

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pemerintah Indonesia memiliki harapan besar terhadap generasi muda sebagai penerus bangsa yang akan mewujudkan visi Indonesia emas 2045. Namun, harapan ini menghadapi tantangan serius akibat meningkatnya kasus *self-injury* di kalangan remaja sehingga hal ini dapat menghambat potensi mereka (Thesalonika & Apsari, 2022). Usia remaja adalah fase di mana individu terpapar pada berbagai hambatan dan stres dalam usaha mereka menemukan jati diri dan kemandirian. Menurut Menurut *World Health Organization (WHO)* (dalam Ruwaida, dkk., 2024) menyatakan bahwa masa remaja terjadi dalam rentang usia 10-19 tahun. Di fase transisi menuju dewasa, kaum muda kerap mengalami sejumlah tekanan dari lingkungan mereka, termasuk dari keluarga, teman, dan institusi pendidikan. Salah satu konsekuensi yang sering terlihat dari tekanan tersebut adalah perilaku merusak diri sebagai cara untuk mengekspresikan ketidakmampuan dalam menangani stres dan permasalahan emosional (Diananda dalam Yuliyana dkk., 2023).

Masa remaja bisa dianggap sebagai periode yang menarik sekaligus sulit. Seseorang yang berada di fase ini sudah bukan lagi anak-anak, tetapi juga belum sepenuhnya menjadi orang dewasa (Asyia, dkk., 2022). Santrock (dalam Bachri, dkk., 2021) menyatakan bahwa remaja menghadapi berbagai jenis perubahan tugas perkembangan yang perlu mereka penuhi. Tugas-tugas perkembangan selama masa remaja yang disertai dengan peningkatan kemampuan intelektual, tekanan, dan harapan baru membuat mereka rentan mengalami gangguan mental atau emosional yang dapat mendorong mereka untuk mengambil risiko dalam berperilaku agresif.

Salah satu bentuk perilaku agresif yang umum terjadi di kalangan remaja adalah tindakan *bullying*.

*Bullying* merupakan bentuk penindasan yang sengaja dilakukan oleh individu atau kelompok yang lebih kuat, dengan tujuan untuk dapat menyakiti orang lain secara berulang (Pradana, 2024). Korban *bullying* adalah seseorang yang menjadi sasaran seorang pengganggu atau sekelompok pengganggu, yang dipilih untuk menjadi objek penghinaan dan kemudian menjadi penerima agresi verbal, fisik, dan psikologis hanya karena mereka berbeda dalam cara tertentu (Mutari, dkk., 2023). Beragam jenis perilaku penindasan, yaitu penindasan yang bersifat verbal, non-verbal, sosial, dan emosional. Penindasan secara verbal terjadi melalui penghinaan, ancaman, dan pelecehan dengan ungkapan yang menjatuhkan derajat orang lain. Penindasan non-verbal biasanya melibatkan intimidasi fisik yang dilakukan melalui tindakan seperti memukul, menendang, dan sejenisnya. Tindakan perundungan sosial dilakukan dengan cara mengasingkan dan menyebarkan desas-desus negatif tentang individu yang disasar. Perundungan emosional terjadi dengan menciptakan tekanan yang menyebabkan korban mengalami stres, kecemasan, hingga rasa takut (Safaat, 2023).

Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) terkait kasus *bullying* atau perundungan pada awal tahun 2024, menyebutkan bahwa terdapat 141 aduan kekerasan anak dan sebanyak 35% terjadi di lingkungan sekolah. Kemudian daripada itu, menurut data yang disampaikan oleh Perlindungan Perempuan dan Anak (PPA), menyebutkan bahwa kasus kekerasan pada anak mencapai 1.993 orang pada awal tahun 2024, dan jumlah tersebut dapat terus meningkat di banding kasus kekerasan anak yang terjadi pada tahun 2023. Dari

kedua data yang dipaparkan oleh KPAI dan PPA tersebut, dapat dilihat bahwa kasus kekerasan pada anak di lingkungan sekolah tentunya sangat mengkhawatirkan dan tidak dapat diabaikan (Nizmi, dkk., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial, khususnya interaksi dengan sebaya memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan mental remaja. Tanpa dilengkapi dengan ketahanan mental dan karakter yang kuat, siswa berisiko mengalami gangguan dalam perkembangan emosional, penurunan motivasi untuk belajar, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan sosial yang cepat (Dharmayanti, dkk., 2025).

Hubungan dengan teman sebaya memang penting pada masa remaja, namun tidak sedikit juga ditemukan kasus mengenai agresi perteman seperti halnya tindakan *bullying* dapat berdampak jangka panjang pada korban yang dapat berisiko melakukan tindakan *self-injury* (Afika, 2025). Di masa remaja pula mulai tumbuh berbagai persoalan kebutuhan dan emosi yang dialami. Masa remaja awal merupakan periode krusial dalam perkembangan individu, dimana pencarian identitas dan kebutuhan akan penerimaan sosial sangat dominan (Asyia, dkk., 2022). Demi mencapai penerimaan sosial, individu sering menghadapi tekanan untuk memenuhi standar fisik yang ideal, yang sering dipengaruhi oleh media dan lingkungan sosial, dapat mendorong remaja untuk melakukan diet ekstrem demi mencapai citra tubuh yang diinginkan.

Remaja yang sedang dalam proses pertumbuhan dan masih dalam fase pencarian jati diri dan pergolakan emosi bisa saja terjerumus untuk menyalurkan emosi negatif melalui cara yang negatif pula. Penyaluran emosi yang sering dilakukan oleh para remaja adalah *self-injury* (Rahmatika & Syahidin, 2024). *Self-injury* dikenal sebagai perilaku disengaja atau tidak disengaja dengan tujuan untuk

menyakiti diri sendiri tanpa motif untuk bunuh diri. Ini adalah fenomena kompleks dan beragam yang telah dilaporkan oleh beberapa populasi, terutama pada remaja (Suprayanti, dkk., 2021). Remaja terkadang saling berselisih satu sama lain akibat adanya perbedaan, ketidaksukaan dan adanya rasa terintimidasi. Oleh karena itu beberapa individu menyakiti dirinya sendiri untuk mengalihkan rasa sakit yang dialami (Rahmatika & Syahidin, 2024).

*Self-injury* dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, termasuk menyayat, membakar, mencakar, menggigit, diet ekstrem dan menarik rambut. Alasan dilakukannya pun sangat bervariasi, diantaranya yaitu untuk melampiaskan rasa sakit emosional, perasaan terasing atau mati rasa, atau sebagai sarana menghukum diri atau mengekspresikan diri. Bagi pelaku, *self-injury* memberikan kepuasan tersendiri. Di Indonesia, lebih dari sepertiga penduduknya, atau sekitar 36,9% pernah melukai diri sendiri berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh YouGov Omnibus (dalam Haya, et al., 2023) dengan melibatkan 1.018 responden. Data menunjukkan bahwa 7% kalangan muda Indonesia kerap melukai diri sendiri, dengan prevalensi lebih dari dua dari lima orang (45%) pernah melukai diri sendiri. Menurut Prasetyo (dalam Utami dkk., 2023) menyatakan bahwa perilaku *self-injury* pada remaja dapat dipicu oleh pengalaman *bullying*. Penelitian menunjukkan bahwa 14% remaja yang melakukan *self-injury* memiliki riwayat sebagai korban *bullying*. Korban dari perundungan biasanya mengalami rasa keterasingan, ketidakberdayaan, dan memiliki pandangan diri yang negatif, yang dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental, termasuk keinginan untuk melakukan *self-injury* (Sukamto, dkk., 2024).

Permasalahan terkait *self-injury* juga terjadi di Kota Singaraja, yang dikenal sebagai kota pendidikan di Bali. Tekanan akademik yang tinggi, tuntutan sosial, serta kasus *bullying* di lingkungan sekolah menjadi faktor yang dapat memicu perilaku *self-injury* di kalangan siswa. Salah satu sekolah yang menghadapi tantangan ini adalah SMPN 3 Singaraja merupakan salah satu sekolah menengah pertama di Kota Singaraja yang menghadapi tantangan serius dalam hal kesehatan mental siswa. Tuntutan sosial dari lingkungan sebaya, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya kesehatan psikologis membuat sebagian siswa berada dalam kondisi rentan. Dalam konteks ini, muncul perilaku menyakiti diri sendiri sebagai bentuk respons terhadap tekanan internal yang tidak tersalurkan secara adaptif. Kondisi ini diperburuk dengan minimnya intervensi inovatif dalam layanan konseling yang mampu menjangkau kebutuhan emosional siswa secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di lingkungan sekolah, terlihat bahwa beberapa siswa menunjukkan perubahan perilaku yang mencolok seperti menarik diri dari pergaulan, serta ekspresi emosi yang labil. Dalam interaksi sosial, terdapat pula kecenderungan siswa untuk menghindari berkumpul bersama teman-teman sebayanya. Observasi ini menunjukkan adanya indikasi bahwa sebagian siswa menyimpan tekanan emosional yang belum tersampaikan.

Wawancara mendalam dengan guru bimbingan dan konseling menguatkan temuan observasi. Guru bimbingan dan konseling menyampaikan bahwa terdapat beberapa kasus siswa yang pernah melakukan *self-injury* akan tetapi masih dalam kategori rendah yang tidak sampai berkeinginan untuk melakukan bunuh diri. Hal ini dilakukan sebagai bentuk pelarian dari tekanan lingkungan sosial yang mereka

hadapi. Guru juga menyoroti bahwa tidak semua siswa merasa nyaman untuk datang ke ruang konseling, karena adanya stigma serta rasa takut dinilai lemah oleh lingkungan sekitarnya. Hal ini mengakibatkan siswa lebih memilih memendam perasaan mereka, yang pada akhirnya dapat memicu perilaku merugikan diri sendiri. Oleh karena itu guru menyadari salah satu kendala utama dalam penanganan kasus-kasus ini adalah kurangnya inovasi layanan konseling yang ramah, terbuka, dan berbasis teknologi yang dekat dengan dunia siswa.

Berdasarkan hasil identifikasi awal melalui pengisian angket siswa, ditemukan beberapa bentuk distorsi kognitif pada siswa. Distorsi *labeling* tampak ketika siswa memberikan penilaian negatif terhadap dirinya, seperti berfikir bahwa dirinya lemah, tidak berharga, bodoh, dan berfikir tidak ada yang peduli terhadap dirinya akibat pengalaman *bullying*. Distorsi *overgeneralization* muncul ketika siswa menganggap pengalaman penolakan atau ejekan akan terus terjadi dalam setiap hubungan sosialnya. Selain itu, distorsi *mind reading* terlihat ketika siswa meyakini bahwa teman-temannya selalu memandang buruk dirinya meskipun tidak terdapat bukti nyata yang mendukung pemikiran tersebut.

Selain itu, untuk mendukung data yang telah dikumpulkan, penyebaran kuesioner dilakukan kepada 62 siswa kelas VII di SMPN 3 Singaraja. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 33 siswa mengaku pernah mengalami tindakan *bullying* dalam berbagai bentuk, baik secara verbal, fisik, maupun sosial. Dari jumlah tersebut, terdapat 16 siswa dari korban *bullying* menyatakan bahwa mereka pernah melakukan *self-injury*. Temuan ini mempertegas adanya hubungan yang signifikan antara pengalaman menjadi korban *bullying* dengan munculnya perilaku *self-injury*.

Faktor psikososial memiliki hubungan yang kuat untuk mendorong perilaku *self-injury* yang berdampak terhadap pada kesehatan mental. Tekanan akademik, kesulitan dalam mengelola stress, dan rendahnya dukungan sosial dapat meningkatkan resiko *self-injury*. Fenomena *bullying* juga salah satu faktor penyebab perasaan terisolasi yang mendorong pelampiasan melalui *self-injury*. Valencia & Sinambela (dalam Anugrah, dkk., 2023) menyatakan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja dapat berdampak pada jangka panjang di masa dewasa, seperti masalah sosial, masalah kesehatan, dan masalah karir. Selain itu, *self-injury* erat kaitannya dengan gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan, yang sering dialami individu dengan kecenderungan *self-injury*. Namun jika individu dapat menghadapi dengan baik, kemungkinan depresi yang mengakibatkan *self-injury* akan berkurang (Islamarida, dkk., 2023). Selain itu, untuk meminimalisir perilaku ini dapat dilakukan konseling dengan pendekatan yang sesuai.

Guru memegang peran penting dalam menciptakan siswa yang cerdas, inovatif, dan produktif. Guru adalah individu yang berprofesi dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, mengevaluasi hasil pembelajaran, serta memberikan bimbingan dan pelatihan. (Dharmayanti, dkk., 2025). Dengan demikian, keberadaan guru bimbingan dan konseling sangat penting dalam menciptakan iklim sekolah yang sehat, mendukung perkembangan emosional siswa, dan mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan oleh perilaku *bullying* (Mahyani & Hasibuan, 2024). Jika seorang siswa menyatakan bahwa mereka telah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, maka guru bimbingan dan konseling harus merespons dengan penuh perhatian dan dengan sikap yang

mendukung. Diperlukan bagi guru bimbingan dan konseling, sebagai salah satu pendukung bagi siswa, untuk memahami alasan di balik perilaku menyakiti diri yang dilakukan oleh siswa tersebut (Nabillah, dkk., 2023). Selain itu, guru BK juga dapat memberikan edukasi kepada seluruh siswa tentang dampak *bullying* dan pentingnya menciptakan lingkungan yang aman dan suportif. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berfokus pada penanganan kasus yang sudah terjadi, tetapi juga berperan dalam upaya preventif untuk mencegah terjadinya *self-injury* akibat *bullying*.

Tugas guru BK yang fundamental disekolah harus dilakukan secara professional. Sesuai dengan UU nomor 14 tahun 2005 maka guru yang professional adalah guru yang mampu mengimplementasikan kompetensi professional, kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, dan kompetensi sosial (Rismawan, dkk., 2022). Dalam hal ini, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengatasi masalah tersebut melalui pendekatan yang terarah dan sistematis.

Pendekatan *Cognitive Behaviour* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus dan respon yang saling berkaitan membentuk sistem jaringan otak, yang dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak (Ruwaida, dkk., 2024). Penerapan intervensi *Cognitive Behavioral* untuk mengajarkan individu mempelajari perilaku dan cara baru untuk menghadapi situasi yang mengganggu. Ketika seseorang mengalami *bullying*, mereka sering mengembangkan pikiran negatif, sering merasa tidak berdaya atas situasinya dan memilih untuk melakukan tindakan *self-injury* (Utama & Ambarini, 2023).

*Cognitive Behavioral* dikembangkan untuk mendukung orang-orang dalam memahami tantangan yang mereka hadapi, memungkinkan mereka untuk mengubah pemikiran yang tidak akurat menjadi pemikiran yang logis, sehingga perilaku yang sesuai dapat muncul (Mechler et al., 2022).

*Cognitive Behavioral* telah terbukti sebagai pendekatan yang efektif dalam menangani berbagai masalah psikologis pada remaja, termasuk meningkatkan harga diri, mengembangkan strategi *coping* yang adaptif, serta mengurangi perilaku maladaptif seperti *self-injury* (Oktaviana & Aprilliana, 2024). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral* dapat membantu individu dalam mengenali, menantang, dan mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi terhadap perilaku merugikan diri sendiri. Selain itu terdapat teknik restrukturisasi kognitif dalam pendekatan *Cognitive Behavioral* yang mampu merubah arah pikiran serta perilaku negatif yang irasional ke arah perilaku positif yang rasional. Perubahan perilaku serta asumsi-asumsi yang sebelumnya dapat merugikan terarah sehingga dapat meminimalisir perilaku *self-injury* pada siswa (Yuliana, dkk., 2023). Berdasarkan hal tersebut, *Cognitive Behavioral* efektif mengatasi *self-injury* pada siswa korban *bullying* karena pendekatan ini berfokus pada perubahan pola pikir negatif yang muncul akibat tekanan emosional. Dalam konteks sekolah guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan pendekatan ini untuk membantu siswa mengenali pikiran irasional, seperti merasa tidak berharga akibat tindakan *bullying*, dan menggantinya dengan cara pandang yang lebih sehat. Selain itu, *Cognitive Behavioral* melatih keterampilan pengelolaan emosi dan strategi koping positif agar siswa mampu menghadapi stres tanpa melukai diri.

Meskipun *Cognitive Behavioral* telah terbukti efektif dalam mengurangi perilaku *self-injury*, penelitian ini tetap perlu dilakukan karena adanya kebutuhan untuk mengembangkan media intervensi yang lebih kontekstual, mudah diakses, menyesuaikan dengan perkembangan teknologi dan sesuai dengan karakteristik peserta didik saat ini. Penelitian ini memiliki keunikan dibandingkan studi-studi sebelumnya karena mengembangkan media intervensi digital yang kontekstual, yaitu *e-modul* berbasis *Cognitive Behavioral*, yang secara khusus ditujukan bagi siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang menjadi korban *bullying*. Kelompok usia ini tergolong rentan mengalami gangguan emosional, termasuk perilaku *self-injury*, namun sering kali belum terjangkau oleh layanan psikologis yang memadai dan berkelanjutan. *E-modul* yang dikembangkan dalam penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana intervensi mandiri bagi siswa, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu praktis oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk memberikan layanan yang lebih sistematis, terstruktur, dan sesuai dengan karakteristik generasi digital saat ini.

Menurut Dwiyantri dkk (dalam Azis, dkk., 2024) menyatakan bahwa seiring perkembangan teknologi *e-modul* dapat menjadi langkah intervensi pembelajaran dan konseling sehingga dapat membantu siswa untuk memecahkan permasalahannya secara mandiri. Adapun implementasi *Cognitive Behavioral* dalam bentuk digital menjadi inovasi yang potensial. *E-modul* berbasis *Cognitive Behavioral* menawarkan aksesibilitas yang lebih luas, fleksibilitas dalam layanan bimbingan konseling, serta kemudahan dalam memberikan intervensi konseling dan pencegahan dini kepada siswa yang rentan melakukan tindakan *self-injury* akibat *bullying*.

*E-modul* berbasis konseling *Cognitive Behavioral* dapat menjadi alat yang efektif bagi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan konseling yang inovatif, efisien, dan mudah diakses. Melalui format digital, guru bimbingan konseling dapat menyampaikan materi dan memberikan layanan secara menarik dan fleksibel, sementara siswa dapat mengaksesnya kapan saja sesuai kebutuhan. Hal ini juga dapat membantu mengatasi keterbatasan waktu dan ruang dalam layanan konseling di sekolah. Selain itu, *e-modul* juga meningkatkan keterlibatan siswa karena siswa didorong untuk lebih aktif merefleksikan diri, memahami emosi, serta mengembangkan strategi berpikir positif. Sebagai sumber belajar mandiri, *e-modul* memberi ruang bagi siswa untuk terus belajar dan mengelola diri secara berkelanjutan.

Penggunaan *e-modul* memungkinkan siswa untuk memahami dan menerapkan teknik-teknik *Cognitive Behavioral* sesuai kebutuhan mereka, kapan saja dan dimana saja. Namun, penerapan *Cognitive Behavioral* dalam bentuk *e-modul* masih relatif jarang dieksplorasi, padahal teknologi digital dapat menjadi sarana yang inovatif dan mudah diakses oleh remaja. Dengan mengembangkan *e-modul* berbasis *Cognitive Behavioral*, siswa korban *bullying* dapat diberikan panduan yang sistematis untuk memahami serta mengelola emosi mereka secara lebih efektif. *E-modul* ini juga berpotensi menjadi alat bantu yang dapat digunakan secara mandiri maupun dengan guru bimbingan konseling, sehingga dapat berkontribusi dalam meminimalkan perilaku *self-injury* serta meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa secara berkelanjutan.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian pengembangan dengan judul “Pengembangan *E-Modul* Berbasis Konseling

*Cognitive Behavioral* untuk Mengurangi Perilaku *Self-Injury* pada Siswa Korban *Bullying* di Sekolah Menengah Pertama”. Melalui penelitian pengembangan pencegahan dan intervensi yang inovatif dalam layanan bimbingan dan konseling terkait kasus *self-injury* akibat tindakan *bullying* tidak hanya menekan jumlah kasus, tetapi juga membentuk budaya sekolah yang aman dan peduli. Serta mampu meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling dengan menyediakan media sebagai pendukung layanan.

## 1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, adapun permasalahan yang dapat peneliti identifikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai tantangan dan tekanan.
2. Perilaku agresif yang sering terjadi pada remaja adalah perilaku *bullying*.
3. Meningkatnya kasus *self-injury* pada remaja akibat tindakan *bullying*.
4. *Bullying* dapat berdampak jangka panjang pada korban yang dapat berisiko melakukan tindakan *self-injury*.
5. Kurangnya intervensi yang efektif untuk mengatasi serta meminimalisir perilaku *self-injury* pada siswa.
6. Kurangnya pemanfaatan teknologi/media pendukung dalam intervensi konseling untuk meminimalisir perilaku *self-injury*.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dipaparkan, permasalahan yang ditemui sangat beragam. Dengan demikian, diperlukan adanya pembatasan masalah agar penelitian menjadi sistematis dan tidak meluas guna

mencakup masalah-masalah utama yang harus dipecahkan secara optimal. Penelitian ini fokus pada penanganan masalah (1) perilaku *self-injury* pada siswa korban *bullying* di kelas VII SMP Negeri 3 Singaraja, (2) kurangnya pemanfaatan teknologi/media pendukung dalam intervensi konseling untuk mengurangi perilaku *self-injury*.

Dari pembatasan masalah tersebut, maka fokus penelitian pengembangan ini, yaitu pengembangan *e-modul* berbasis konseling *cognitive behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meminimalisir perilaku *self-injury* pada siswa korban *bullying* di SMP Negeri 3 Singaraja. Adapun *setting* layanan yang digunakan adalah konseling kelompok.

#### 1.4 Rumusan Masalah

1. Bagaimana rancangan *e-modul* berbasis *cognitive behavioral* dapat membantu siswa korban *bullying* dalam mengurangi perilaku *self-injury*?
2. Sejauh mana tingkat validitas *e-modul* berbasis *cognitive behavioral* dalam mengurangi perilaku *self-injury* pada siswa korban *bullying* di sekolah?
3. Bagaimana keberterimaan *e-modul* berbasis *cognitive behavioral*?
4. Apakah *e-modul* berbasis *cognitive behavioral* efektif dalam mengurangi perilaku *self-injury* pada siswa korban *bullying* di sekolah?

#### 1.5 Tujuan Pengembangan

1. Untuk menghasilkan rancangan *e-modul* berbasis *cognitive behavioral* dapat membantu siswa korban *bullying* dalam mengurangi perilaku *self-injury*.

2. Untuk menguji tingkat validitas *e-modul* berbasis *cognitive behavioral* dalam mengurangi perilaku *self-injury* pada siswa korban *bullying* di sekolah.
3. Untuk menguji kepraktisan *e-modul* berbasis *cognitive behavioral*.
4. Untuk menguji tingkat efektivitas *e-modul* berbasis *cognitive behavioral* dalam mengurangi perilaku *self-injury* pada siswa korban *bullying* di sekolah.

### 1.6 Spesifikasi Produk yang Diharapkan

#### 1. Aspek Konten

Materi yang sesuai dengan prinsip *cognitive behavioral* termasuk teknik restrukturisasi kognitif disusun secara sistematis, menyediakan studi kasus, refleksi diri dan simulasi terkait perilaku *self-injury* serta bagaimana siswa dapat mengatasinya dengan teknik *Cognitive Behavioral*. Susunan materi mencakup: (1) Cover; (2) Daftar Isi; (3) Panduan Penggunaan; (4) Kompetensi Dasar; (5) Tujuan Pembelajaran; (6) Peta Konsep; (7) Materi Pembelajaran; (8) Evaluasi.

#### 2. Aspek Desain dan Tampilan

*E-modul* berbasis *Cognitive Behavioral* yang dirancang untuk mengurangi perilaku *self-injury* akibat tindakan *bullying* ini disusun dalam format digital menggunakan platform *Flip PDF*. Format ini memungkinkan akses yang fleksibel melalui berbagai perangkat seperti *smartphone*, laptop, dan tablet. Format digital ini dirancang agar mudah digunakan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai fasilitator, serta dapat diterapkan secara efektif oleh peserta didik. *E-modul* disusun dalam dua versi yang saling terintegrasi,

yaitu versi khusus untuk guru bimbingan dan konseling sebagai panduan pelaksanaan layanan konseling kelompok berbasis *cognitive behavioral*, dan versi untuk peserta didik yang berisi materi, aktivitas, dan latihan reflektif sesuai dengan arahan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling.

Interaktivitas *e-modul* tercermin melalui beragam fitur yang mendukung keterlibatan aktif pengguna, antara lain tombol navigasi yang mempermudah perpindahan antarhalaman, *hyperlink* untuk mengakses sumber eksternal atau bagian tertentu dalam modul secara cepat, serta lembar kerja reflektif yang dapat diisi secara langsung oleh peserta didik. Visualisasi berupa ilustrasi tematik, infografis, dan narasi kasus berbasis pengalaman nyata turut disajikan guna membangun kedekatan emosional dan meningkatkan daya tarik serta pemahaman materi. Dengan demikian, *e-modul* ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai media pembelajaran reflektif yang mendorong keterlibatan aktif dan pengembangan kesadaran diri peserta didik.

### 3. Aspek Implementasi dan Kebermanfaatan

Berorientasi pada pencegahan dan intervensi dini dalam menangani perilaku *self-injury* yang dapat dimanfaatkan oleh guru bimbingan dan konseling sehingga dapat digunakan sebagai sarana pendamping psikologis bagi siswa yang mengalami *self-injury* akibat tindakan *bullying*.

### 4. Aspek Validitas

*E-modul* melalui proses validasi oleh ahli untuk memastikan bahwa konten dan desainnya sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan.

Selanjutnya diuji coba kepada siswa untuk menilai keterpahaman, efektivitas dan daya tarik *e-modul*.

## 1.7 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

### 1. Asumsi

#### a. Asumsi Teoritik

*E-modul* berbasis *Cognitive Behavioral* ini didasarkan pada teori *Cognitive Behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif yang telah terbukti efektif dalam mengatasi perilaku *self-injury* pada siswa korban *bullying*. Selain itu, proses pemberian layanan berbasis digital mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam memahami dan menerapkan pendekatan *Cognitive Behavioral* karena dapat diakses dimana saja dan kapan saja.

#### b. Asumsi Empirik

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perkembangan teknologi *e-modul* dapat menjadi langkah intervensi pembelajaran dan konseling sehingga dapat membantu siswa untuk memecahkan permasalahannya secara mandiri.

#### c. Asumsi Eliminatif

Materi *e-modul* disusun dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami sehingga *e-modul* dapat digunakan oleh siswa dengan tingkat pemahaman yang beragam. Selain itu, guru BK memiliki kemampuan dasar dalam mendampingi siswa dalam menggunakan *e-modul* sehingga dapat memberikan bimbingan yang tepat. Di sisi lain, siswa memiliki motivasi untuk menggunakan *e-modul* secara mandiri atau dengan

bimbingan guru BK sehingga eektivitas dari intervensi ini dapat lebih optimal.

## 2. Keterbatasan Pengembangan

Penggunaan *e-modul* memerlukan akses internet dan perangkat digital, yang mungkin menjadi kendala bagi siswa yang tidak memiliki akses internet yang sama dan perangkat digital yang memadai, sehingga hal ini dapat mempengaruhi efektivitas dan implementasi penggunaan *e-modul*. Selain itu, *e-modul* ini hanya sebagai pendukung layanan bimbingan konseling namun tidak dapat menggantikan sesi konseling tatap muka yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling, karena respon emosional siswa terhadap materi dalam *e-modul* dapat bervariasi sehingga diperlukan pendekatan tambahan bagi siswa.

### 1.8 Definisi Istilah

Agar dapat mencegah adanya interpretasi yang keliru dalam studi ini, penting untuk memberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan. Definisi istilah yang akan disajikan dalam penelitian ini adalah:

1. Penelitian pengembangan adalah pendekatan dalam penelitian yang bertujuan untuk menciptakan dan menguji produk yang selanjutnya akan dirancang agar bermanfaat dalam layanan konseling.
2. *E-modul* merupakan modul atau media pembelajaran/layanan bimbingan konseling dalam bentuk digital yang tersusun secara sistematis, dan terperinci yang dapat digunakan dengan fleksibel, yang dimanfaatkan pada kegiatan pembelajaran dan konseling mandiri.

3. *Self-injury* merupakan masalah kesehatan mental seseorang yang berusaha menyakiti dirinya sendiri dengan sengaja sebagai cara untuk mengatasi tekanan.
4. *Bullying* adalah jenis penindasan atau kekerasan yang dilakukan secara sengaja oleh seseorang atau sekelompok orang yang memiliki kekuatan lebih, dengan maksud untuk melukai orang lain secara berulang kali.
5. Model pengembangan ADDIE merupakan konsep pengembangan untuk suatu produk pembelajaran yang memiliki 5 tahapan yaitu *Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*.

