

**PENGEMBANGAN E-MODUL BERBASIS  
KONSELING COGNITIVE BEHAVIORAL  
DENGAN TEKNIK COGNITIVE  
RESTRUCTURING UNTUK MENANGANI  
KECEMASAN SOSIAL PADA KORBAN  
BULLYING DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**NI PUTU AGUNG PUTRI ADNYA SWARI  
2211011001**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING (BK) (S1)  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar  
Sertifikasi  
Elektronik**



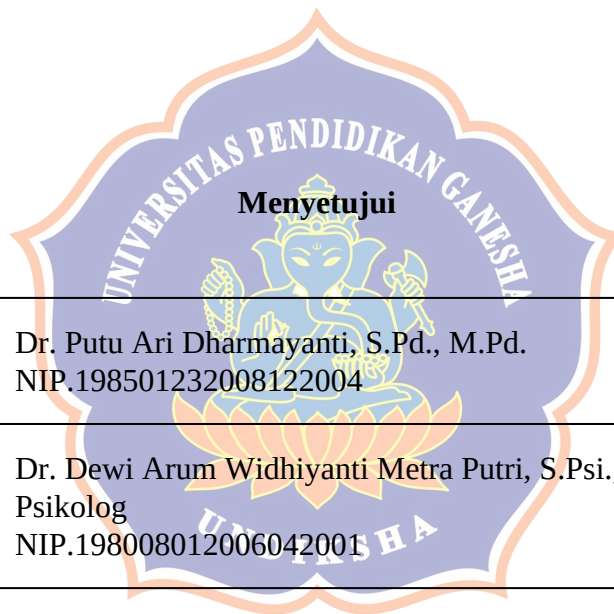
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetak dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar  
Sertifikasi  
Elektronik**

# SKRIPSI

## DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN



|               |                                                                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pembimbing I  | Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.<br>NIP.198501232008122004                                  |
| Pembimbing II | Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi.,<br>Psikolog<br>NIP.198008012006042001 |



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar  
Sertifikasi  
Elektronik**

Skripsi oleh Ni Putu Agung Putri Adnya Swari ini  
telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 06 Agustus 2026

**Dewan Penguji**

|         |                                                                                                |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ketua   | Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.<br>NIP.195703031983032001                               |
| Anggota | Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd.<br>NIP.199202162019032021                                     |
| Anggota | Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.<br>NIP.198501232008122004                               |
| Anggota | Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog<br>NIP.198008012006042001 |



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar  
Sertifikasi  
Elektronik**



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

**Menyetujui**

|                  |                                                                         |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Ketua Ujian      | Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.<br>NIP.198208162008121002 |
| Sekretaris Ujian | Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.<br>NIP.198501232008122004        |



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar  
Sertifikasi  
Elektronik**

### **Motto**

" Pada akhirnya, jangan biarkan keadaan menentukan siapa dirimu, biarkan pilihanmu menentukan ke mana hidupmu akan menuju."



## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa atas segala asung kerta waranugraha-Nya sehingga skripsi yang berjudul "Pengembangan *E-Modul* Berbasis Konseling *Cognitive Behavioral* dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Kecemasan Sosial pada Korban *Bullying* di Sekolah Menengah Pertama" dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh banyak bimbingan, arahan, motivasi, bantuan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Widianana, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha, atas berbagai kebijakan dan fasilitas yang diberikan sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan baik.
2. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.

3. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, dosen pembimbing akademik, sekaligus Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran, perhatian, dan ketelitian telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, motivasi, serta dukungan kepada penulis sejak awal hingga selesainya skripsi ini. Terima kasih atas waktu, ilmu, kepercayaan, doa, dan semangat yang senantiasa diberikan sehingga penulis mampu melewati setiap proses penyusunan skripsi ini dengan baik. Terima kasih telah menjadi salah satu penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1), serta atas segala bentuk dukungan dan doa yang menguatkan langkah penulis hingga dapat mencapai tahap ini. Semoga segala kebaikan, ketulusan, dan dedikasi yang telah diberikan senantiasa mendapatkan balasan yang berlimpah dari Tuhan Yang Maha Esa.
4. Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing II yang dengan penuh dedikasi telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, kritik, saran, serta masukan yang konstruktif dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala dukungan, perhatian, motivasi, doa, dan kepercayaan yang senantiasa diberikan kepada penulis sehingga mampu menjalani setiap proses penelitian dengan penuh semangat dan keyakinan. Ketelitian, kesabaran, serta kesediaan Ibu dalam membimbing dan menyempurnakan setiap bagian penelitian tidak hanya membantu penulis menghasilkan karya ilmiah yang lebih baik, tetapi juga memberikan banyak pembelajaran yang berharga dalam berpikir kritis, bersikap teliti, dan

berkembang sebagai calon pendidik serta konselor. Semoga segala kebaikan, ketulusan, dan ilmu yang telah diberikan senantiasa menjadi amal baik serta memperoleh balasan, kesehatan, dan keberkahan dari Tuhan Yang Maha Esa.

5. Prof.Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. Selaku Penguji I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan kritik, saran, masukan, serta evaluasi yang membangun dalam proses penyempurnaan skripsi ini. Terima kasih atas arahan, ilmu, dan perspektif yang diberikan sehingga penulis dapat memperbaiki serta menyempurnakan penelitian ini menjadi karya ilmiah yang lebih baik. Semoga segala kebaikan, dedikasi, dan ilmu yang telah diberikan senantiasa memperoleh balasan yang berlimpah dari Tuhan Yang Maha Esa.
6. Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd. Selaku Penguji II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan masukan, kritik, saran, serta motivasi yang sangat berarti dalam proses penyempurnaan skripsi ini. Terima kasih atas perhatian, arahan, dan dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan setiap tahapan penelitian dengan lebih baik. Semoga segala ketulusan, ilmu, dan kebaikan yang telah diberikan senantiasa menjadi amal baik serta memperoleh kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan dari Tuhan Yang Maha Esa.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling serta Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, serta pembelajaran yang sangat berharga selama penulis menempuh pendidikan.

8. Kepala SMP Negeri 1 Singaraja beserta seluruh guru dan tenaga kependidikan yang telah memberikan izin, kesempatan, serta bantuan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian.
9. Guru Bimbingan dan Konseling serta wali kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja yang telah memberikan bantuan, kerja sama, dan dukungan selama proses penelitian berlangsung.
10. Seluruh siswa SMP Negeri 1 Singaraja yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan berpartisipasi secara aktif dalam setiap tahapan penelitian.
11. Kedua orang tua tercinta, Bapak Putu Widnyana dan Ibu Anak Agung Istri Agung Trisnawati, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, pengorbanan, dukungan moral maupun material, serta menjadi sumber kekuatan, motivasi, dan semangat terbesar bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
12. Adik-adik penulis, Ni Made Ayu Sadwi Indra Swari dan I Komang Bagus Krishna Adi Kumara, yang selalu memberikan doa, semangat, serta dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
13. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022, khususnya Tinkin Viola, Tia Rosita, Diva Andita dan rekan-rekan lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan, semangat, motivasi, serta kebersamaan selama proses penyusunan skripsi ini.
14. Seluruh pihak di UPA Layanan Bimbingan dan Konseling yang telah menyediakan fasilitas, ruang belajar, serta suasana yang nyaman sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

15. Kepada Baskara. Terima kasih atas segala bentuk kehadiran, dukungan, perhatian, kasih sayang, doa, dan semangat yang telah diberikan. Di tengah setiap proses yang tidak selalu mudah, kehadiran dan ketulusan menjadi salah satu penguat yang mengiringi langkah penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Setiap kebaikan dan kebersamaan yang pernah terjalin akan selalu menjadi bagian yang bermakna dalam perjalanan hidup penulis.
16. Kepada Enilia Utari dan Ananda Adi. Terima kasih telah menjadi rumah di tengah perjalanan yang penuh lika-liku. Terima kasih karena memilih tetap hadir, mendengarkan, menguatkan, dan menemani penulis melewati masa-masa terberat hingga mampu kembali percaya bahwa setiap proses akan menemukan ujungnya. Kebaikan, kesabaran, serta ketulusan yang diberikan akan selalu menjadi bagian berharga dari perjalanan ini. Semoga setiap langkahmu senantiasa dipenuhi kebahagiaan, kesehatan, keberkahan, dan segala hal baik yang pantas untuk dimiliki.
17. Kepada Dokter Nyoman Defriyana Suwandi, Sp.KJ. Terima kasih atas segala perhatian, kesabaran, kepedulian, dan pendampingan yang telah diberikan kepada penulis selama menjalani proses pemulihan dan pengobatan. Terima kasih telah menemani setiap proses dengan penuh empati, memberikan dukungan, harapan, serta keyakinan bahwa setiap langkah kecil menuju pulih adalah sebuah kemajuan. Semoga senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, serta kemudahan dalam setiap langkah pengabdian kepada masyarakat.



18. Kepada semua warga Singaraja dan orang-orang baik yang penulis temui selama perjalanan ini. Terima kasih telah menjadi bagian dari cerita, proses, dan perjalanan yang penuh makna. Setiap pertemuan, bantuan, senyuman, doa, dukungan, maupun pelajaran hidup yang diberikan, baik dalam waktu yang singkat maupun panjang, telah meninggalkan jejak berharga yang turut menguatkan penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan kembali dalam bentuk kebahagiaan, kesehatan, keberkahan, dan kemudahan di setiap langkah kehidupan.

19. Kepada diri penulis sendiri, terima kasih karena telah memilih untuk tetap bertahan ketika hidup terasa begitu berat, tetap berjuang saat langkah terasa melelahkan, berani bangkit setelah berkali-kali terjatuh, dan tidak pernah benar-benar menyerah meskipun jalan yang ditempuh penuh dengan tantangan. Terima kasih telah percaya bahwa setiap luka dapat pulih, setiap air mata memiliki makna, dan setiap proses akan menemukan waktunya untuk berbuah. Skripsi ini bukan sekadar akhir dari perjalanan akademik, tetapi juga menjadi saksi bahwa harapan selalu menemukan jalannya bagi mereka yang memilih untuk terus melangkah.

*"She remembered who she was, and the game changed."* — Lalah Delia

*"The strongest people are not those who never fall, but those who choose to rise every single time they do."*

Semoga setiap langkah yang telah dilalui menjadi pengingat bahwa diri ini lebih kuat daripada yang pernah dibayangkan, dan bahwa perjalanan terbaik selalu dimulai dari keberanian untuk tidak menyerah.

20. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, doa, dukungan, dan kontribusi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.



## DAFTAR ISI

|                                               |      |
|-----------------------------------------------|------|
| HALAMAN SAMPUL .....                          | i    |
| HALAMAN JUDUL.....                            | ii   |
| LEMBAR PERSETUJUAN.....                       | iii  |
| LEMBAR PERNYATAAN.....                        | vii  |
| PRAKATA.....                                  | v    |
| DAFTAR ISI .....                              | xvii |
| DAFTAR TABEL.....                             | xix  |
| DAFTAR GAMBAR .....                           | xx   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                          | xxi  |
| <br>                                          |      |
| BAB I PENDAHULUAN.....                        | 1    |
| 1.1 Latar Belakang Permasalahan.....          | 1    |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....                 | 15   |
| 1.3 Pembatasan Masalah .....                  | 16   |
| 1.4 Rumusan Masalah .....                     | 17   |
| 1.5 Tujuan Pengembangan.....                  | 17   |
| 1.6 Spesifikasi Produk yang Diharapkan .....  | 18   |
| 1.7 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan..... | 23   |
| 1.8 Definisi Istilah .....                    | 25   |
| <br>                                          |      |
| BAB 2 KAJIAN TEORI .....                      | 27   |
| 2.1 Kajian Teori.....                         | 27   |
| 2.2 Kajian Hasil Penelitian Relevan.....      | 68   |
| 2.3 Kerangka Konsep Pengembangan.....         | 83   |
| 2.4 Perumusan Hipotesis.....                  | 84   |
| <br>                                          |      |
| BAB 3 METODE PENELITIAN.....                  | 87   |
| 3.1 Model Penelitian Pengembangan.....        | 87   |

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| 3.2 Prosedur dan Deskripsi Model Pengembangan..... | 88  |
| 3.3 Subyek Penelitian.....                         | 101 |
| 3.4 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen.....     | 105 |
| 3.5 Analisis Data .....                            | 136 |
| <br>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....   | 139 |
| 4.1 Hasil Penelitian                               |     |
| 4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....              | 175 |
| 4.3 Implikasi Penelitian.....                      | 188 |
| <br>BAB V PENUTUP.....                             | 237 |
| 5.1 Kesimpulan.....                                | 237 |
| 5.2 Saran.....                                     | 238 |
| <br>DAFTAR PUSTAKA.....                            | 196 |
| LAMPIRAN.....                                      | 244 |
| RIWAYAT HIDUP.....                                 | 238 |



## DAFTAR TABEL

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 3.1 Alur Kegiatan Layanan.....                                     | 190 |
| Tabel 3.2 Kisi-Kisi Lembar Instrumen Ahli Materi.....                    | 201 |
| Tabel 3.3 Lembar Pernyataan Uji Ahli Materi.....                         | 201 |
| Tabel 3.4 Rubrik Penilaian Kisi-kisi Instrumen Ahli Materi.....          | 210 |
| Tabel 3.5 Kisi-Kisi Lembar Instrumen Ahli Media.....                     | 210 |
| Tabel 3.6 lembar Pernyataan Uji Ahli Media.....                          | 211 |
| Tabel 3.7 Rubrik Penilaian Kisi-Kisi Instrumen Ahli Media.....           | 213 |
| Tabel 3.8 Kisi-kisi Lembar Instrumen Respon Guru.....                    | 214 |
| Tabel 3.9 Lembar Pernyataan Uji Respon Guru.....                         | 215 |
| Tabel 3.10 Rubrik Penilaian Kisi-kisi Lembar Instrumen Respon Guru.....  | 216 |
| Tabel 3.11 Kisi-kisi Lembar Instrumen Respon Siswa.....                  | 217 |
| Tabel 3.12 Lembar Pernyataan Uji Respon Siswa.....                       | 217 |
| Tabel 3.13 Rubrik Penilaian Kisi-kisi Lembar Instrumen Respon Siswa..... | 218 |
| Tabel 3.14 Kisi-Kisi Lembar Instrumen Kecemasan Sosial.....              | 221 |
| Tabel 3.15 Lembar Pernyataan Kuesioner Kecemasan Sosial.....             | 222 |
| Tabel 3.17 Kisi-Kisi Lembar Instrumen Korban Bullying.....               | 228 |
| Tabel 3.19 Rubrik Penilaian Kisi-kisi Instrumen Ahli Materi.....         | 232 |
| Tabel 3.20 Hasil Uji Judes.....                                          | 234 |
| Tabel 3.21 Hasil Hitung Uji Judges.....                                  | 236 |
| Tabel 3.22 Kriteria Hasil Uji Gregory.....                               | 239 |
| Tabel 3.23 Kriteria Validitas Aiken.....                                 | 194 |
| Tabel 4.1 Visual E Modul Khusus Guru.....                                | 198 |
| Tabel 4.2 Visual E Modul Khusus Siswa.....                               | 202 |
| Tabel 4.3 Aplikasi pendukung pengembangan produk.....                    | 203 |
| Tabel 4. 4 Hasil Uji Ahli Media.....                                     | 203 |
| Tabel 4. 5 Hasil Uji Ahli Materi.....                                    | 206 |
| Tabel 4.7 Respons Guru.....                                              | 214 |
| Tabel 4.8 Respons Siswa.....                                             | 219 |
| Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas.....                                      | 220 |
| Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis.....                                      | 221 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....                      | 174 |
| Gambar. 3.1 Alur Pengembangan Model ADDIE.....         | 177 |
| Gambar 3.2 <i>Flowchart</i> Media <i>E-modul</i> ..... | 190 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 01. Surat Observasi Awal.....                                     | 244 |
| Lampiran 02. Lembar Pedoman Wawancara Guru Bimbingan dan<br>Konseling..... | 245 |
| Lampiran 03. Lembar Pedoman Wawancara<br>Siswa.....                        | 247 |
| Lampiran 04. Lembar Pedoman Observasi<br>Siswa.....                        | 249 |
| Lampiran 05. Surat Uji Judges.....                                         | 252 |
| Lampiran 06. Surat Uji Instrumen.....                                      | 256 |
| Lampiran 07. Surat Uji Validasi Media<br>Pembelajaran.....                 | 257 |
| Lampiran 08. Surat Uji Instrumen.....                                      | 276 |
| Lampiran 09. RPLBK Konseling<br>Kelompok.....                              | 277 |
| Lampiran 10. Surat Kesediaan Mengikuti<br>Konseling.....                   | 280 |
| Lampiran 11. Dokumentasi.....                                              | 281 |

