

## INTERVENSI BERBASIS RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) BAGI REMAJA KORBAN BULLYING

**Yuliastri Ambar Pambudhi\*, Citra Marhan, Linda Fajriah**

*Program Studi Psikologi, Universitas Halu Oleo, Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia.*

*Alamat korespondensi : yuliastri\_ambar@uho.ac.id*

### ABSTRAK

Bullying semakin marak terjadi dan siapapun mempunyai potensi untuk menjadi pelaku maupun korban. Remaja korban bullying sangat berpotensi untuk menjadi pelaku atau sebaliknya mengalami kemunduran dalam hal sosialisasi. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa pembentukan identitas diri dimana perlakuan dari lingkungan sangat berpengaruh bagi pola pikir dan pembentukan perilaku mereka, korban bullying akan berpotensi menjadi pelaku jika suatu saat berada pada kondisi superior. Tindakan bullying yang marak dilakukan semakin meresahkan sehingga diperlukan upaya intervensi untuk memutus rantai munculnya pelaku yang baru. Tujuan yang ingin dicapai adalah mengurangi dampak negatif yang dialami para remaja korban bullying serta mereka menjadi lebih asertif dalam berperilaku. Manfaat yang dicapai dalam jangka panjang adalah untuk memutus rantai munculnya pelaku bullying. Sasaran kegiatan ini adalah remaja tingkat SMP dan pernah menjadi korban bullying sehingga berdampak bagi perkembangan psikologisnya. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini sebagai berikut: (1) Screening remaja yang pernah atau sedang menjadi korban bullying menggunakan skala bullying Olweus dan menggunakan kuesioner evaluasi diri yang dimodifikasi dari State Trait Anxiety Inventory, (2) Asesmen awal remaja korban bullying yang telah melalui proses screening dengan metode tes grafis dan wawancara, (3) Program intervensi berbasis REBT bagi remaja korban bullying (psikoedukasi, pengajaran dan pelatihan, FGD, bermain peran dan psikogame). Hasil dari kegiatan ini diketahui bahwa para peserta yang merupakan korban bullying verbal, fisik, relasional dan cyberbullying mengalami pencapaian, antara lain: (1) Terdapat perubahan skor evaluasi diri sebelum dan sesudah diberikan intervensi, (2) Peserta mampu berperilaku asertif, (3) Perubahan positif terhadap perilaku beberapa siswa-siswi di sekolah.

**Kata kunci :** Rational Emotive Behavior Therapy; Remaja; Bullying

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan sistem informasi yang sangat pesat saat ini, cukup memudahkan manusia untuk melakukan aktivitas keseharian. Berbagai kemudahan yang disajikan mulai dari memenuhi kebutuhan dasar manusia sampai dengan kebutuhan manusia dalam mengakses informasi. Keberadaan *gadget* sebagai salah satu perwujudan dari perkembangan teknologi dan sistem informasi sudah menjadi barang yang lazim di kalangan masyarakat. Saat pertama munculnya teknologi berupa *gadget*, barang ini hanya dapat dimiliki oleh segelintir masyarakat yang mampu membeli dengan harga tinggi. Seiring perkembangan jaman harga yang ditawarkan semakin terjangkau sehingga berbagai lapisan masyarakat mampu membeli serta memilikinya. Bahkan tidak sedikit masyarakat yang memiliki lebih dari 1 *gadget* untuk berbagai keperluan.

Keberadaan *gadget* saat ini tidak hanya sebagai alat komunikasi dan berkirim pesan melainkan lebih berkembang sebagai media sosial. Hampir seluruh masyarakat dapat dengan mudah mengakses berbagai jenis media sosial sesuai kebutuhan mereka dengan berbagai kelebihan dan kekurangannya. Menurut Lewis (2010:11), media sosial adalah label bagi teknologi digital yang memungkinkan orang untuk berhubungan, berinteraksi, memproduksi, dan berbagi isi pesan.

Maraknya penggunaan *gadget* ini tidak hanya dikalangan orang dewasa saja, melainkan remaja dan anak-anak. Berbagai fitur yang ramah untuk remaja dan anak-anak juga dengan mudah diakses sehingga mampu membantu mereka untuk belajar tentang ilmu pengetahuan, maupun untuk mengaplikasikan bakat. Namun, remaja dan anak-anak sebagai pemakai *gadget* juga bisa menjadi ancaman bagi perkembangan mereka, salah satunya adalah perkembangan dalam bersosialisasi. Remaja dan anak yang terbiasa menggunakan *gadget* akan mengalami masalah dengan lingkungan sosialnya. Menurut penelitian Chusna (2017:44), dampak negatif yang akan muncul pada anak yang kebiasaan memainkan *gadget* diantaranya akan sulit bersosialisasi, lamban dalam perkembangan motorik, dan adanya perubahan perilaku yang signifikan.

Sosialisasi adalah salah satu kebutuhan anak dan remaja yang harus dipelajari. Anak dan remaja yang terbiasa bersosialisasi akan lebih *survive* ketika berhadapan dengan masalah. Berbagai macam karakter orang yang ditemui secara tidak langsung menjadi pelajaran tersendiri bagi anak untuk berlatih menyesuaikan diri. Sedangkan anak dan remaja yang lebih sering berinteraksi dengan *gadget* maka intensitas untuk melakukan sosialisasi akan berkurang, dimana hal ini yang membuatnya tidak cukup kuat untuk berhadapan dengan “dunia yang sesungguhnya”. Ketika berhadapan dengan masalah, ada 2 kemungkinan yang akan terjadi dia akan “kalah” dimana ia akan mudah putus asa atau dia akan “menang” dimana ego yang akan menguasai dirinya dengan menggunakan berbagai cara untuk memenangkan egonya.

Pengaruh lain dari *gadget* yang dilengkapi dengan sambungan internet untuk anak dan remaja adalah di area perilaku. Saat ini terdapat berbagai macam tayangan baik visual maupun audio-visual yang sangat cepat dapat mempengaruhi perilaku anak dan remaja yang masih labil. Banyaknya tayangan yang dibuat atau dibagikan baik sengaja maupun tidak sengaja oleh oknum yang tidak bertanggungjawab setiap harinya tidak mampu dibendung oleh pemerintah melalui Kementerian Komunikasi dan Informatika. Salah satunya adalah tayangan yang mengandung kekerasan yang berujung pada penindasan, perundungan atau pengintimidasian (*bullying*).

Tahun 2019 yang lalu masyarakat dikejutkan dengan kasus *bullying* yang dilakukan oleh 12 siswi SMA terhadap seorang siswi SMP berusia 14 tahun. Tidak hanya *bullying*, siswi SMP tersebut diduga juga mendapatkan serangan secara seksual. Menurut Saptandari, 2019 (dalam [www.voaindonesia.com](http://www.voaindonesia.com)), ketika menilai kasus tersebut adalah merupakan indikasi

lemahnya *parenting*, kontrol orang tua dan pendidik, serta pengasuhan dimana anak tumbuh kembang dalam asuhan media sosial sebagai sumber rujukan perilaku.

*Bullying* sebenarnya sudah ada sejak dahulu, namun biasa pelaku memang dididik dari keluarga yang menerapkan pola kekerasan. Berbeda dengan saat ini dimana *bullying* semakin marak terjadi dan siapapun mempunyai potensi untuk menjadi pelaku maupun korban. Jajak pendapat yang dilakukan UNICEF (2016) terhadap 100.000 remaja yang pernah menjadi korban *bully* di 18 negara didapatkan hasil sebanyak 25% mengalami *bully* karena penampilan fisik, 25% karena gender dan orientasi seksual dan 25% karena etnis dan kebangsaan. Hal inilah menyebabkan kasus *bullying* menjadi sorotan dunia dalam bidang kesehatan mental pada tahun 2018 yang tergabung dalam organisasi internasional *The World Federation for Mental Health (WFMH)*.

Setiap anak dan remaja akan dihadapkan pada lingkungan sosialnya baik di lingkungan rumah maupun sekolah, tidak menutup kemungkinan mereka akan mengalami *bully*. Anak yang mengalami *bully* mempunyai kecenderungan untuk takut mengakui apa yang terjadi pada dirinya, hal ini karena adanya ancaman dari pelaku. Hal ini yang membuat anak berpotensi mengalami frustrasi, stress bahkan depresi. Perilaku yang dapat menunjukkan gejala tersebut adalah ketika anak mulai malas sekolah, murung, berkurang nafsu makan, malas melakukan kegemarannya, merasa sakit fisik, dsb.

Persoalan yang dihadapi perihal perilaku *bullying* adalah dampak negatif yang dirasakan oleh korban *bullying*. Beberapa identifikasi masalah terkait fenomena *bullying* adalah sebagai berikut:

1. Maraknya gambar, video maupun tontonan yang mengandung unsur kekerasan serta mudah diakses oleh anak-anak mengakibatkan anak menjadikan hal tersebut sebagai sumber rujukan perilaku apabila dihadapkan pada kondisi serupa. Oleh karena itu, anak yang berpotensi untuk menjadi korban *bullying* dimana pun mereka berada haruslah memiliki mekanisme pertahanan diri yang kuat serta kepercayaan diri yang tinggi ketika berhadapan dengan situasi tersebut.
2. Masih terdapat pendidik dan orang tua yang belum paham apa yang harus mereka lakukan ketika berhadapan dengan anak mereka yang sudah menjadi korban *bullying* atau ada tanda-tanda akan mengalami *bullying*. Oleh karena itu, pendidik dan orang tua perlu mendukung usaha intervensi untuk menyiapkan anak menjadi generasi yang tahan terhadap tindakan *bullying*.
3. Kemampuan anak yang berbeda-beda ketika berhadapan dengan masalah dalam hal ini ketika ia mendapatkan perlakuan *bullying*, sehingga ia membutuhkan orang yang lebih dewasa untuk menampung keluh kesah dan meredakan rasa kecemasannya. Oleh karena itu, seorang anak perlu diberikan penguatan dan pengetahuan tentang *bullying* serta perilaku asertif sehingga mereka dapat bersikap serta mengantisipasi tindakan *bullying* yang mungkin bisa terjadi kapan saja.

Berdasarkan dari situasi dan kondisi yang telah digambarkan tersebut, dipertimbangkan bahwa sangat perlu dilakukan sebuah kegiatan intervensi pada anak terutama usia remaja yang pernah mengalami tindakan *bullying*. Remaja korban *bullying* sangat berpotensi untuk menjadi pelaku atau sebaliknya mengalami kemunduran dalam hal sosialisasi. Oleh karenanya program intervensi yang disarankan adalah fokus untuk melatih kognitif dan perilaku korban *bullying*, salah satunya adalah Intervensi Berbasis *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT).

*Rational Emotive Behaviour Therapy* atau Terapi Perilaku Emotif Rasional didirikan tahun 1955 oleh Albert Ellis, seorang psikolog klinis Amerika. REBT adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan. Penekanan REBT pada cara pikiran mempengaruhi perasaan menempatkan pendekatan ini pada aliran terapi perilaku-kognitif dimana REBT menjadi salah satu pendiri aliran tersebut. (Neenan dalam Palmer, 2011:212).

Terapi ini lebih banyak kesamaannya dengan terapi yang berorientasi kognitif-tingkah laku-tindakan dalam arti menitik-beratkan berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis dan bertindak. Terapi ini sangat didaktik dan sangat direktif seta lebih banyak berurusan dengan dimensi pikiran ketimbang dimensi perasaan (Corey, 2003:122).

REBT menawarkan model ABCDE untuk memahami bagaimana aspek pemikiran kita bisa menciptakan perasaan terganggu kita, dan untuk mengatasi pikiran yang menimbulkan gangguan. Model ABCDE meliputi (Palmer, 2011:213):

- A = *activating event*, peristiwa yang memicu
- B = *belief*, keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang peristiwa tersebut
- C = *emotional and behavioral consequence*, konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh kepercayaan seseorang tentang peristiwa tersebut
- D = *disputing*, mendebatkan keyakinan yang menyebabkan gangguan
- E = *effective*, pandangan rasional efektif dan baru yang diikuti perubahan emosional dan perilaku

Tujuan REBT adalah membantu individu-individu menanggulangi problem-problem perilaku dan emosi mereka untuk membawa mereka ke kehidupan yang lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih terpenuhi. Hal tersebut dicapai dengan cara setiap individu berpikir lebih rasional, berperasaan tidak terganggu, dan bertindak dengan cara-cara yang dapat mencapai tujuan akhir (Palmer, 2011:212). Menurut Corey (2009:198), proses terapi ini bertujuan penyembuhan irasionalitas dengan rasionalitas. Karena individu pada dasarnya adalah makhluk rasional dan karena sumber ketidakhagiaannya adalah irasionalitas, maka individu bisa mencapai kebahagiaan dengan belajar berpikir rasional.

Menurut Coloroso (2007:45), *bullying* merupakan tindakan intimidasi yang dilakukan secara berulang-ulang oleh pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah, dilakukan dengan sengaja dan bertujuan untuk melukai korbannya secara fisik maupun emosional.

Untuk membedakan *bullying* dengan perilaku agresi dapat dilihat dari seberapa sering agresi tersebut terjadi. *Bullying* merupakan bentuk tindakan kekerasan yang repetitif, cenderung diulang, dilakukan berkali-kali atau terus-menerus selama periode waktu tertentu. Olweus (1993:22) men-spesifikkan “*repetition*” dalam definisi *bullying* di awal untuk mengecualikan insiden-insiden minor atau kejadian-kejadian serius yang kadang-kadang terjadi. Kendatipun demikian, Olweus juga mengindikasikan bahwa hal serius tunggal “di dalam keadaan tertentu” harus dianggap sebagai *bullying*. Biasanya yang menjadi korban *bullying* ini adalah seseorang yang posisinya lebih lemah dan usia yang rentan adalah 9 – 15 tahun.

Menurut Wardhana (2014:39) bentuk *bullying*, antara lain berupa:

1. *Bullying* verbal berupa celaan, fitnah, atau penggunaan kata-kata yang tidak baik untuk menyakiti orang lain.
2. *Bullying* fisik berupa pukulan, menendang, menampar, meludahi atau segala bentuk kekerasan yang menggunakan fisik.
3. *Bullying* relasional berupa pengabaian, pengucilan, cibiran dan segala bentuk tindakan untuk mengasingkan seseorang dari komunitasnya.
4. *Cyber bullying*, yaitu segala bentuk tindakan yang dapat menyakiti orang lain dengan sarana media elektronik (rekaman video intimidasi, pencemaran nama baik lewat media sosial).

Selanjutnya Wardhana (2014) menjelaskan bahwa perilaku *bullying* bisa terjadi dimana saja, diantaranya:

1. Sekolah; biasanya dilakukan oleh senior kepada junior atau bahkan teman satu tingkatan. Umumnya *bullying* dari senior kepada junior merupakan tradisi dan biasanya terjadi karena adanya kecemburuan.
2. Rumah atau keluarga; sifatnya relasional, misalnya sang korban tidak diakui sebagai keluarga. Kadang juga bersifat fisik, misalnya kekerasan dalam rumah tangga.
3. Lingkungan sekitar; dapat terjadi karena unsur mayoritas menindas yang minoritas, misalnya orang pendatang yang di-*bully* oleh warga asli.

Dampak perilaku *bullying* bagi korban dapat mempengaruhi kehidupannya baik jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendek bisa membuat seorang anak menjadi kurang percaya diri dan harga dirinya menurun, sedangkan dampak jangka panjang jika seorang anak tidak mampu meregulasi perilaku *bullying* yang diterimanya dikhawatirkan akan mempengaruhi perkembangan psikologisnya. Menurut Goodwin (2009) anak-anak yang menjadi korban *bullying* memiliki perasaan bahwa dirinya tidak berharga sehingga akan selalu menyalahkan dirinya sendiri. Sedangkan menurut Wardhana (2014), *bullying* dapat menyebabkan rasa trauma yang bisa menyebabkan efek negatif pada kejiwaan korban *bullying*. Bahkan, ada pula *bullying* yang berujung pada terenggutnya nyawa korban. Ada beberapa dampak negatif lain yang diungkapkan, antara lain: (1) *Bullying* menimbulkan

ketakutan dan gangguan psikologis pada korban, (2) *Bullying* menimbulkan dendam dan budaya kekerasan, (3) *Bullying* membahayakan nyawa.

Berdasarkan latar belakang tersebut sehingga diperlukan upaya intervensi untuk memutus rantai munculnya pelaku *bullying* yang baru. Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian ini adalah mengurangi dampak negatif yang dialami para remaja korban *bullying* serta mereka menjadi lebih asertif dalam berperilaku.

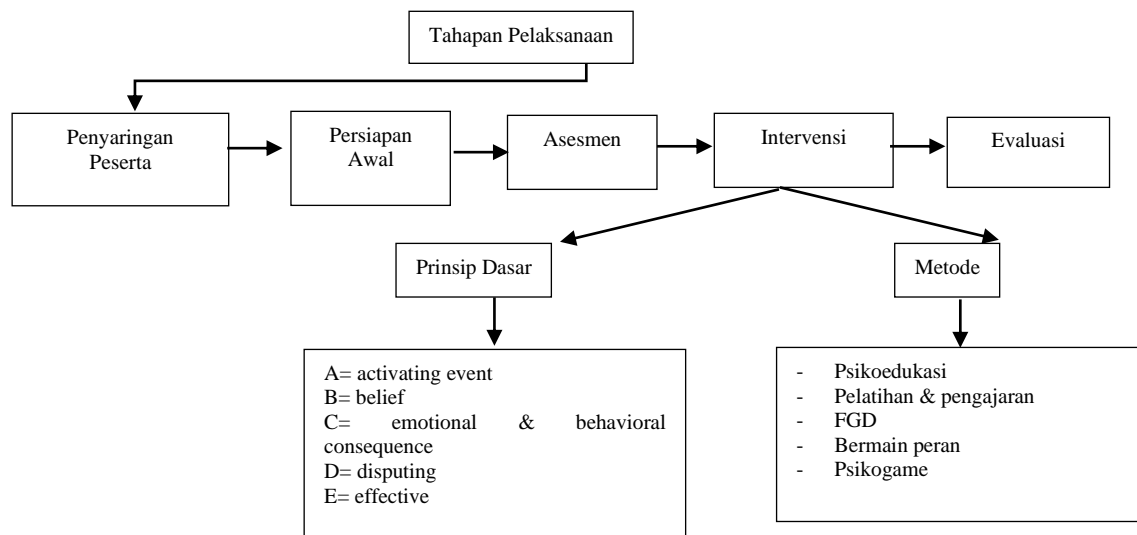
### METODE KEGIATAN

Sasaran kegiatan ini adalah remaja berusia 9-15 tahun yang pernah atau sedang menjadi korban *bullying*. Peserta kegiatan ini adalah siswa SMPN 5 dan SMPN 17 Kendari yang telah melalui proses penyaringan dan dinyatakan mengalami dampak psikologis akibat perilaku *bullying*. Setelah dilakukan penyaringan didapatkan peserta kegiatan sebanyak 9 orang siswa dari SMPN 5 Kendari dan 8 orang siswa dari SMPN 17 Kendari.

Tahapan pelaksanaan intervensi berbasis REBT adalah sebagai berikut:

1. Penyaringan peserta  
Pada tahapan ini dilakukan penyaringan peserta dari SMPN 5 dan SMPN 17 Kendari. Peserta disaring berdasarkan metode:
  - a. Rekomendasi dari guru atau pihak sekolah
  - b. Nilai skala *bullying* dari Olweus
  - c. Kuesioner evaluasi diri yang dimodifikasi dan diterjemahkan dari *State Trait Anxiety Inventory*
2. Persiapan awal kegiatan  
Pada tahapan ini adalah tahap perijinan kepada pihak sekolah dan perijinan oleh orang tua siswa dengan pengisian lembar *informed consent*.
3. Asesmen masing-masing peserta, dengan metode:
  - a. Psikotes secara klasikal/kelompok, menggunakan tes grafis dan wartegg
  - b. Wawancara individual masing-masing siswa-siswi
4. Pemberian Intervensi berbasis REBT, dengan metode:
  - a. Psikoedukasi, pemberian pengetahuan dan pemahaman tentang materi *bullying*
  - b. Pelatihan dan pembelajaran tentang pembentukan perilaku asertif
  - c. *Focus Group Discussion* (FGD) dengan setting konseling kelompok yang mengambil tema tentang perilaku *bullying*, dimana peserta dibagi menjadi 3 kelompok dan tiap kelompok difasilitasi oleh 1 orang fasilitator.
  - d. Bermain peran dan psikogame untuk melatih rasa percaya diri peserta, kemampuan bersosialisasi dengan orang baru serta perilaku asertif khususnya dalam hal mengungkapkan apa yang dipikirkan atau yang dirasakannya.
5. Evaluasi kegiatan  
Evaluasi dilakukan pada seluruh siswa dengan metode wawancara kelompok dan terhadap guru-guru pendamping kegiatan. Analisis dilakukan setelah selesai kegiatan

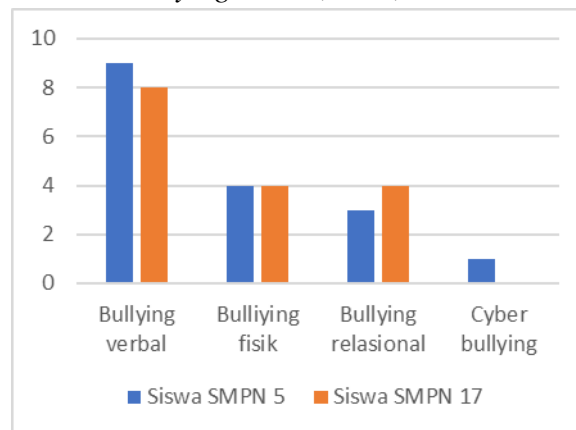
dengan menggunakan kuesioner evaluasi diri dimana terjadinya perubahan skor sebelum dan setelah diberikan psikoterapi. Analisis kualitatif juga dilakukan berdasarkan observasi di lapangan terhadap peserta serta dari hasil wawancara terhadap siswa dan guru.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi peserta dari hasil asesmen awal menunjukkan bahwa peserta merupakan korban *bullying* yang pernah terjadi di lingkungan tempat tinggal dan sekolahnya. *Bullying* yang pernah mereka terima adalah *bullying* verbal, fisik, relasional maupun *cyberbullying*.



Gambar 2. Jenis *Bullying* yang dialami peserta

Dari data diketahui bahwa semua peserta pernah mengalami *bullying* verbal, berupa diolok-olok, dipanggil dengan sebutan tidak pantas, diteriaki, dimaki dengan kata-kata yang kasar serta ancaman untuk pembunuhan. Peserta yang mengalami *bullying* fisik mengaku bahwa ada yang pernah dipukul, ditendang dan dijambak rambutnya. Peserta yang mengalami *bullying* relasional didominasi peserta perempuan dimana mereka dikucilkan dan dijauhi oleh pelaku *bully* dan kelompoknya. Peserta yang mengalami *cyberbullying* adalah siswa cukup aktif di media sosial dan pernah mengalami *bully* di media sosial oleh teman sekolahnya. Hasil yang diperoleh pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Keaktifan dan semangat para peserta mengikuti setiap tahapan kegiatan.



Gambar 3. Pelaksanaan Psikoedukasi & FGD

Hal ini dilihat dari hasil observasi oleh tim pengabdian, dimana pada awal kegiatan ada beberapa siswa yang nampak tidak nyaman, seperti gelisah keluar-masuk ruangan, main hp tanpa mempedulikan tim, tidak mau berbicara ketika ditanya dan ada yang menangis ingin pulang. Kegiatan pada hari berikutnya, nampak bahwa siswa-siswi tersebut berubah responnya, seperti tidak main hp, mau memperhatikan setiap tahapan kegiatan yang dilakukan, antusias saat psikogame serta seluruh peserta mau dan mampu mengungkapkan pendapatnya masing-masing.

2. Perubahan skor evaluasi diri peserta sebelum (*pre*) dan setelah (*post*) diberikan psikoterapi.

Tabel 1. Skor Evaluasi Diri *Pre* dan *Post* Psikoterapi REBT

No. Peserta	Skor <i>Pre</i>	Skor <i>Post</i>	Ket.
01	82	82	Tetap
02	86	84	Menurun
03	84	84	Tetap
04	97	90	Menurun
05	118	109	Menurun
06	93	90	Menurun
07	113	112	Menurun
08	91	91	Tetap
09	91	91	Tetap



10	104	100	Menurun
11	119	112	Menurun
12	86	86	Tetap
13	92	92	Tetap
14	82	80	Menurun
15	92	92	Tetap
16	101	98	Menurun
17	113	110	Menurun

Penurunan skor evaluasi diri terjadi pada beberapa siswa, penurunan tertinggi sebanyak 9 poin. Ada beberapa siswa yang tidak mengalami penurunan skor evaluasi diri, hal ini dikarenakan jangka waktu mereka menjadi korban *bullying* sudah lama terjadi yaitu diatas 1 tahun, adapula yang mengatakan bahwa pelaku sudah dikeluarkan dari sekolah sehingga ia merasa lebih nyaman, serta ada yang mengatakan bahwa mereka mengalami *bullying* hanya beberapa kali dan tidak berulang. Tidak terjadinya pengulangan tersebut yang mungkin mempengaruhi sehingga skor mereka tetap, seperti yang diungkapkan Olweus (1993) bahwa *Bullying* merupakan bentuk tindakan kekerasan yang repetitif, cenderung diulang, dilakukan berkali-kali atau terus-menerus selama periode waktu tertentu.

- Hasil observasi tampak bahwa para peserta mengalami kemajuan dalam segi kepercayaan diri dan lebih asertif untuk mengemukakan isi pikiran dan perasaannya. Hal ini tampak saat latihan perilaku dan berkomunikasi asertif, dimana beberapa siswa yang cenderung diam mampu ikut serta mengeluarkan ide dan responnya.



Gambar 4. Pelaksanaan latihan komunikasi asertif

- Hasil evaluasi melalui wawancara oleh tim pengabdian terhadap guru pendamping, bahwa perilaku beberapa siswa di sekolah mengalami perubahan positif. Laporan dari guru kelas, bahwa beberapa siswa lebih percaya diri ketika mengikuti pelajaran di kelas, seperti mau bertanya, mampu menjawab pertanyaan ketika ditunjuk. Selain itu, siswa juga nampak lebih membaur dengan teman-temannya pada saat istirahat.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang dicapai pada kegiatan ini, disimpulkan bahwa:

1. Para peserta merupakan korban *bullying* verbal, fisik, relasional dan *cyberbullying*.
2. Terdapat beberapa pencapaian pada pemberian intervensi berbasis REBT, antara lain:
  - a. Para peserta kegiatan mampu mengikuti setiap tahapan kegiatan dengan lebih aktif dan semangat dari sebelumnya.
  - b. Perubahan skor evaluasi diri beberapa peserta sebelum dan sesudah diberikan intervensi.
  - c. Peserta lebih asertif dalam berperilaku dan berkomunikasi
  - d. Menurut guru pendamping, terdapat perubahan positif terhadap perilaku beberapa siswa-siswi di sekolah.

Saran-saran untuk untuk pengabdian lebih lanjut adalah diberikan latihan *self healing* bagi remaja korban *bullying*, supaya mereka terlatih untuk mandiri mengeluarkan perasaan dan emosi terpendamnya sehingga emosi menjadi lebih stabil serta mampu mengambil sikap ketika berhadapan dengan pelaku *bullying*.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Universitas Halu Oleo yang (UHO) melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) yang telah memberi dukungan *financial* terhadap kegiatan pengabdian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Chusna, P.A. 2017. Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. [Online]. Tersedia: <http://ejournal.iain-tulungagung.ac.id> 17 (2) 2017.
- Coloroso, B. 2007. *Stop Bullying*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Corey, G. 2003. *Teori dan Praktek: Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Goodwin, D. (2009). *Strategis To Deal With Bullying (Strategi Mengatasi Bullying)*. Alih Bahasa: Cicilia Evi G., M.Psi. Wellington Australia: Kidsresearch Inc.
- Lewis, B.K. 2010. Social Media and Strategic Communication: Attitudes and Perceptions Among College Student. *International Journal of Public Relation Society of America*.
- Olweus, D. 1993. *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. USA, UK, Australia: Blackwell Publishing.
- Palmer, S. 2011. *Konseling dan Psikoterapi (diterjemahkan dari: Introduction to Counseling and Psychotherapy)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saptandari, P. 2019. *Parenting dan Media Sosial*. [Online]. Tersedia: <http://voaindonesia.com>, [02 November 2019]
- Wardhana, K. 2014. *Sudah Dong Stop Bullying Campaign Buku Panduan Melawan Bullying*. 1<sup>st</sup> Ed. Edited by M. Susant, Jakarta.