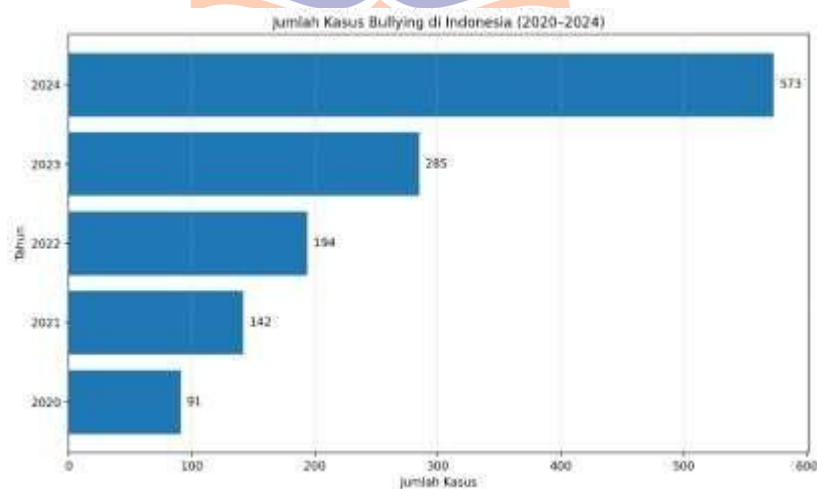


BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

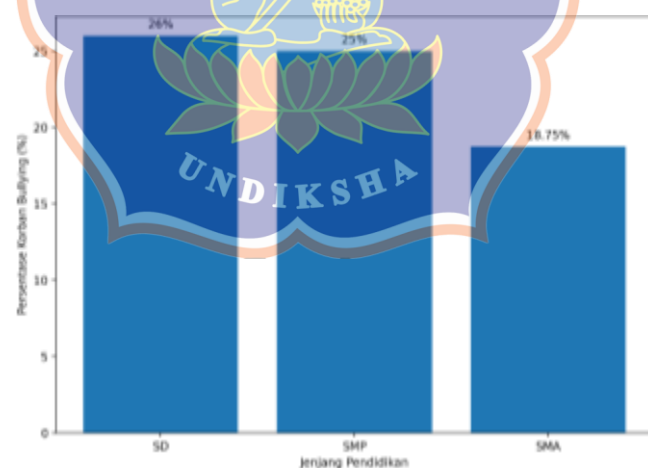
Kasus *bullying* atau perundungan yang berlangsung terjadi di Indonesia telah tampak memperlihatkan adanya tren peningkatan dan dalam kondisi saat ini menjadi salah satu isu serius bagi dunia pendidikan serta perlindungan anak. Fenomena yang terjadi ini tanpa hanya memberikan dampak pada kesehatan mental korban, namun efeknya juga sampai berpengaruh pada prestasi belajar. Perundungan dulu dianggap sebagai kenakalan anak-anak, maka saat berhasil terbukti memberikan dampak serius bagi kesehatan mental, fisik, dan masa depan korban. Tahun 2024, berbagai data resmi dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI), hingga laporan pemantau digital seperti SAFEnet menunjukkan adanya peningkatan signifikan kasus perundungan, baik yang terjadi di sekolah maupun di dunia maya (Polri, 2025).



Gambar 1.1 Jumlah Kasus Bullying di Indonesia

Sumber: goodstats.id

Berlandaskan atas keterangan JPPI yang dikutip pada Goodstats, adanya kenaikan yang tajam kasus kekerasan yang berlangsung di lingkungan pendidikan pada 2024. Pada tahun 2023 ditemukan adanya 285 kasus, maka hal ini membawa dampak pada 2024 telah melonjak menjadi 573 kasus, naik lebih dari 100 persen dibandingkan tahun sebelumnya. Dari total tersebut, sekitar 31 persen berkaitan dengan perundungan, sehingga angka ini memperlihatkan kasus bullying masih menjadi bentuk kekerasan yang paling dominan di sekolah. Sementara itu, KPAI melaporkan bahwa sepanjang 2023 terdapat 3.800 kasus perundungan, hampir separuh di antaranya terjadi di sekolah dan pesantren. Pada tahun 2024, lembaga ini menerima 2.057 pengaduan terkait perlindungan anak, dengan 954 kasus sudah ditindaklanjuti. Meski jumlah pengaduan menurun dibandingkan tahun sebelumnya, tren perundungan tetap konsisten tinggi dan sekolah masih menjadi ruang yang rentan bagi anak-anak (GoodStats, 2025).

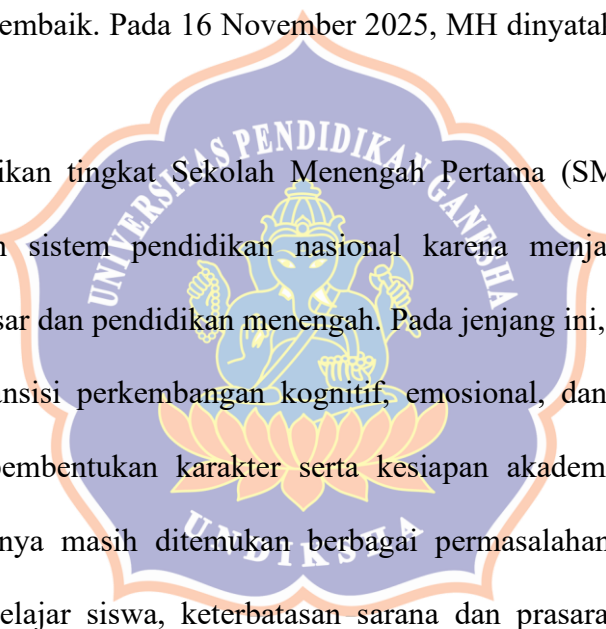


Gambar 1.2 Korban Bullying di Jenjang Pendidikan

Sumber: pusiknas.polri.go.id

Grafik memberikan informasi bahwa korban bullying didominasi oleh siswa SD (26%), disusul SMP (25%), dan SMA (18,75%). Temuan ini mengindikasikan bahwa praktik bullying telah muncul sejak usia dini dan masih berlanjut hingga

jenjang menengah, sehingga penanganan pada tingkat SMP menjadi krusial karena berada pada fase transisi perkembangan psikososial. Namun, peristiwa terbaru perilaku perundungan atau *bullying* terjadi di lingkungan sekolah SMPN 19 Tangerang Selatan yang menimpa siswa berinisial MH. Pada 20 Oktober 2025, saat jam istirahat, terjadi keramaian di dalam kelas. MH mengalami kekerasan fisik oleh beberapa teman sekelasnya, termasuk dugaan pemukulan menggunakan bangku besi. Keesokan harinya, MH mengeluhkan sakit kepala dan nyeri badan. Setelah dibawa ke rumah sakit swasta dan kemudian dirujuk ke RS Fatmawati, kondisinya tak kunjung membaik. Pada 16 November 2025, MH dinyatakan meninggal dunia (Polri, 2025) .



Pendidikan tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan fase penting dalam sistem pendidikan nasional karena menjadi jembatan antara pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Pada jenjang ini, peserta didik berada pada masa transisi perkembangan kognitif, emosional, dan sosial yang sangat menentukan pembentukan karakter serta kesiapan akademik mereka. Namun, dalam praktiknya masih ditemukan berbagai permasalahan, seperti perbedaan kemampuan belajar siswa, keterbatasan sarana dan prasarana, serta penerapan metode pembelajaran yang belum sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan perkembangan peserta didik SMP. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas proses pembelajaran di tingkat SMP masih perlu mendapat perhatian serius agar tujuan pendidikan dapat tercapai secara optimal.

Siswa SMP masih dalam masa remaja yang merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap munculnya berbagai tekanan sosial, emosional, dan psikologis. Pada fase ini, perkembangan kognitif yang mulai

memasuki tahap operasional formal membuat remaja mampu berpikir lebih abstrak, namun sering kali belum diimbangi dengan kemampuan pengendalian emosi yang matang (Papalia & Martorell, 2021). Di tengah kondisi tersebut, tekanan dari teman sebaya (*peer pressure*) semakin kuat. Remaja cenderung berusaha untuk diterima dalam kelompok sosial tertentu, sehingga dapat muncul kecenderungan menyesuaikan diri meskipun bertentangan dengan nilai pribadi atau aturan sekolah. Ketidakstabilan emosi dan pencarian identitas diri juga dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres, kecemasan, bahkan perilaku negatif jika tidak memperoleh dukungan lingkungan yang memadai.

Lingkungan keluarga dan sekolah memegang peran penting dalam membantu remaja melewati fase ini dengan sehat. Komunikasi terbuka, bimbingan yang konsisten, serta lingkungan belajar yang suportif dapat membantu remaja mengembangkan kepercayaan diri, resiliensi, dan keterampilan sosial yang positif. Pendidikan karakter dan literasi emosional juga diperlukan agar remaja dapat mengenali dan mengelola perasaan mereka secara adaptif. Sekolah menengah pertama berperan sebagai lingkungan yang mampu melindungi kesehatan mental peserta didik serta mendukung perkembangan sosial mereka. Tujuan pendidikan pada jenjang ini tidak hanya menekankan pada pencapaian kemampuan akademik, tetapi juga pada pembentukan kepribadian, pengendalian emosi, serta kemampuan siswa dalam berinteraksi secara sehat dengan lingkungan sosialnya. Melalui proses pendidikan yang terarah, siswa diharapkan mampu mengenali potensi diri, mengembangkan sikap percaya diri, serta memiliki keterampilan sosial yang baik sebagai bekal dalam menghadapi tantangan perkembangan remaja dan jenjang pendidikan selanjutnya.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa praktik tersebut belum sepenuhnya terwujud. *Bullying* masih terjadi di lingkungan sekolah dan menimbulkan dampak psikologis berupa kecemasan sosial yang cukup tinggi pada sebagian siswa. Kasus *bullying* di sekolah masih tergolong tinggi. Laporan KPAI (2022) menunjukkan bahwa *bullying* menempati salah satu jenis pelanggaran tertinggi pada lingkungan pendidikan. Lingkungan SMP, termasuk di SMP Negeri 1 Busungbiu, tidak terlepas dari fenomena tersebut. Berdasarkan hasil observasi awal dan laporan guru BK, ditemukan bahwa beberapa siswa mengalami perlakuan *bullying*. *Bullying* merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara berulang dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Ketidakseimbangan ini dapat berupa kekuatan fisik, popularitas, status sosial, maupun kemampuan psikologis. Tindakan *bullying* tidak hanya berupa kekerasan fisik seperti memukul atau mendorong, tetapi juga mencakup kekerasan verbal seperti menghina, mengejek, atau memberi julukan yang merendahkan. Selain itu, terdapat pula *bullying* relasional atau sosial yang dilakukan melalui pengucilan, penyebaran kabar bohong, hingga merusak hubungan sosial korban.

Berdasarkan catatan kasus Guru BK pada semester genap 2023, temuan 15 laporan *bullying* menunjukkan bahwa perundungan masih menjadi persoalan nyata di lingkungan sekolah. Dominasi *bullying verbal* dan relasional (60%) menggambarkan pergeseran pola perilaku agresif dari bentuk fisik ke bentuk yang lebih halus, tidak kasat mata, namun berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis peserta didik. Fenomena ini terlihat dari maraknya perilaku seperti ejekan, penghinaan, pemberian julukan negatif, penyebaran gosip, pengucilan sosial, serta manipulasi relasi pertemanan. Bentuk-bentuk tersebut sering terjadi

dalam interaksi sehari-hari, baik secara langsung maupun melalui media sosial dan platform komunikasi digital. Karena tidak meninggalkan bekas fisik, *bullying verbal* dan relasional kerap dianggap wajar atau sekadar “bercanda”, sehingga sulit terdeteksi dan terlambat ditangani.

Beberapa guru mengungkapkan bahwa beberapa siswa menunjukkan tanda-tanda kecemasan sosial, seperti enggan berbicara di depan kelas, menghindari diskusi kelompok, atau terlihat sangat gugup ketika berinteraksi. Kondisi tersebut sering kali muncul pada siswa yang sebelumnya terindikasi mengalami *bullying*. Selain itu siswa yang terindikasi menjadi korban *bullying* juga kemudian menunjukkan persepsi negatif tentang dirinya seperti merasa rendah diri, tidak mampu menyelesaikan tugas, serta hilang percaya diri. Siswa juga cenderung merasa bahwa lingkungan sekolah menjadi tempat yang tidak nyaman serta membuatnya tidak betah.

Hasil skrining awal menggunakan kuesioner kecemasan sosial terhadap 30 siswa yang teridentifikasi mengalami *bullying* menunjukkan bahwa 70% berada pada kategori kecemasan sosial sedang hingga tinggi. Temuan ini memperkuat gambaran bahwa *bullying* tidak hanya berdampak pada aspek perilaku dan relasi sosial, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap kondisi emosional dan psikologis peserta didik. Pengalaman diejek, direndahkan, atau dikucilkan secara berulang membuat siswa mengembangkan persepsi negatif terhadap diri sendiri serta ekspektasi bahwa lingkungan sosial adalah sumber ancaman. Akibatnya, mereka menjadi lebih waspada, menarik diri, dan menghindari interaksi sosial untuk melindungi diri dari potensi perlakuan negatif.

Kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* sering berada pada level tinggi karena pengalaman negatif berulang yang mengancam rasa aman dan harga diri mereka (Olweus, 2013). Kecemasan sosial didefinisikan sebagai rasa takut berlebihan ketika berada dalam situasi sosial di mana seseorang merasa dinilai, diawasi, atau berpotensi dipermalukan oleh orang lain (Henderson & Zimbardo, 2020). Pada remaja korban *bullying*, kecemasan sosial dapat muncul dalam bentuk rasa takut berbicara di depan kelas, menghindari interaksi dengan teman sebaya, menarik diri dari kelompok, kesulitan membangun pertemanan, hingga gangguan fisik seperti gemetar, mual, dan detak jantung cepat ketika berada dalam situasi sosial (Sulastri, 2021). Jika tidak ditangani, kecemasan sosial dapat berakibat pada rendahnya prestasi akademik, penurunan kepercayaan diri, dan risiko berkembangnya gangguan psikologis lain seperti depresi (Rebecca & Smith, 2020).

Hasil observasi juga menyatakan adanya perbedaan kasus *bullying* berdasarkan jenis kelamin. Siswa laki-laki cenderung lebih sering terlibat dalam bentuk *bullying* secara fisik maupun verbal, sedangkan siswa perempuan lebih banyak mengalami *bullying* dalam bentuk relasional, seperti pengucilan, penyebaran gosip, dan tekanan sosial. Perbedaan bentuk dan intensitas *bullying* tersebut berdampak pada respon psikologis yang berbeda pula, khususnya dalam tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh korban. Oleh karena itu, perbedaan jenis kelamin menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam upaya penanganan *bullying* melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Kasus *bullying* merupakan permasalahan serius yang memerlukan perhatian khusus di lingkungan sekolah karena dampaknya tidak hanya bersifat sementara, tetapi berpotensi mengganggu perkembangan psikologis, sosial, dan akademik peserta

didik. Penelitian menunjukkan bahwa korban bullying memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan, rendah diri, dan kesulitan berinteraksi sosial, yang dapat berlanjut hingga masa dewasa apabila tidak ditangani secara tepat.

Lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi ruang aman untuk belajar justru dapat berubah menjadi sumber tekanan psikologis bagi korban. Oleh karena itu, sekolah perlu memandang bullying sebagai isu kesehatan mental dan pendidikan yang mendesak, sehingga penanganannya tidak hanya bersifat disipliner, tetapi juga menyentuh aspek pemulihan psikologis korban secara sistematis (Hawker & Boulton, 2000). Tingginya kasus *bullying* yang terjadi dipengaruhi oleh beberapa faktor yang salah satunya adalah bimbingan konseling. Kondisi layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Busungbiu yang selama ini lebih menitikberatkan pada pencegahan *bullying* serta penanganan pelaku menunjukkan adanya celah dalam layanan terhadap korban. Fokus tersebut memang penting untuk menekan angka kejadian *bullying*, namun belum sepenuhnya menyentuh dampak psikologis jangka panjang yang dialami korban, khususnya kecemasan sosial yang berkembang akibat pengalaman perundungan berulang.

Fenomena ini terlihat dari belum adanya intervensi konseling yang terstruktur dan spesifik untuk membantukorban memproses pengalaman traumatis, mengubah pola pikir negatif, serta memulihkan rasa aman dalam interaksi sosial. Akibatnya, korban cenderung tetap membawa beban emosional seperti rasa takut, malu, dan rendah diri, meskipun perilaku *bullying* telah dihentikan. Kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan sosial, emosional, dan akademik siswa dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling yang lebih

terfokus dan berbasis bukti ilmiah untuk menangani akar masalah kognitif dan emosional pada korban *bullying*. Konseling kognitif *behavior* dengan teknik *reframing* menjadi salah satu alternatif yang relevan, karena berfokus pada membantu siswa mengenali dan mengubah pola pikir irasional atau negatif yang terbentuk akibat pengalaman *bullying*. Melalui teknik ini, korban diarahkan untuk memaknai ulang pengalaman yang dialami secara lebih adaptif, meningkatkan kontrol diri, serta membangun kepercayaan diri dalam situasi sosial.

Penerapan konseling *kognitif behavior* dengan teknik *reframing* diharapkan dapat melengkapi layanan BK yang sudah ada, sehingga tidak hanya bersifat preventif dan korektif terhadap pelaku, tetapi juga bersifat kuratif dan rehabilitatif bagi korban. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat berperan lebih optimal dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, sehat secara psikologis, dan mendukung kesejahteraan peserta didik secara menyeluruh. Konseling *Kognitif-Behavioral* atau *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta membantu individu mengubah pola pikir negatif yang menyebabkan gangguan emosional (Beck, 2011). Konseling *Kognitif-Behavioral* berfokus pada identifikasi dan modifikasi pikiran-pikiran irasional atau distorsi kognitif yang memicu munculnya emosi dan perilaku bermasalah. Dalam proses konseling, konselor membantu klien mengenali pola pikir negatif yang tidak realistis, kemudian menggantinya dengan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif.

Pendekatan ini juga melibatkan berbagai teknik perilaku, seperti latihan relaksasi, paparan bertahap terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan, serta pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan kemampuan individu

menghadapi situasi sehari-hari. Remaja yang mengalami kecemasan sosial akibat *bullying*, Konseling *Kognitif-Behavioral* terbukti efektif dalam membantu mereka memahami bahwa pikiran negatif yang muncul misalnya perasaan tidak berharga, takut dinilai, atau keyakinan bahwa orang lain selalu memperhatikannya sering kali tidak sesuai dengan realitas. Melalui latihan kognitif dan perilaku secara terstruktur, remaja dapat membentuk pola pikir baru yang lebih sehat, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengembangkan kemampuan menghadapi situasi sosial dengan lebih baik. Konseling *Kognitif-Behavioral* dapat membantu siswa memahami bahwa pikiran negatif seperti “teman-teman akan mengejek saya”, “saya tidak berharga”, atau “saya pasti gagal berbicara di depan umum” merupakan distorsi kognitif yang dapat diubah menjadi pikiran yang lebih realistis.

Melalui proses konseling, siswa diajak untuk menguji kebenaran pikiran negatif tersebut dengan membandingkannya pada fakta dan pengalaman nyata. Dengan demikian, mereka belajar bahwa tidak semua ketakutan mereka mencerminkan kenyataan. Konselor kemudian membantu siswa membangun pola pikir alternatif yang lebih adaptif, seperti “saya bisa belajar berbicara dengan lebih baik”, “tidak semua orang akan mengejek saya”, atau “saya memiliki kemampuan yang dapat berkembang”. Selain restrukturisasi kognitif, Konseling *Kognitif-Behavioral* juga membekali siswa dengan keterampilan perilaku yang mendukung perubahan pikiran tersebut. Misalnya, latihan menghadapi situasi sosial secara bertahap (*graded exposure*), teknik relaksasi untuk mengurangi gejala fisik kecemasan, serta pelatihan keterampilan komunikasi agar siswa lebih percaya diri ketika berinteraksi. Proses ini membantu siswa korban *bullying* tidak hanya

mengurangi kecemasan sosial, tetapi juga membangun kembali rasa aman dan harga diri mereka.

Salah satu teknik penting dalam Konseling *Kognitif-Behavioral* yang relevan untuk kasus kecemasan sosial adalah teknik *reframing*. *Reframing* merupakan proses mengubah cara seseorang memandang suatu situasi yang awalnya dianggap mengancam menjadi lebih positif, netral, atau adaptif (Corey, 2017). Teknik ini membantu konseli melihat pengalaman *bullying* dari perspektif baru, sehingga mereka tidak lagi memandang diri sebagai korban yang lemah, melainkan individu yang mampu bangkit dan mengembangkan coping yang sehat. Dengan *reframing*, remaja dapat menilai ulang keyakinan irasionalnya dan membangun pola pikir yang lebih kuat untuk menghadapi situasi sosial. Selain itu, *reframing* memungkinkan remaja untuk memahami bahwa pengalaman negatif yang mereka alami bukanlah definisi dari nilai diri mereka. Proses ini membantu mereka memisahkan perilaku pelaku *bullying* dari identitas pribadi, sehingga mereka tidak lagi menyimpulkan bahwa perlakuan buruk tersebut terjadi karena kelemahan atau kekurangan diri. Dengan pandangan baru yang lebih sehat, remaja dapat melihat bahwa mereka memiliki kemampuan, kekuatan, dan dukungan untuk menghadapi tantangan sosial yang muncul.

Teknik *reframing* dalam konseling *kognitif behavior* memiliki keterkaitan yang kuat dengan penanganan kecemasan sosial pada korban *bullying* karena kecemasan tersebut umumnya berakar pada pola pikir negatif, keyakinan irasional, dan penilaian diri yang terbentuk dari pengalaman perundungan. Korban *bullying* cenderung memaknai dirinya sebagai individu yang lemah, tidak berharga, atau akan selalu ditolak dalam situasi sosial, sehingga memunculkan rasa takut

berlebihan saat berinteraksi dengan orang lain. Melalui teknik *reframing*, konselor membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah cara pandang maladaptif tersebut menjadi pemikiran yang lebih rasional, positif, dan adaptif, misalnya dengan memaknai pengalaman bullying sebagai situasi yang dapat diatasi dan tidak mendefinisikan nilai diri mereka. Perubahan pola pikir ini secara bertahap dapat menurunkan intensitas kecemasan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, serta mendorong keberanian korban untuk kembali terlibat dalam interaksi sosial secara sehat dan konstruktif.

Dalam praktik konseling, konselor biasanya mengajak remaja untuk mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang muncul ketika mereka berada dalam situasi sosial tertentu. Setelah itu, konseli diajak untuk menantang pikiran tersebut dengan mempertimbangkan bukti-bukti yang mendukung dan bertentangan. Proses ini membantu mereka menyadari bahwa interpretasi awal sering kali berlebihan atau tidak akurat. Ketika pikiran yang lebih realistis mulai terbentuk, perilaku dan respons emosional mereka terhadap situasi sosial pun menjadi lebih positif. *Reframing* juga dapat memperkuat kemampuan resilien remaja. Dengan melihat pengalaman *bullying* sebagai tantangan yang dapat membentuk ketahanan diri, bukan sebagai ancaman yang melemahkan, remaja dapat membangun rasa percaya diri yang lebih stabil. Teknik ini tidak hanya mengurangi kecemasan sosial, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola stres, berkomunikasi secara efektif, dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik *reframing* efektif mengurangi kecemasan, terutama pada remaja yang mengalami tekanan sosial (Pratiwi & Indrawati, 2021). Studi lain menemukan bahwa konseling kognitif

perilaku dapat meningkatkan kemampuan remaja menghadapi situasi sosial dengan lebih percaya diri dan mengurangi gejala kecemasan sosial secara signifikan (Hapsari, 2020). Oleh karena itu, penerapan konseling *Konseling Kongnitif-Behavioral* dengan teknik *reframing* pada korban *bullying* dianggap relevan dan berpotensi memberikan hasil positif. Penelitian Mirnawati dan Pratiwi (2023) dengan judul Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mereduksi Perilaku *Bullying* Siswa Kelas IX Di SMPN 59 Surabaya menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive behavior therapy* (CBT) efektif untuk mereduksi perilaku *bullying* siswa. Diharapkan dapat melakukan monitoring lebih lanjut setelah intervensi diberikan agar perubahan yang terjadi pada siswa dapat diketahui lebih spesifik.

Penelitian Mazidah dkk (2024) dengan judul Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meminimalisir Perilaku *Bullying* di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguak menunjukkan perilaku *bullying* dapat di kurangi dengan menggunakan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy* cukup efektif dalam meminimalisir perilaku *Bullying* di sekolah. Beberapa penelitian terdahulu tentang *bullying* di sekolah umumnya berfokus pada upaya pencegahan dan penurunan perilaku *bullying* pada pelaku melalui pendekatan konseling kelompok, khususnya berbasis *Cognitive Behavioral Therapy*. Namun, kajian yang secara spesifik menelaah dampak psikologis pada korban, terutama kecemasan sosial, masih terbatas. Selain itu, sedikit penelitian yang mengkaji efektivitas teknik *reframing* sebagai intervensi kognitif untuk memulihkan kondisi emosional korban *bullying* dengan mempertimbangkan

perbedaan jenis kelamin. Padahal, pengalaman bullying dan respons psikologis remaja laki-laki dan perempuan cenderung berbeda.

Berdasarkan pengamatan serta wawancara dengan beberapa siswa korban bullying, ditemukan kecenderungan bahwa pada siswa laki-laki yang menjadi korban bullying mereka akan cenderung menunjukkan respon berupa kemarahan, perilaku agresif atau menyimpan tekanan emosional mengingat stereotipe bahwa laki-laki harus kuat dan tidak menunjukkan rasa sedih atau takut dihadapan banyak orang. Sebaliknya, pada siswa perempuan yang mengalami peristiwa bullying akan lebih banyak menampilkan respon berupa perasaan malu, sedih, rendah diri dan kadar kecemasan yang lebih tinggi mengingat rasa sensitif yang lebih terhadap penolakan sosial dan hubungan interpersonal.

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting dan baru karena menempatkan korban sebagai fokus utama intervensi serta menguji efektivitas konseling kognitif behavior teknik reframing dalam meminimalisir kecemasan sosial secara lebih spesifik dan kontekstual. Penelitian ini difokuskan pada penanganan korban bullying karena dampak perundungan tidak berhenti pada kejadian sosial semata, tetapi berlanjut pada gangguan psikologis yang serius, khususnya kecemasan sosial (Olweus, 2013). Korban bullying cenderung mengembangkan pola pikir negatif, rasa takut berlebihan terhadap penilaian sosial, serta penarikan diri dari lingkungan pergaulan, yang dapat menghambat perkembangan akademik dan sosial remaja. Berbeda dengan pelaku, korban sering kali tidak menunjukkan perilaku bermasalah secara langsung sehingga luput dari perhatian intervensi sekolah (Beck, 2011).

Penanganan korban bullying secara psikologis menjadi kebutuhan mendesak untuk memulihkan fungsi sosial, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mencegah dampak jangka panjang pada perkembangan remaja. Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas peneliti merumuskan penelitian ini dengan judul “Efektivitas Konseling Kognitif *Behavior* Teknik *Reframing* Untuk Meminimalisir Kecemasan Sosial pada Korban *Bullying* Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Siswa SMP Negeri 1 Busungbiu”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Masih tingginya bullying pada Siswa SMP Negeri 1 Busungbiu.
2. Masih terdapat siswa SMP Negeri 1 Busungbiu yang menjadi korban bullying dan menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang cukup tinggi dalam lingkungan sekolah
3. Layanan bimbingan dan konseling yang ada di SMP Negeri 1 Busungbiu perlu dikembangkan ke arah penanganan yang lebih spesifik terhadap dampak psikologis korban, seperti kecemasan sosial.
4. Diperlukan inovasi dalam teknik konseling yang berbasis bukti dan terfokus pada restrukturisasi kognitif untuk menangani kecemasan sosial korban bullying di SMP Negeri 1 Busungbiu
5. Perbedaan jenis kelamin belum secara maksimal diperhatikan dalam pelaksanaan layanan konseling, padahal dapat memengaruhi tingkat kecemasan sosial dan respons siswa terhadap intervensi konseling.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Busungbiu yang teridentifikasi sebagai korban bullying dan memiliki gejala kecemasan sosial.
2. Intervensi konseling yang diujikan adalah konseling individu/kelompok berbasis kognitif-behavioral dengan teknik reframing, dengan jumlah sesi yang terbatas
3. Aspek kecemasan sosial yang diukur terbatas pada dimensi ketakutan terhadap evaluasi negatif dan penghindaran situasi sosial.
4. Jenis kelamin yang ditinjau dibatasi sebagai variabel biologis (laki-laki dan perempuan) dan tidak membahas konstruk gender secara mendalam.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka, dapat diidentifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Apakah konseling kognitif behavior teknik reframing efektif untuk meminimalisir kecemasan sosial pada siswa korban bullying?
2. Apakah konseling kognitif behavior teknik reframing efektif meminimalisir kecemasan sosial pada korban bullying siswa laki-laki?
3. Apakah konseling kognitif behavior teknik reframing efektif meminimalisir kecemasan sosial pada korban bullying siswa perempuan?

4. Apakah terdapat interaksi antara teknik konseling dan jenis kelamin terhadap penurunan kecemasan sosial di SMP Negeri 1 Busungbiu.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk menganalisis efektivitas konseling *kognitif behavior* teknik *reframing* untuk meminimalisir kecemasan sosial pada siswa korban *bullying*.
2. Untuk menguji efektivitas konseling kognitif *behavior* teknik *reframing* efektif meminimalisir kecemasan sosial pada korban *bullying* siswa laki-laki.
3. Untuk menguji efektivitas konseling kognitif *behavior* teknik *reframing* efektif meminimalisir kecemasan sosial pada korban *bullying* siswa Perempuan.
4. Untuk mengetahui interaksi antara teknik konseling dan jenis kelamin terhadap penurunan kecemasan sosial di SMP Negeri 1 Busungbiu.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.6.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi peneliti lain sehingga dapat menambah referensi untuk melengkapi data penelitian yang sejenis. Penelitian ini juga memberikan kontribusi empiris pada perkembangan teori

Cognitive Behavioral Therapy (CBT), khususnya aplikasi teknik *reframing* dalam konteks *bullying* di Indonesia

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Guru BK/Konselor

Sebagai panduan penerapan teknik *reframing* yang terstruktur untuk menangani kecemasan sosial korban *bullying*, dengan memperhatikan perbedaan respons berdasarkan jenis kelamin.

2. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program pencegahan dan penanganan *bullying* yang komprehensif, tidak hanya pada pelaku tetapi juga pemulihan korban.

3. Bagi Siswa/Korban

Diharapkan dapat mengurangi penderitaan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup sosial-akademik mereka.

