

Sosialisasi Pengaruh *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget Pada Siswa/Siswi SMP ST Ignasius Medan

**Yohana Beatry Sitanggang¹, Rusmauli Lumbangaol², Ance M. Siallagan³,
Ruth A. K. Sihombing⁴**

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Indonesia

Received : 4 September 2025, Revised : 8 September 2025, Published : 17 September 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Yohana Beatry Sitanggang

E-mail: yohanabeatrys@gmail.com

Abstrak

Penggunaan berlebihan dari sebuah gadget akan membawa pengaruh yang tidak baik khususnya terhadap perkembangan fisik dan mental seorang remaja. Hal ini tentunya akan mengganggu aktivitas sehari-hari dalam kegiatannya terutama belajar. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan pengetahuan melalui sosialisasi kepada anak remaja mengenai Pengaruh *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget Pada Siswa/Siswi SMP St Ignasius Medan. Metode pengumpulan data di SMP St Ignasius Medan, tim pengabdian melakukan survei langsung ke sekolah dan melakukan wawancara untuk mendapatkan informasi guna memenuhi kebutuhan data yang diperlukan. Hasil yang didapatkan terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan terapi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget Pada Siswa/Siswi SMP St Ignasius Medan.

Kata kunci - terapi REBT, intensitas, gadget, pelajar

Abstract

Excessive use of a gadget will have a negative impact, especially on the physical and mental development of a teenager. This will certainly interfere with daily activities, especially studying. The purpose of this community service activity is to provide knowledge through socialization to teenagers about the Effect of *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) on the Intensity of Gadget Use in Students of St. Ignasius Middle School, Medan. The Method of data collection at St. Ignasius Middle School, Medan, the community service team conducted a direct survey to the school and conducted interviews to obtain information to meet the required data needs. The results obtained showed a significant effect after being given *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) on the Intensity of Gadget Use in Students of St. Ignasius Middle School, Medan.

Keywords - REBT therapy, intensity, gadget, students

How to Cite : Sitanggang, Y. B., Lumbangaol, R., Siallagan, A. M., & Sihombing, R. A. K. (2025). Sosialisasi Pengaruh *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget Pada Siswa/Siswi SMP ST Ignasius Medan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(1), 646–655.
<https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i1.494>

Copyright ©2025 Yohana Beatry Sitanggang, Rusmauli Lumbangaol, Ance M Siallagan, Ruth A K Sihombing

PENDAHULUAN

Pada zaman milenium saat ini, penggunaan gadget bukan hanya sekedar sebagai alat komunikasi namun juga sudah menjadi kebutuhan hidup, tidak hanya pada orang dewasa tetapi juga di kalangan pelajar. Saat ini perkembangan gadget sudah mengarah kepada media sosial sebagai gaya hidup para remaja. Teknologi digital yang berkembang sangat pesat saat ini sebagai media bagi perkembangan gadget dalam mengakses berbagai informasi tidak hanya di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi melainkan juga berbagai lini kehidupan (Yuliastri Ambar Pambudhi*, 2021). Terjadinya evolusi penggunaan teknologi yang dulunya hanya berupa alat komunikasi berupa telepon rumah, menjadi handphone atau bahasa kerennya saat ini disebut gadget. Gadget merupakan teknologi yang sudah mewakili hampir semua fungsi sebuah personal komputer. Dengan kecanggihan teknologi setiap detik, akses media maupun data informasi sudah sangat cepat dan dengan model yang sangat mengikuti modernisasi perkembangan zaman membuat kebutuhan gadget sangat dibutuhkan bahkan oleh kalangan remaja (Mei Oci Saputri).

Remaja adalah suatu periode dimana terjadi pertumbuhan yang mulai berbeda dari masa kanak-kanak yang mencakup pertumbuhan fisik dan pertumbuhan mental. Terjadinya perubahan ini dapat mempengaruhi perkembangan psikologis dari seorang remaja. Masa peralihan yang dimulai dari anak-anak hingga pra dewasa ini sangat dipengaruhi oleh berbagai dinamika dan problematika untuk menunjukkan jati dirinya sendiri sebagai seorang remaja (Tata Tricahyani1, 2024). Penggunaan berlebihan dari sebuah gadget akan membawa pengaruh yang tidak baik khususnya terhadap perkembangan fisik dan mental seorang remaja. Hal ini tentunya akan mengganggu aktivitas sehari-hari dalam kegiatannya terutama belajar. Cara berpikir secara logis akan terganggu, sehingga akan mengganggu dalam pengambilan keputusan untuk melakukan pembelajaran di kelas. Oleh sebab itu pemikiran yang irasional tadi perlu diluruskan kembali menjadi rasional untuk mencegah terjadinya kecanduan terhadap gadget (Wisnu Kurniawan, 2021). Terdapat salah satu teknik pendekatan dalam mengatasi ketergantungan terhadap penggunaan gadget yang berlebihan pada remaja yaitu teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Teknik ini adalah salah satu bentuk dari teknik konseling yang berpendapat bahwa manusia sebagai makhluk yang memiliki pikiran dan perasaan, dimana karakteristik maupun sikap dan perilakunya dibatasi oleh pikiran dan perasaannya yang bergerak secara simultan di antara keduanya (Dhian Riskiana Putri1, 2021).

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan oleh tim pengabdian kepada siswa/siswi SMP St Ignasius Medan, terdapat kebiasaan umum remaja pada umumnya yaitu penggunaan gadget yang berlebihan dalam mengakses informasi maupun dalam hal belajar. Perkembangan teknologi ini tentunya tidak hanya bermanfaat dalam hal pendidikan namun juga sudah menjadi gaya hidup sehari-hari bagi kaum remaja, seperti contohnya sosial media facebook, instagram, youtube, tiktok dan sebagainya.

Hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh (Sari2*, 2021) yang menemukan bahwa setelah dilakukan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) pada siswa SMA yang kecanduan game online di Jawa Tengah terjadi penurunan yang signifikan terhadap kecanduan game online setelah diberikan terapi tersebut.

Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini untuk memberikan pengetahuan melalui sosialisasi kepada anak remaja mengenai Pengaruh *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget Pada Siswa/Siswi SMP St Ignasius Medan.

METODE

Pengumpulan data di SMP St Ignasius Medan, tim pengabdian melakukan survei langsung ke sekolah dan melakukan wawancara untuk mendapatkan informasi guna memenuhi kebutuhan data yang diperlukan. Pengumpulan data bertujuan untuk mendapatkan masalah intensitas penggunaan gadget pada siswa/siswi SMP St Ignasius Medan. Wawancara dilakukan meliputi tanya jawab dengan siswa/siswi SMP yang mewakili beberapa kelas mengenai intensitas penggunaan gadget yang digunakan setiap harinya, baik di sekolah maupun di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun lokasi yang digunakan untuk pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini di SMP St Ignasius Jl. Karya Wisata No.6, Pangkalan Masyhur, Kecamatan Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara.

Waktu pengabdian ini dimulai dari bulan Juni 2025 yaitu pengumpulan data. Sosialisasi berupa pre-test melalui pemberian kuesioner, dilanjutkan dengan penerapan terapi REBT yang akan dilakukan sebanyak 5 kali yaitu pada tanggal Juli 2025 serta post-test melalui pemberian kuesioner pada tanggal Agustus 2025.

Sosialisasi pengaruh penggunaan REBT terhadap penggunaan gadget pada siswa/siswi SMP St Ignasius Medan

1. Sesi I persiapan kognitif: bina harapan dan hubungan

a) Tujuan:

- Memperkenalkan konsep REBT dan hubungannya dengan penggunaan gadget yang berlebihan.
- Melakukan penilaian awal terhadap pola penggunaan gadget siswa.

b) Kegiatan:

- Pengantar tentang REBT dan bagaimana itu dapat membantu mengelola emosi dan perilaku.
Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah suatu pendekatan terapeutik yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955. REBT bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pikiran-pikiran irrasional yang dapat menyebabkan emosi negatif dan perilaku yang tidak sehat

c) Bagaimana REBT Dapat Membantu Mengelola Emosi dan Perilaku

- Pengenalan Pikiran-Pikiran Negatif, REBT membantu individu mengenali pola pikir negatif yang mungkin menyebabkan emosi negatif seperti kecemasan, marah, atau depresi
- Peningkatan Perilaku yang Sehat: Dengan mengubah pola pikir yang tidak sehat, individu dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan dan mengambil tindakan yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.
- Pembangunan Keterampilan Pengelolaan Emosi: REBT juga membantu individu mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi, seperti teknik relaksasi dan mindfulness, yang dapat membantu mereka mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan

d) penggunaan gadget dan dampaknya pada kehidupan sehari-hari

Manfaat Penggunaan Gadget:

- Koneksi dan Komunikasi:
- Akses Informasi:
- Hiburan:

Dampak Negatif Penggunaan Gadget:

- Ketergantungan dan Gangguan
- Gangguan Tidur
- Isolasi Sosial
- Dampak Kesehatan Mental
- Terlalu banyak waktu di depan layar dapat meningkatkan stres, kecemasan, dan depresi.
- Perbandingan sosial dan tekanan dari media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental.

e) Strategi Mengelola Penggunaan Gadget

- Batas Waktu:
- Penggunaan yang Bermakna:
- Interaksi Sosial Offline:
- Pemeriksaan Kesehatan Digital:

f) Tugas di rumah

- Waktu penggunaan gadget di rumah
- Tujuan penggunaan gadget

2. Sesi II: Persiapan kognitif :Identifikasi Pikiran Irrasional

a) Tujuan:

- Membantu siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran irrasional yang mendasari penggunaan gadget berlebihan.

b) Kegiatan:

Pengenalan konsep pikiran irrasional dan bagaimaimana hal itu terkait dengan penggunaan gadget.

- Pengenalan Konsep Pikiran Irrasional dan Hubungannya dengan Penggunaan Gadget
 - 1) Pikiran irrasional adalah jenis pikiran yang tidak realistis, tidak masuk akal, dan seringkali merugikan diri sendiri. Dalam konteks penggunaan gadget, pikiran-pikiran irrasional dapat muncul sebagai interpretasi yang tidak sehat terhadap situasi atau hubungan dengan teknologi
 - 2) Pikiran Irasional Terkait Prestasi (Pikiran irrasional seperti "Jika saya tidak selalu terhubung, maka saya tidak cukup baik" dapat muncul. Ini dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang tidak perlu terkait dengan ekspektasi diri yang tidak realistis)
 - 3) Pikiran Irasional Terkait Keharusan Sosial (Penggunaan gadget sering dikaitkan dengan interaksi sosial online. Pikiran irrasional dapat muncul dalam bentuk keyakinan bahwa "Saya harus selalu online agar diterima oleh orang lain.")
 - Pikiran Irasional Terkait Ketakutan Kehilangan Informasi
 - 1) Individu yang terlalu bergantung pada gadget mungkin mengalami pikiran irrasional bahwa "Saya tidak bisa hidup tanpa informasi yang terus-menerus." Hal ini dapat memicu kecemasan jika tidak dapat mengakses gadget atau internet.
 - 2) Pikiran Irasional Terkait Dengan Perbandingan Sosial
 - 3) Media sosial sering menjadi tempat perbandingan sosial yang tidak sehat. Pikiran irrasional seperti "Hidup orang lain selalu lebih baik daripada saya" dapat muncul, memicu perasaan tidak puas dan rendah diri.
 - 4) Pikiran Irasional Terkait Kontrol
 - 5) Beberapa orang mungkin menganggap bahwa mereka harus memiliki kontrol penuh terhadap informasi atau interaksi sosial melalui gadget. Pikiran irrasional ini dapat menyebabkan kegelisahan jika tidak dapat mengendalikan setiap aspek kehidupan online mereka
 - Hubungan dengan Penggunaan Gadget
 - 1) Pemahaman Diri: Memahami bahwa pikiran irrasional dapat memengaruhi hubungan dengan gadget membantu individu menyadari pola pikir yang tidak sehat dan merugikan.
 - 2) Manajemen Emosi: Menyadari pikiran irrasional membuka peluang untuk mengelola emosi dengan lebih efektif, mengurangi stres yang terkait dengan penggunaan gadget.
 - 3) Perubahan Pola Pikir: Dengan mengidentifikasi dan mengganti pikiran irrasional dengan pikiran yang lebih rasional, individu dapat mengembangkan sikap yang lebih seimbang terhadap penggunaan gadget.
 - 4) Keseimbangan Hidup: Mengenali pikiran irrasional membantu dalam menciptakan keseimbangan antara kebutuhan teknologi dan kehidupan offline yang sehat
 - Latihan Mengidentifikasi Pikiran Irrasional Terkait Penggunaan Gadget
 - 1) Pikiran yang muncul sebelum menggunakan gadget
 - 2) Pikiran yang muncul sesudah menggunakan gadget
3. Sesi III:Praktik menggunakan tehnik mengolah pikiran dan manajemen emosi dalam situasi penggunaan gadget.
- a) Reframing Pikiran dan Emosi
Reframing adalah proses mengubah cara kita memandang atau memahami suatu situasi atau peristiwa menjadi lebih positif
 - b) Emosi
Emosi dalam konteks intensitas penggunaan gadget merujuk pada respons emosional yang muncul dari interaksi individu dengan gadget mereka. Emosi ini dapat bervariasi dari kegembiraan dan kepuasan hingga kecemasan atau kegelisahan
 - c) Tujuan
 - Mengajarkan siswa untuk merestrukturisasi pikiran-pikiran negatif terkait penggunaan gadget.
 - Mengidentifikasi emosi yang muncul sehubungan dengan penggunaan gadget.
 - d) Kegiatan
 - 1) Diskusi tentang strategi untuk merestrukturisasi pikiran negative
Merestrukturisasi pikiran negatif adalah kunci dalam Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk mengubah pola pikir yang tidak sehat menjadi lebih rasional dan

adaptif. Dengan cara:

- Pengenalan Pikiran Negatif
- Penilaian Rasionalitas Pikiran
- Identifikasi Pikiran Irrasional
- Tantangan Terhadap Pikiran Negatif
- Mengganti Pikiran Negatif dengan Pikiran Rasional
- Penggunaan Bahasa yang Positif
- Kesadaran Diri dan Refleksi

2) Latihan mengganti pikiran irrasional dengan pikiran yang rasional

Berikut adalah beberapa latihan yang dapat membantu Anda mengganti pikiran irrasional dengan pikiran yang lebih sehat dan rasional

- Identifikasi Pikiran Irrasional
- Evaluasi Pikiran Irrasional
- Mengganti dengan Pikiran Rasional
- Perbandingan Pikiran Lama dan Baru
- Praktik Penggantian Pikiran
- Konsistensi dan Kesadaran
- Penerapan dalam Kehidupan Sehari-hari

3) Pengenalan teknik manajemen emosi

Manajemen emosi adalah keterampilan yang penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Ini melibatkan pengenalan, pengaturan, dan ekspresi emosi dengan cara yang sehat dan produktif. Berikut adalah beberapa teknik manajemen emosi yang dapat membantu individu mengelola emosi mereka dengan lebih baik

- Pengenalan Emosi
- Praktik Kesadaran Diri
- Teknik Pernafasan dan Relaksasi
- Penggunaan Dukungan Sosial
- Penggunaan Teknik Kognitif
- Aktivitas Fisik dan Olahraga
- Mengelola Stres
- Refleksi dan Evaluasi

e) Tugas dirumah:

- 1) Pengolahan pikiran dalam menggunakan gadget
- 2) Manajemen emosi dalam situasi penggunaan

4. Sesi IV: Perubahan Perilaku: Menerapkan rencana yang telah disusun dan mencatat hasil serta tantangan yang dihadapi

a) Tujuan:

- Mengidentifikasi strategi untuk mengubah pola perilaku yang berkaitan dengan penggunaan gadget.
- Menyusun rencana untuk mengurangi intensitas penggunaan gadget.

b) Kegiatan

- 1) Brainstorming tentang alternatif aktivitas yang dapat dilakukan selain menggunakan gadget.

Mengurangi penggunaan gadget dapat memberikan ruang untuk aktivitas yang lebih bervariasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Berikut adalah beberapa ide alternatif aktivitas yang dapat dilakukan selain menggunakan gadget:

- Olahraga dan Aktivitas Fisik
- Seni dan Kreativitas
- Membaca dan Menulis
- Aktivitas Luar Ruangan
- Pendidikan dan Pembelajaran
- Interaksi Sosial dan Keluarga
- Pelayanan Masyarakat

- Kebugaran Mental
 - Pertumbuhan Pribadi
- 2) Menyusun rencana harian yang mencakup waktu untuk penggunaan gadget dan aktivitas lain.
- Rencana Harian Seimbang: Mengintegrasikan Waktu Gadget dan Aktivitas Lain
 - Mengintegrasikan waktu untuk penggunaan gadget dan aktivitas lain dalam rencana harian adalah langkah positif untuk mencapai keseimbangan antara teknologi dan kehidupan nyata
- Berikut adalah contoh rencana harian yang mencakup waktu untuk penggunaan gadget dan berbagai aktivitas lain:
1. Pagi (06:00 - 09:00):
 - 06:00 - 07:00: Bangun dan lakukan latihan ringan atau yoga.
 - 07:00 - 08:00: Sarapan dan membaca buku selama 30 menit.
 - 08:00 - 09:00: Pekerjaan atau tugas pagi tanpa menggunakan gadget secara intensif
 2. Siang (09:00 - 13:00):
 - 09:00 - 10:00: Pekerjaan atau studi yang membutuhkan penggunaan gadget.
 - 10:00 - 11:30: Aktivitas luar ruangan seperti bersepeda atau berjalan-jalan di taman.
 - 11:30 - 13:00: Makan siang dan diskusi keluarga atau dengan teman tanpa gadget.
 3. Sore (13:00 - 17:00):
 - 13:00 - 14:30: Aktivitas kreatif seperti melukis atau memasak.
 - 14:30 - 15:30: Waktu untuk memeriksa dan menjawab pesan atau email.
 - 15:30 - 17:00: Pelajaran atau kursus online dan persiapan makan malam.
 4. Malam (17:00 - 21:00):
 - 17:00 - 18:00: Olahraga atau kegiatan fisik seperti jogging atau berenang.
 - 18:00 - 19:00: Persiapan dan makan malam tanpa gadget di meja makan.
 - 19:00 - 20:00: Kegiatan keluarga seperti bermain permainan papan atau menonton film bersama.
 - 20:00 - 21:00: Waktu tenang sebelum tidur dengan membaca buku atau mendengarkan musik.
 5. Malam Hari (21:00 - 22:00):
 - 21:00 - 21:30: Meninjau hari ini dan merencanakan kegiatan besok tanpa gadget.
 - 21:30 - 22:00: Pemusatan diri dan tidur yang cukup untuk kesehatan mental dan fisik.
- c) Catatan Penting:
- Batas Waktu Gadget: Tentukan batasan waktu penggunaan gadget, misalnya, 30 menit untuk memeriksa media sosial atau menjawab pesan pada interval tertentu.
 - Aktivitas yang Memotivasi: Pilih aktivitas di luar ruangan, kreatif, atau fisik yang Anda nikmati untuk meningkatkan motivasi dan kepuasan.
 - Interaksi Sosial: Sertakan waktu untuk berinteraksi dengan keluarga atau teman di luar platform digital.
 - Keseimbangan Aktivitas: Pastikan keseimbangan antara pekerjaan, belajar, rekreasi, dan kegiatan bersama keluarga.
 - Fleksibilitas: Rencana ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan perubahan kehidupan sehari-hari.
- d) Diskusi tentang tantangan yang mungkin muncul selama implementasi rencana
- 1) Diskusi tentang Tantangan yang Mungkin Muncul selama Implementasi Rencana
 - 2) Implementasi rencana harian yang mencakup waktu untuk penggunaan gadget dan aktivitas lain mungkin menghadapi sejumlah tantangan yang perlu diatasi.
 - Ketergantungan pada Gadget
 - Gangguan Eksternal
 - Kesulitan Mengalihkan Perhatian
 - Perlawanan dari Anggota Keluarga atau Teman
 - Keterbatasan Waktu dan Energi
 - Kejenuhan atau Ketidakpuasan
 - Kebiasaan Lama yang Kuat
 - Kecenderungan Perubahan Tidak Konsisten

- e) Tugas di rumah:
- 1) rencana yang telah disusun
 - 2) mencatat hasil
 - 3) Tantangan yang dihadapi
5. Sesi V: Evaluasi dan Perencanaan Lanjutan: Komitmen untuk melanjutkan langkah –langkah yang telah direncanakan dan menjadi perubahan positif dalam penggunaan gadget
- a) Tujuan:
- Melakukan evaluasi terhadap implementasi rencana yang telah disusun.
 - Menyusun strategi lanjutan untuk menjaga perubahan perilaku yang positif.
- b) Kegiatan
- 1) Pembahasan hasil dari implementasi rencana perubahan perilaku
Implementasi rencana perubahan perilaku dapat memberikan hasil yang bervariasi tergantung pada sejumlah faktor, termasuk komitmen, konsistensi, dan faktor lingkungan
 - Kepatuhan Terhadap Rencana
 - Perubahan Pola Perilaku
 - Peningkatan Kesadaran
 - Tantangan yang Dihadapi
 - Pengaruh Terhadap Kesejahteraan
 - Perubahan Kualitas Hidup
 - Hubungan Sosial dan Interaksi
 - Pembelajaran dan Pertumbuhan Pribadi
 - Konsistensi dan Jangka Waktu
- c) Rekomendasi dan Penyesuaian
- Identifikasi elemen rencana yang paling berhasil dan dapat dipertahankan.
 - Diskusikan strategi tambahan atau penyesuaian yang dapat membantu dalam perubahan perilaku yang lebih lanjut.
 - Berikan pujian dan dorongan untuk pencapaian yang telah dicapai.
 - Buka ruang untuk perasaan dan refleksi lebih lanjut terkait perubahan perilaku.
- Penting untuk diingat bahwa perubahan perilaku adalah proses yang berkelanjutan, dan evaluasi secara terus-menerus membantu dalam menyesuaikan rencana dan memastikan keberlanjutan perubahan yang positif
- 1) Menyusun strategi untuk mengatasi hambatan yang muncul selama proses perubahan.
Menghadapi hambatan selama proses perubahan adalah hal yang umum terjadi. Namun, dengan strategi yang tepat, hambatan ini dapat diatasi dan individu dapat terus maju menuju tujuan perubahan.
Berikut adalah beberapa strategi yang dapat membantu mengatasi hambatan yang muncul selama proses perubahan:
 - Kesadaran Diri
 - Identifikasi Tantangan Secara Spesifik
 - Pemecahan Masalah
 - Buatlah Rencana Cadangan
 - Dukungan Sosial
 - Pikiran Positif dan Ketekunan
 - Evaluasi dan Pembelajaran
 - Jaga Motivasi
 - Praktik Kendali DiriMengatasi hambatan dalam proses perubahan memerlukan komitmen, kesabaran, dan kemauan untuk belajar dari pengalaman. Dengan menggunakan strategi ini, individu dapat menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri dan terus maju menuju perubahan yang diinginkan
 - 2) Merencanakan langkah-langkah lanjutan untuk menjaga perubahan positif.
Setelah berhasil mengimplementasikan perubahan positif, langkah-langkah lanjutan penting untuk memastikan keberlanjutan dan konsistensi dalam perilaku baru. Berikut adalah

beberapa langkah yang dapat membantu menjaga perubahan positif:

- Refleksi dan Evaluasi
- Identifikasi Tantangan Berkelanjutan
- Perkuat Kebiasaan Baru
- Jaga Konsistensi
- Dukungan dan Keterlibatan Sosial
- Cari Inspirasi Baru
- Perluas Perubahan Positif
- Jadilah Fleksibel
- Lanjutkan Pembelajaran
- Hargai Prestasi Anda
- Pertahankan Keseimbangan

Mengikuti langkah-langkah ini dapat membantu Anda menjaga momentum perubahan positif dan mencapai pertumbuhan yang berkelanjutan dalam hidup Anda. Kunci utamanya adalah konsistensi, komitmen, dan kemauan untuk terus belajar dan berkembang.

f) Tugas dirumah:

- Komitmen untuk melanjutkan langkah –langkah yang telah direncanakan
- Perubahan positif dalam penggunaan gadget

DOKUMENTASI



Gambar 1. Memutar video tentang bahaya penggunaan gadget



Gambar 2. Memberikan tanya jawab tentang penerapan REBT terhadap penggunaan gadget



Gambar 3. Mengisi lembar wawancara tentang pengaruh REBT terhadap penggunaan gadget pada siswa SMP St. Ignasius Johor Medan

KESIMPULAN DAN SARAN

Diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Sosialisasi Pengaruh *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget Pada Siswa/Siswi SMP St Ignasius Medan dapat mengimbangi aktivitas pelajar yang saat ini tergantung pada gadget terutama hp.

Saran :

Siswa mampu menyusun jadwal kegiatan edukasi tentang manajemen waktu penggunaan gadget di kelas maupun di luar kelas, dapat membuat aturan penggunaan gadget di rumah yang konsisten, serta mendukung anak dalam aktivitas alternatif (olahraga, seni, kegiatan rohani), Menerapkan keterampilan yang dipelajari untuk mengontrol penggunaan gadget, seperti membuat jadwal belajar dan bermain gadget.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMP St Ignasius Medan beserta bapak dan ibu guru yang telah memberikan kesempatan kepada tim pengabdian untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Care, J. C. (2022). Design of a Counseling Program Based on Maladjustment Analysis of Rational Emotive Behavior Therapy. *Jurnal Counseling Care*, 6(01). DOI: 10.22202/jcc.2022.v6i1.5168 <https://ejournal.upgrisba.ac.id/index.php/counseling>.
- Crystandy, M., & Syaliman, K. U. (2023). Sosialisasi Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Anak Di Dusun II Desa Pematang Setrak Kecamatan Teluk Mengkudu Kabupaten Serdang Bedagai. *JITER-PM (Jurnal Inovasi Terapan-Pengabdian Masyarakat)*, 1(2), 40-46.
- Fauziah Nurul, T. H. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap. *Jurnal Ilmiah Global Education, Jige* 4 (3) 1771-1778.
- Febriana Sartika Sari, I. K. (2020). Cognitive Behaviour Therapy Menurunkan Kecanduan Game Online Pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, Volume 10 No 3, Hal 365 - 372, Juli 2020 p-ISSN 2089-0834 e-ISSN 2549-8134.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku remaja dalam keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182-194.
- Hakim, F. A., Netrawati, N., & Karneli, Y. (2024). Pentingnya Konseling Rational Emotive Behavior Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 5075-5084.
- Indri Puji Lestari N. F. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Pada Anak Usia Sekolah. *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute*, Vol.7 No.2 Januari 2024 p-ISSN: 2087-2240; e-ISSN: 2655-0792 <http://jurnalilmiah.ici.ac.id/index.php/JI>.
- Irvan Rolyesh Situmorang1, H. D. (t.thn.). Sosialisasi Penggunaan Gadget Dalam Lingkungan Keluarga Jemaat GKPI Khusus Teladan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 2 (2): 54-62 <http://jurnal.eka-prasetya.ac.id/index.php/JPMEP/index>.

- Jenny Gabriela, B. M. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini. *Jurnal Excelsis Deo*, Vol. 5 No. 1 .
- Kurniawan, W., & Sanyata, S. (2021). The Effectiveness of Rational Emotive Behaviour Therapy Approach Counselling on Students' Prosocial Behaviour. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 54(2), 328-336. DOI <http://dx.doi.org/10.23887/jpp.v54i2>.
- Madha Mahesa Albar1, Z. M. (2024). Intensitas Penggunaan Gadget Berhubungan Dengan. *JKIFN*, ISSN 2809-4549 DOI 10.34011/jkifn.v4i1.2132 8.
- Melati, A. D., Fatimah, S., & Manuardi, A. R. (2022). Rational emotive behavior therapy dalam menangani kecemasan sosial korban bullying. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 5(3), 200-206. DOI 10.22460/fokus.v5i3.8642
- Mita Widiastiti, N. L. G., & Sastra Agustika, G. N. (2020). Intensitas Penggunaan Gadget Oleh Anak Usia Dini Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 112-120.
- Mulyadi, P. A. (2024). Pengabdian Kepada Masyarakat Mengatur Intensitas Penggunaan Gadget Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Siswa/I Di SMPN 85 JAKARTA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, Vol. 3 No. 5 Mei 2024 <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm>.
- Pambudhi, Y. A., Marhan, C., & Fajriah, L. (2021). Intervensi berbasis rational emotive behavior therapy (REBT) bagi remaja korban bullying. *Prosiding Pepadu*, 3, 1-10.
- Putri, D. R., & Prihwanto, P. (2021). Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *SENRIABDI*, 19-36.
- Saputri, M. O., & Nuryono, W. (2022). Studi Kepustakaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online. *Jurnal BK UNESA*, 12(2).
- Tóth, R., Turner, M. J., Mannion, J., & Tóth, L. (2023). The effectiveness of rational emotive behavior therapy (REBT) and mindfulness-based intervention (MBI) on psychological, physiological and executive functions as a proxy for sports performance. *BMC psychology*, 11(1), 442, <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01486-8>.
- Tricahyani, T., Batubara, W. R., Tanjung, L. A., & Mahsunah, I. (2024). Literature Review: Pemanfaatan Layanan Konseling Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Bagi Remaja di Indonesia. *In International Seminar Of Islamic Counseling And Education Series* (Vol. 1, No. 1, pp. 218-229).
- Wahyuliarmy, A. I., & Sari, C. A. K. (2021). Intensitas penggunaan gadget dengan interaksi sosial. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 100-114. DOI: <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5204>.
- Young, K. S. (2021). Theoretical Models and Conceptual Frameworks in the Study of Smartphone and Internet Addiction. In *Smartphone and Internet Addiction* (pp. 3-21). Springer