**PELATIHAN “REMAJA KUAT” DALAM PENANGANAN KORBAN
CYBERBULLYING (STUDI KASUS PADA SISWA SMA NEGERI 9
YOGYAKARTA)**

Nur Handayani

Program Pasca Sarjana

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

E-mail: handayaninurbk@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui dampak negatif cyberbullying bagi para korban; (2) Mengetahui efektivitas program ketrampilan sosial dalam menangani korban; (3) Mengetahui perbedaan efektivitas pelaksanaan program pengembangan ketrampilan sosial “Remaja KUAT” didalam menangani korban cyberbullying antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental, dengan metode penelitian quasi eksperiment atau eksperimen semu, dengan desain true desain penelitian pre-test and post-test with control group design. Jumlah sampelnya 24 responden dengan teknik total sampling (12 intervensi dan 12 kontrol dengan random sampling). Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat efektivitas pelatihan “Remaja KUAT” dalam menangani korban cyberbullying SMA Negeri 9 Yogyakarta. Hasil eksperimen menunjukkan bahwa Program “Remaja KUAT” secara signifikan dapat meningkatkan harga diri korban cyberbullying pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol ($t = -3,174$; $p < 0,004$).

Kata Kunci: korban cyberbullying, ketrampilan sosial, harga diri

Abstract

This study aims to: (1) Determine the negative impact of cyberbullying on victims; (2) Knowing the effectiveness of social skills programs in handling victims; (3) Knowing the difference in effectiveness of the implementation of the "STRONG Adolescent" social skills development program in dealing with victims of cyberbullying between the intervention group and the control group. This type of research is experimental research, with quasi-experimental or quasi-experimental research methods, with true design of pre-test and post-test with control group design. The total sample is 24 respondents with total sampling technique (12 interventions and 12 controls with random sampling). The results of this study stated that H_0 was rejected and H_a was accepted, meaning there was the effectiveness of the "STRONG Teen" training in dealing with cyberbullying victims of SMA Negeri 9 Yogyakarta. The experimental results show that the "STRONG Teenage Program" can significantly increase the self-esteem of victims of cyberbullying in the experimental group compared to the control group ($t = -3,174$; $p < 0.004$).

Keywords: cyberbullying victims, social skills, self-esteem

Info Artikel

Diterima Februari 2020, disetujui Maret 2020, diterbitkan Juni 2020

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di Indonesia telah merambah ke berbagai elemen masyarakat, setelah munculnya era telepon genggam canggih (*smartphone*). Para penggunanya pun beragam, mulai dari orang dewasa hingga anak yang masih mengenyam pendidikan dasar. Juga mulai dari masyarakat dengan golongan ekonomi menengah ke atas hingga golongan ekonomi menengah ke bawah.

Pengguna internet di Indonesia dari tahun ke tahun semakin meningkat jumlahnya. Data yang diperoleh dari Internet World Stats menunjukkan jumlah pengguna internet di Indonesia pada November 2015 sudah mencapai 78 juta orang dan Indonesia menduduki peringkat keempat terbanyak di Asia setelah China, India dan Japan. Sedangkan menurut survey dari We Are Social, data pengguna internet di Indonesia pada bulan Januari 2016 telah mencapai 88,1 juta dan 79 juta di antaranya merupakan pengguna media sosial aktif 15% nya pengguna aktif *facebook* dan terdapat hampir 50% pengguna sosial media adalah remaja yang berusia 13-29 tahun (Rifaudin 2016).

Hasil survey terhadap perilaku pengguna internet di Indonesia yang dilakukan oleh APJII 2017 jumlah pengguna internet mengalami peningkatan menjadi 132,7 juta (51,8%) dari total penduduk Indonesia 256,2 juta. APBN Indonesia tahun 2017 adalah 2,133 T dengan pendapatan 1,736 T dan pengguna internet 95,5 T (6% dari pendapatan). Sedangkan jenis konten yang diakses adalah Media sosial 97,4% (129,2 juta); Hiburan 96,8% (128,4 juta); Berita 96,4 % (127,9 juta); Pendidikan 93,8% (124,4 juta); Komersial 93,1% (123,5 juta); Layanan publik 91,6% (121,5 juta) (Munsif Sahirul Alim 2017)

Beragam alasan pula bagi pengguna dalam memilih aplikasi media sosial tersebut. Ada yang hanya mengikuti tren, ada yang memang ingin mencari relasi baru, ada yang ingin mempublikasikan gambar-gambar hasil jepretannya maupun video yang berhasil direkamnya. Sayangnya, pada beberapa perkara, media sosial justru digunakan oleh penggunanya untuk melampiaskan emosinya, meluapkan amarahnya. Caranya baik dengan sekedar menuliskan kata-kata atau membuat gambar parodi yang saat ini populer disebut dengan "*meme*".

Seringkali kita menerima kiriman pesan tanpa pikir panjang kemudian mengirim lagi pada seluruh teman, tanpa mengecek kebenarannya (*tabayyun*). Itulah sifat dasar

manusia, malas mengecek informasi, karena suatu informasi bisa menyebar begitu cepat tak terbendung. Ketika kabar baik baru menyebar beberapa kilometer, kabar buruk sudah melesat mengelilingi bola dunia. Kadangkala informasi yang kita terima mengandung prasangka, jika kabar itu benar, maka itu *ghibah*, jika kabar itu salah maka itu fitnah. Prasangka dalam Bahasa Inggris sering disebut *pre judice*, *pre* artinya sebelum dan *judice* artinya menghukum, jadi prasangka adalah menghukum orang sebelum kita tahu informasi yang lengkap.

Media komunikasi yang baru tidak selalu menimbulkan dampak yang positif tetapi dapat juga menimbulkan dampak yang negatif. Adapun dampak positif dari internet adalah internet sebagai media komunikasi, media pertukaran data, media untuk mencari informasi atau data, kemudahan memperoleh informasi, bisa digunakan sebagai lahan informasi, dan kemudahan berinteraksi dan berbisnis dalam bidang perdagangan. Sedangkan dampak negatif dari internet adalah pornografi, penipuan, bisa membuat seseorang kecanduan dan tindakan kejahatan internet yang lebih dikenal dengan *cyber crime* dan *cyberbullying*.

Cyberbullying merupakan perilaku seseorang atau sekelompok orang yang secara sengaja dan berulang kali melakukan tindakan yang menyakiti orang lain melalui komputer, telepon seluler, dan alat elektronik lainnya. Menurut Eileen P. Ryan (Kawanku 2014) *cyberbullying* merupakan salah satu bentuk *bullying* yang menggunakan media internet, ponsel atau alat elektronik lainnya untuk mengolok-olok dan merendahkan seseorang. *Cyberbullying* ini merupakan bentuk baru dari *bullying* tradisional yang terjadi di kalangan remaja. *Cyberbullying* dapat lebih berbahaya dari *bullying* tradisional karena penyebaran foto atau video yang sangat cepat.

Hukum positif yang berlaku di Indonesia sudah cukup mengatur beberapa aktivitas di dunia siber (*cyberlaw*), seperti Undang-undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik atau biasa disebut UU ITE dan beberapa peraturan perundang-undangan lain yang terkait. Pencemaran nama baik walau pun dengan penyamaran kata, symbol, gambar, huruf atau kalimat tertentu dapat diduga merupakan tindak pidana. Ketentuan penghinaan dan pencemaran nama baik diatur dalam pasal 27 ayat(3) UU ITE.

Cyberbullying atau kekerasan dunia maya ternyata lebih menyakitkan jika dibandingkan dengan kekerasan secara fisik. Korban *cyberbullying* sering kali depresi,

merasa terisolasi, diperlakukan tidak manusiawi, dan tak berdaya ketika diserang, diintimidasi fisik atau verbal. Namun, ternyata para peneliti menemukan korban *cyberbullying* mengalami tingkat depresi lebih tinggi. Dampak dari *cyberbullying* untuk para korban tidak berhenti pada tahap depresi saja melainkan sudah sampai pada tindakan yang lebih ekstrim yaitu bunuh diri. Komentar dan pesan jahat di sosial media dapat membuat para remaja harus menjalani hidup dalam teror dan depresi, sehingga memutuskan untuk bunuh diri. September 2012, Amanda (Kawanku 2014) sempat meng-*upload* sebuah video di Youtube. Dalam video berjudul *My story: Struggling, bullying, suicide, self harm* tersebut, Amanda bercerita tentang penderitaannya mengalami *cyberbullying* yang akhirnya membuatnya depresi, kehilangan teman sehingga mulai menyakiti diri sendiri dan mencoba bunuh diri. Satu bulan setelah meng-*upload* video tersebut Amanda ditemukan gantung diri di kamarnya.

Bentuk-bentuk *cyberbullying* menurut Kawanku (2014):

- a. *Flaming*: tindakan provokasi, mengejek, ataupun penghinaan yang menyinggung orang lain. *Flaming* dapat berarti memanas-manasi keadaan sehingga terjadi perdebatan.
- b. *Harrasment*: meneror pihak lain dengan pesan-pesan yang menyakiti melalui SMS atau media komunikasi *online*.
- c. *Anonymity*: mengganggu orang lain dengan menggunakan anonim. Dia bisa memakai nomor *handphone* yang disembunyikan atau memakai nomor orang lain. Bisa juga memakai nama *online* yang tidak jelas sehingga sulit terdeteksi identitas aslinya.
- d. *Masquerading*: memakai identitas orang lain untuk mem-*bully* orang.
- e. *Outing*: menyebarkan percakapan atau foto-foto pribadi seseorang yang bertujuan mengolok-olok orang tersebut.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Januari 2018 terhadap 187 siswa kelas X di SMA Negeri 9 Yogyakarta menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam berhubungan sosial merupakan penyebab utama seseorang menjadi korban *bullying*, seperti sikap yang menyebalkan, sulit bergaul dengan teman sebaya, terkesan pengecut, tertutup dan terlalu pemalu. Sebanyak 54 siswa mengakui pernah mengalami *cyberbullying*. Selama kurun waktu tahun 2017 terdapat beberapa kasus *cyberbullying* yang pernah ditangani peneliti di SMA Negeri 9 Yogyakarta. Siswa

yang menjadi korban *cyberbullying* akan merasa sedih, marah, mengalami gangguan kecemasan, merasa kesepian, sulit percaya pada orang lain, memiliki harga diri yang rendah, permasalahan kesehatan, kurangnya penyesuaian sosial dan menarik diri dari pergaulan. Akibatnya siswa menjadi malas masuk sekolah dan prestasi akademiknya menjadi turun.

Remaja menjadi rawan mengalami kasus *bullying* disebabkan perilaku *bullying* dipengaruhi oleh beberapa faktor resiko yang berkaitan dengan karakteristik khas masa remaja, seperti pubertas, hubungan dengan teman sebaya dan kehidupan sosial di sekolah. Menurut Hong & Espelage (2012) hubungan dengan teman sebaya yang kurang baik dapat menimbulkan beberapa permasalahan pada remaja, salah satunya menjadi resiko terjadinya perilaku *bullying*. Bagi remaja yang menjadi korban *bullying* akan memiliki risiko mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti depresi, kegelisahan dan masalah tidur yang mungkin akan terbawa hingga dewasa, keluhan kesehatan fisik, seperti sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot, rasa tidak aman saat berada di lingkungan sekolah, dan penurunan semangat belajar dan prestasi akademis (Zakiyah 2017). Salah satu faktor yang memicu dan memelihara perilaku *bullying* pada korban adalah *self-esteem* yang rendah (Cook 2010). Menurut Coopersmith dalam Olweus (2005) *self-esteem* adalah evaluasi yang dibuat individu dan berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya, yang menunjukkan tingkat dimana individu tersebut meyakini dirinya mampu, penting, berhasil, dan berharga. Sedang menurut Santrock (2012) harga diri (*self esteem*) adalah keseluruhan cara yang digunakan individu untuk mengevaluasi diri – membandingkan antara konsep diri dan ideal (*ideal-self*) dengan konsep diri yang sebenarnya (*real-self*). Remaja yang memiliki harga diri yang rendah, memiliki resiko menjadi korban *bullying*.

Beberapa penelitian membuktikan bahwa pelatihan ketrampilan sosial yang diberikan pada korban *bullying* terbukti dapat meningkatkan harga diri (Kashani 2010) dan dapat menurunkan frekuensi *bullying* yang dialami oleh korban (Johns 2015). Menurut Combs & Slaby dalam Carteldge & Milburn (1995) ketrampilan sosial merupakan ketrampilan untuk dapat berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial dengan cara-cara khusus yang dapat diterima oleh lingkungan.

Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti ingin menguji efektifitas sebuah program intervensi yang tepat dan terstandar dalam meningkatkan harga diri para

remaja korban *cyberbullying* melalui pengembangan ketrampilan sosial “Remaja KUAT” yang merupakan akronim *Know yourself, Upgrade your thought, Active and positive dan Try to make a better social life*. Modul “Remaja KUAT”¹ disusun oleh Ayu Sulistyaningsari (2017) berdasarkan teori ketrampilan sosial dari Cartledge & Milburn (1995) mengenai pengembangan ketrampilan sosial pada remaja berdasarkan pendekatan kognitif perilaku.

Tabel 1. Alur Penggunaan Modul Program “Remaja KUAT”

Hari ke-	Sesi	Materi	Metode	Waktu
1	<i>Getting Started</i>	- Penjelasan program - Kontrak Belajar - Orientasi konsep dasar materi program	Ceramah Diskusi	60 menit
	<i>Knowing the self</i>	<i>Affective behavior</i> - Peserta dapat menyadari potensi yang dimilikinya - Peserta dapat memahami perasaannya - Peserta dapat memahami perasaan orang lain	Permainan Ceramah Diskusi Lembar Kerja	120 menit
2	<i>Understanding problems</i>	<i>Cognitive approach</i> - Peserta menyadari pikiran negatif yang menghambatnya dalam interaksi sosial - Peserta memperoleh pola pemikiran yang dibutuhkan dalam menghadapi situasi sosial	Permainan Diskusi Lembar Kerja	180 menit
3	<i>Active and Proactive</i>	<i>Social Perception</i> - Peserta dapat menginterpretasi situasi sosial secara akurat - Peserta dapat mengembangkan sikap positif terhadap lingkungan sosialnya	Permainan Ceramah Diskusi Lembar Kerja	180 menit
4	<i>Trying to make a better social life</i>	<i>Self-management</i> - Peserta mau berkomitmen untuk mempertahankan pola perilaku yang telah dipelajari	Permainan Diskusi Evaluasi	180 menit
Total				12 Jam

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperiment atau eksperimen semu, dengan desain penelitian pre-test and post-test with control group design. Penelitian quasi eksperimen

merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek yang diselidiki. Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Pengukuran dilakukan dengan pre-test dan post-test pada kedua kelompok tersebut. Pengukuran akan dilakukan dengan membandingkan skor harga diri peserta pada saat pre-test dan post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 24 siswa, terdiri dari angkatan 2018/2019 kelas X dan kelas XI SMA yang teridentifikasi memiliki pengalaman sebagai korban cyberbullying. Subjek dibagi menjadi dua kelompok, 12 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 12 siswa sebagai kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk cyberbullying terbanyak yang diterima oleh peserta pelatihan adalah flaming sebesar 36%. Bentuknya bisa berupa: dihina dan diejek di medsos, dipanas-panasi sehingga terjadi perdebatan, disindir dan dijelek-jelekan di grup medsos, dilabeling buruk di medsos, dan orang tuanya menjadi bahan ejekan. Selanjutnya harrasment menempati urutan kedua sebagai bentuk cyberbullying bagi peserta pelatihan dengan persentase sebesar 32%. Bentuk harrasment ini antara lain adalah: dikata-katain di medsos, dibully dengan kata-kata kasar dan ujaran kebencian di medsos, meneror pihak lain dengan pesan-pesan yang menyakiti melalui medsos. Urutan ketiga adalah outing yaitu sebesar 19% berupa penyebaran percakapan dan foto-foto pribadi seseorang yang bertujuan mengolok-olok orang tersebut, biasanya mereka menyebut dengan menyebar foto aib. Kemudian bentuk exclusion menduduki urutan keempat dengan persentase sebesar 10%, dengan cara mengeluarkan dari grup media sosial. Selanjutnya cyber-stalking merupakan bentuk cyberbullying yang berupa ancaman terhadap orang lain lewat medsos dan mengintimidasi seseorang lewat medsos. Hal ini dapat dilihat dari gambar diagram di bawah ini.

Diagram 1. Bentuk-bentuk Cyberbullying yang Dialami Peserta Pelatihan

Tabel 2. Nilai *Pre-test*, *Post-test*, *Follow Up* Harga Diri Kelompok Intervensi

NO	NAMA SISWA	KELAS	PRE-TEST		POST-TEST		FOLLOW UP		GAIN SCORE
			SKOR	KATEGORI	SKOR	KATEGORI	SKOR	KATEGORI	
1	AP	XI MIPA4	72	Sedang	95	Tinggi	97	Tinggi	23
2	MRN	XI MIPA3	89	Tinggi	99	Tinggi	102	Tinggi	10
3	BAN	X MIPA 3	65	Rendah	72	Rendah	84	Rendah	7
4	VRS	XI MIPA5	88	Tinggi	87	Sedang	89	Sedang	-1
5	KQN	X MIPA 1	75	Sedang	80	Sedang	87	Sedang	5
6	RRB	X MIPA 2	83	Sedang	85	Sedang	87	Sedang	2
7	UAI	XI MIPA3	84	Sedang	86	Sedang	90	Sedang	2
8	AAE	X MIPA 3	69	Rendah	83	Sedang	87	Sedang	14
9	WDA	XI MIPA2	78	Sedang	94	Sedang	97	Tinggi	16
10	CFD	XI MIPA4	82	Sedang	84	Sedang	89	Sedang	2
11	SPP	X IPS	79	Sedang	81	Sedang	88	Sedang	2
12	Y	XI MIPA2	74	Sedang	95	Tinggi	96	Sedang	21

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa skor dari seluruh peserta meningkat dari pre-test ke follow up. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan harga diri (self-

esteem) peserta, namun ada satu peserta menurun ketika post-test, yaitu peserta yang berinisial VRS. Salah satu penyebabnya adalah peserta tidak mengikuti pelatihan secara penuh, karena izin membuat E-KTP. Namun, siswa tersebut mengalami kenaikan skor ketika follow up, yaitu setelah mengaplikasikan penugasan yang diberikan oleh trainer.

Terdapat juga satu peserta yang menunjukkan skor dari pre-test, post-test dan follow up memiliki skor yang selalu rendah, yaitu peserta yang memiliki inisial BAN. Tetapi siswa tersebut mengalami peningkatan skor dari pre-test ke post-test dan juga ke follow up. Hal tersebut dapat disebabkan oleh keberhasilan peserta dalam mengaplikasikan materi yang telah diberikan selama pelatihan dan tidak munculnya peristiwa pencetus selama seminggu. Selama FGD dan pelatihan, peserta BAN ini terlihat sangat tertutup, dan sempat mengungkapkan bahwa sampai saat FGD dan pelatihan, peserta masih kesulitan diterima dengan baik oleh teman-temannya di kelas dalam pembentukan kelompok belajar atau kelompok kerja. Hal ini menjadi salah satu penyebab BAN memiliki skor yang selalu rendah, baik pada pre-test, post-test, maupun follow up. Untuk itu, diharapkan setelah pelatihan “Remaja KUAT” dapat dilakukan tindak lanjut bagi BAN untuk mendapat konseling individu, agar supaya memiliki harga diri yang tinggi. Sehingga BAN mampu mengikuti kegiatan kelompok belajar atau kelompok kerja dengan penuh percaya diri dan menyenangkan.

Tabel 3. Nilai *Pre-test* dan *Post-test* Harga Diri Kelompok Kontrol

NO	NAMA	KELAS	PRE TEST		POST TEST		GAINT SCORE
			SKOR	KATEGORI	SKOR	KATEGORI	
1	TAA	X MIPA 2	71	Rendah	71	Rendah	0
2	YCP	X MIPA 3	85	Sedang	86	Sedang	1
3	DPS	XI MIPA 1	70	Rendah	70	Rendah	0
4	BDI	XI MIPA 2	80	Sedang	80	Sedang	0
5	HVW	XI MIPA 4	73	Sedang	72	Rendah	-1
6	SRR	XI MIPA 4	65	Rendah	67	Rendah	2
7	PKW	X MIPA 1	80	Sedang	81	Sedang	1
8	ADK	XI MIPA 1	78	Sedang	79	Sedang	1
9	FRA	XI MIPA 5	84	Sedang	84	Sedang	0

10	AIR	X MIPA 4	78	Sedang	79	Sedang	1
11	MRW	X MIPA 5	78	Sedang	79	Sedang	1
12	IRW	XI MIPA 4	84	Sedang	84	Sedang	0

Hipotesis dalam penelitian ini adalah hipotesis komparatif yang menyatakan bahwa ada perbedaan peningkatan harga diri pada subyek yang mendapat perlakuan berupa program “Remaja KUAT” (kelompok eksperimen) dibandingkan dengan subyek yang tidak mendapat perlakuan (kelompok kontrol). Hasil Uji Independent Samples Test Harga Diri Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol dapat diketahui data di uji homogenitas didapatkan nilai sig 0,562 > 0,05 sehingga data homogenitas. Selanjutnya data di uji independent sampel t-test didapatkan nilai t hitung sebesar 3.174 dengan nilai sig 0.004. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok intervensi terhadap kelompok kontrol karena nilai sig 0,004 < 0,05. Sehingga Ha diterima dan Ho di tolak. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu modul “Remaja KUAT” efektif dapat meningkatkan harga diri pada korban *cyberbullying*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

- Pelatihan “Remaja KUAT” (Know, Understand, Activate, and Try to make a better social life) secara signifikan dapat meningkatkan harga diri (self-esteem) korban *cyberbullying* pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol ($t=-3,174$; $p<0,004$).
- Terdapat perbedaan skor antara pre-test, post-test, dan follow up harga diri (self-esteem) pada kelompok intervensi dengan nilai $f=10,677$; $p<0,000$.
- Terdapat perbedaan skor antara pre-test dan post-test ketrampilan sosial pada kelompok intervensi dengan nilai t hitung $=-7,824$; $p<0,000$.
- Tidak terdapat pengaruh pre-test terhadap post-test harga diri (self-esteem) pada kelompok kontrol, dengan nilai t hitung $=-0,044$; $p>0,965$.
- Penggunaan media sosial peserta pelatihan “Remaja KUAT” di SMA Negeri 9 Yogyakarta memiliki berbagai variasi, sesuai kebutuhan masing-masing individu. Durasi penggunaan media sosial mereka juga berbeda-beda antara individu satu

dengan yang lainnya. Mereka menggunakan media sosial untuk mengetahui berbagai informasi, berkomunikasi, menyelesaikan tugas-tugas sekolah, hiburan/game dan sebagainya.

- f. Dari hasil evaluasi pelatihan “Remaja KUAT” ini didapatkan mean tertinggi pada penyelenggaraan, yaitu mean 4,58. Selanjutnya mean materi, yaitu mean 4,53. Terakhir adalah mean trainer, yaitu mean 4,26.
- g. Kepada peserta pelatihan, hendaknya terus berlatih hingga terbiasa untuk berpikiran dan berperasaan positif. Hal tersebut dapat dilakukan dengan menerapkan pemikiran alternatif setiap kali menghadapi peristiwa pencetus munculnya pikiran dan perasaan negatif.
- h. Remaja hendaknya di dalam penggunaan gadget dan media sosial dilakukan dengan bijak dan santun. Kampanyekan gerakan anti-cyberbullying lewat media sosial milik kita dan dalam lingkungan pertemanan kita sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, M. S. 2017.”Media Sosial”. *Seminar Nasional Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana. 23 Desember 2017.
- Arifiyadi, T & Sitompul, J. 2015. *Gadgedtmu, Harimaumu !: Elektronik. tips#melekhukum Eksis di Sosmed: Tanya Jawab Hukum Informasi dan Transaksi*. Tangerang: Literati.
- Cartledge, G & Milburn, J. F. 1995. *Teaching social skills to children and youth: innovative approach (3rd ed.)*. Massachussetts: Allyn and Bacon.
- Cook, C. R, Williams, K. R., Guerra, N. G., Kim, T. E., & Sadek, S. 2010. “*Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: A meta-analytic investigation*”. *School Psychology Quarterly*. 25(2).
- Hong, J.S., & Espelage, D. L. 2012. “*A Review of research on bullying and peer victimization in school: An ecological*”. *Journal of Aggression and Violent Behaviour*, 17.
- Johns, K., & Kloska, M. 2015. “*Effect of social skill training programs on bullying*”. *Occupational Therapy Graduate Student Evidenced-BasedResearch Reviews*. Paper2.
- Kashani, P.A., & Bayat, M. 2010. “*The effect of social skills training (assertiveness) on assertiveness and self-esteem increase of 9 to 11 year-old female students in Tehran, Iran*”. *World Applied Sciences Journal* 9(9).

- Kawanku. 2014. *Celebrate Your Weirdness. Positeens: Positive Teens Against Bullying*. Jakarta: Ice Cube.
- Olweus, D. 2005. *Bullying at school: what we know and what we can do*. USA: Blackwell Publishing.
- Rifaudin, M. 2016. “*Fenomena Cyberbullying Pada Remaja*”. Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah, 4(1).
- Sulistyaningsari, A. 2017. *Tesis. “Modul Program “Remaja KUAT” untuk Meningkatkan Harga Diri Korban Bullying*”. Yogyakarta: Program Magister Profesi Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Zakiyah., Zain, E., Humaedi, S., Santoso, B. M. 2017. “*Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan Bullying*”. Jurnal Penelitian dan PPM. Vol 4 No.2 2017.