinsip tersebut dapat langsung dipraktikkan. Temuan ini menunjukkan bahwa kebutuhan utama guru bukan pada pengetahuan tentang risiko, melainkan pada keterampilan menerjemahkan kesadaran itu menjadi percakapan yang suportif dengan peserta didik. Dengan demikian, peningkatan skor yang moderat dapat dipahami: instrumen mengukur pemahaman materi yang sudah relatif kuat, sedangkan nilai tambah utama pelatihan diduga berada pada aspek praktis yang belum sepenuhnya tertangkap oleh skor pretest dan posttest. Suasana penyampaian materi pada sesi Zoom ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Penyampaian materi sesi Zoom
Sumber: Dokumentasi kegiatan (2026)

Temuan tersebut sejalan dengan bukti bahwa pengembangan profesional guru lebih berdampak bila berfokus pada konten dan memberi kesempatan praktik (Kennedy, 2016). Pembelajaran aktif juga menghasilkan capaian belajar yang lebih baik dibandingkan pembelajaran berbasis ceramah (Theobald et al., 2020), dan pembelajaran berbasis simulasi terbukti mengembangkan keterampilan kompleks, termasuk keterampilan sosial dan komunikasi (Chernikova et al., 2020). Bermain peran berbasis kasus dalam pelatihan ini memberi peserta ruang untuk mencoba merespons situasi nyata sehingga pengetahuan tentang risiko dapat diubah menjadi tindakan komunikatif yang konkret. Kegiatan pada sesi luring ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Penyampaian materi sesi luring batch 2
Sumber: Dokumentasi kegiatan (2026)

Penyediaan materi asinkronus sebelum sesi sinkronus melalui *microsite* dan grup WhatsApp memungkinkan peserta mempelajari konsep dasar terlebih dahulu sehingga waktu bersama dapat dipakai untuk diskusi dan praktik. Pola ini juga dilaporkan efektif pada pendekatan *flipped learning* (Hew & Lo, 2018). Tinjauan sistematis tentang pengembangan profesional guru untuk pembelajaran daring dan hibrida menegaskan pentingnya desain yang menyediakan interaksi dan dukungan berkelanjutan (Philipsen et al., 2019). Rancangan kegiatan ini berupaya memenuhi syarat tersebut melalui *breakout room*, kolaborasi di Padlet dan Canva Whiteboard, serta grup komunikasi.

Penyelesaian Tugas

Tingkat penyelesaian tugas di setiap sesi mencapai 95% dengan kualitas yang baik. Angka ini menunjukkan keterlibatan peserta yang tinggi, bahkan pada sesi daring berskala besar yang umumnya rentan terhadap rendahnya partisipasi. Strategi pelibatan yang dirancang secara sengaja berperan penting dalam menjaga keterlibatan peserta di lingkungan daring (Martin & Bolliger, 2018). Keterlibatan dalam pelatihan juga dipengaruhi oleh desain pelatihan dan lingkungan belajar yang mendukung (Sitzmann & Weinhardt, 2018).

Komitmen kelas di awal pembelajaran turut berkontribusi karena kesepakatan bersama membantu menciptakan rasa aman psikologis. Rasa aman ini berkaitan dengan keterbukaan, perilaku belajar, dan kinerja (Frazier et al., 2017). Peserta yang merasa aman cenderung berani mengemukakan pendapat dan mencoba keterampilan baru, termasuk saat bermain peran. *Ice breaking* dan *energizer* yang disisipkan di setiap sesi juga mendukung keterlibatan, sejalan dengan bukti bahwa unsur permainan memberi efek positif pada keterlibatan dan hasil belajar (Sailer & Homner, 2020).

Kepercayaan Diri Mengajarkan Materi

Rata-rata skala kepercayaan diri peserta mencapai 4,3 dari 5. Skor ini menunjukkan bahwa peserta merasa siap mengajarkan materi kepada peserta didik, yang merupakan modal penting bagi tahap pengimbasan di sekolah. Kepercayaan diri guru berkaitan dengan proses di kelas, penyesuaian akademik peserta didik, dan kesejahteraan guru itu sendiri (Zee & Koomen, 2016). Guru yang yakin pada kemampuannya cenderung lebih berani menerapkan pendekatan baru, termasuk membuka percakapan dengan peserta didik tentang pengalaman daring mereka.

Skor tersebut dapat dipengaruhi oleh bermain peran berbasis kasus, sebab pembelajaran berbasis simulasi terbukti mengembangkan keterampilan kompleks, termasuk keterampilan sosial dan komunikasi (Chernikova et al., 2020). Dalam simulasi, peserta memperoleh pengalaman mencoba, menerima umpan balik, dan memperbaiki cara merespons sebelum menghadapi situasi nyata di sekolah. Sesi refleksi di akhir pembelajaran juga membantu peserta memaknai pengalaman, sebab refleksi menghubungkan pengalaman belajar dengan penerapannya (Chang, 2019).

Kesiapan guru penting karena sekolah merupakan lingkungan strategis bagi pencegahan perundungan dan perundungan siber. Tinjauan meta-analitik menunjukkan bahwa program pencegahan perundungan di sekolah mampu menurunkan kejadian perundungan (Gaffney et al., 2019). Kajian terhadap sejumlah meta-analisis juga mengidentifikasi faktor pelindung pada tingkat sekolah dan relasi sosial terhadap perundungan dan perundungan siber (Zych et al., 2019). Dengan demikian, guru yang percaya diri dan terampil berkomunikasi dapat menjadi bagian dari faktor pelindung tersebut.

Kepuasan Peserta

Skor kepuasan peserta sebesar 4,8 dari 5 menunjukkan penerimaan yang sangat baik terhadap pelaksanaan kegiatan. Kepuasan ini kemungkinan terkait dengan penyampaian materi yang tidak didominasi fasilitator, variasi platform, dan sesi refleksi yang menyenangkan. Persepsi peserta tentang pentingnya strategi pelibatan memengaruhi pengalaman belajar daring mereka (Martin & Bolliger, 2018). Penggunaan platform respons audiens seperti Mentimeter juga dilaporkan meningkatkan pengalaman belajar dan partisipasi (Mayhew et al., 2020). Kepuasan yang tinggi sebaiknya dipandang sebagai indikator penerimaan program, bukan bukti perubahan praktik, sehingga tindak lanjut pengimbasan di sekolah tetap perlu dipantau (Kennedy, 2016). Dokumentasi penutupan kegiatan ditunjukkan pada Gambar 4.



Gambar 4. Foto bersama penutupan batch 3
Sumber: Dokumentasi kegiatan (2026)

Keterbatasan

Hasil dalam artikel ini berasal dari desain pretest-posttest satu kelompok tanpa kelompok pembanding, sehingga peningkatan skor tidak dapat dikaitkan secara kausal dengan kegiatan semata. Data kepercayaan diri dan kepuasan berupa laporan diri peserta yang berpotensi bias penerimaan sosial. Evaluasi lanjutan terhadap pelaksanaan rencana aksi di sekolah diperlukan untuk memastikan bahwa kapasitas yang meningkat benar-benar menjadi praktik yang menciptakan ruang digital aman bagi peserta didik.

KESIMPULAN

Kegiatan penguatan keterampilan komunikasi membangun bagi 300 guru SMP dan SMA di Kota Makassar berjalan efektif dan diterima dengan sangat baik oleh peserta. Skor pemahaman materi meningkat dari 85,3 pada pretest menjadi 93,5 pada posttest. Tingkat penyelesaian tugas di setiap sesi mencapai 95% dengan kualitas baik, kepercayaan diri peserta untuk mengajarkan materi kepada peserta didik berada pada skor 4,3 dari 5, dan kepuasan peserta mencapai 4,8 dari 5. Hasil observasi dan refleksi menunjukkan bahwa peserta sebelumnya sudah memahami berbagai risiko digital, tetapi baru memperoleh prinsip-prinsip praktis komunikasi yang membangun melalui pelatihan ini dan dapat langsung mempraktikkannya.

Pendekatan fasilitasi yang menekankan keterlibatan aktif, diskusi, bermain peran berbasis kasus, dan refleksi, serta didukung berbagai platform digital, terbukti sesuai bagi pembelajaran orang dewasa. Kegiatan lanjutan disarankan berupa pendampingan dan pemantauan pelaksanaan rencana aksi di sekolah agar peningkatan kapasitas guru benar-benar menghasilkan ruang digital yang aman bagi peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Boelens, R., De Wever, B., & Voet, M. (2017). Four key challenges to the design of blended learning: A systematic literature review. *Educational Research Review, 22*. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2017.06.001

Cassidy, W., Faucher, C., & Jackson, M. (2013). Cyberbullying among youth: A comprehensive review of current international research and its implications and application to policy and practice. *School Psychology International, 34*(6). https://doi.org/10.1177/0143034313479697

Chang, B. (2019). Reflection in learning. *Online Learning, 23*(1), 95–110. https://doi.org/10.24059/olj.v23i1.1447

Chen, L., Ho, S. S., & Lwin, M. O. (2017). A meta-analysis of factors predicting cyberbullying perpetration and victimization: From the social cognitive and media effects approach. *New Media and Society, 19*(8). https://doi.org/10.1177/1461444816634037

Chernikova, O., Heitzmann, N., Stadler, M., Holzberger, D., Seidel, T., & Fischer, F. (2020). Simulation-based learning in higher education: A meta-analysis. *Review of Educational Research, 90*(4). https://doi.org/10.3102/0034654320933544

Elsaesser, C., Russell, B., Ohannessian, C. M. C., & Patton, D. (2017). Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. *Aggression and Violent Behavior, 35*. https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.06.004

Frazier, M. L., Fainshmidt, S., Klinger, R. L., Pezeshkan, A., & Vracheva, V. (2017). Psychological safety: A meta-analytic review and extension. *Personnel Psychology, 70*(1). https://doi.org/10.1111/peps.12183

Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2019). Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior, 45*. https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.001

Hew, K. F., & Lo, C. K. (2018). Flipped classroom improves student learning in health professions education: A meta-analysis. *BMC Medical Education, 18*(1). https://doi.org/10.1186/s12909-018-1144-z

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research, 14*(3). https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133

Hrastinski, S. (2019). What do we mean by blended learning? *TechTrends, 63*(5). https://doi.org/10.1007/s11528-019-00375-5

Kennedy, M. M. (2016). How does professional development improve teaching? *Review of Educational Research, 86*(4). https://doi.org/10.3102/0034654315626800

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). https://doi.org/10.1037/a0035618

Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting and Electronic Media, 52*(4). https://doi.org/10.1080/08838150802437396

Livingstone, S., & Third, A. (2017). Children and young people's rights in the digital age: An emerging agenda. *New Media and Society, 19*(5). https://doi.org/10.1177/1461444816686318

Livingstone, S., Mascheroni, G., & Staksrud, E. (2018). European research on children's internet use: Assessing the past and anticipating the future. *New Media and Society, 20*(3). https://doi.org/10.1177/1461444816685930

Martin, F., & Bolliger, D. U. (2018). Engagement matters: Student perceptions on the importance of engagement strategies in the online learning environment. *Online Learning Journal, 22*(1). https://doi.org/10.24059/olj.v22i1.1092

Martin, F., Sun, T., & Westine, C. D. (2020). A systematic review of research on online teaching and learning from 2009 to 2018. *Computers and Education, 159*. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104009

Mayhew, E., Davies, M., Millmore, A., Thompson, L., & Bizama, A. P. (2020). The impact of audience response platform Mentimeter on the student and staff learning experience. *Research in Learning Technology, 28*. https://doi.org/10.25304/rlt.v28.2397

Mesch, G. S. (2009). Parental mediation, online activities, and cyberbullying. *Cyberpsychology and Behavior, 12*(4). https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0068

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour, 3*(2). https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1

Philipsen, B., Tondeur, J., Pareja Roblin, N., Vanslambrouck, S., & Zhu, C. (2019). Improving teacher professional development for online and blended learning: A systematic meta-aggregative review. *Educational Technology Research and Development, 67*(5). https://doi.org/10.1007/s11423-019-09645-8

Sailer, M., & Homner, L. (2020). The gamification of learning: A meta-analysis. *Educational Psychology Review, 32*(1). https://doi.org/10.1007/s10648-019-09498-w

Sitzmann, T., & Weinhardt, J. M. (2018). Training engagement theory: A multilevel perspective on the effectiveness of work-related training. *Journal of Management, 44*(2). https://doi.org/10.1177/0149206315574596

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology, 5*. https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338

Theobald, E. J., Hill, M. J., Tran, E., Agrawal, S., Nicole Arroyo, E., Behling, S., Chambwe, N., Cintrón, D. L., Cooper, J. D., Dunster, G., Grummer, J. A., Hennessey, K., Hsiao, J., Iranon, N., Jones, L., Jordt, H., Keller, M., Lacey, M. E., Littlefield, C. E., … Freeman, S. (2020). Active learning narrows achievement gaps for underrepresented students in undergraduate science, technology, engineering, and math. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 117*(12). https://doi.org/10.1073/pnas.1916903117

Valkenburg, P. M., Piotrowski, J. T., Hermanns, J., & de Leeuw, R. (2013). Developing and validating the perceived parental media mediation scale: A self-determination perspective. *Human Communication Research, 39*(4). https://doi.org/10.1111/hcre.12010

Zee, M., & Koomen, H. M. Y. (2016). Teacher self-efficacy and its effects on classroom processes, student academic adjustment, and teacher well-being: A synthesis of 40 years of research. *Review of Educational Research, 86*(4). https://doi.org/10.3102/0034654315626801

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice, 41*(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

Zych, I., Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2019). Protective factors against bullying and cyberbullying: A systematic review of meta-analyses. *Aggression and Violent Behavior, 45*. https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.06.008