

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan pada aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Pada fase ini, remaja dituntut mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan tersebut serta membangun hubungan sosial yang sehat sebagai bagian dari tugas perkembangannya. Keberhasilan remaja dalam menjalani proses perkembangan sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan mental yang dimilikinya. Remaja dengan kesehatan mental yang baik cenderung mampu mengelola emosi secara adaptif, membangun relasi interpersonal yang positif, berpartisipasi aktif dalam lingkungan sosial, serta menghadapi berbagai tuntutan perkembangan dengan rasa percaya diri. Sebaliknya, adanya gangguan kesehatan mental dapat menghambat proses penyesuaian diri, mengganggu perkembangan psikososial, serta menurunkan kualitas kehidupan akademik maupun sosial remaja.

Urgensi permasalahan tersebut tercermin dari tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja. Hasil *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS, 2022)* menunjukkan bahwa sekitar 34,9% atau setara dengan 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Data tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja telah menjadi isu yang memerlukan perhatian serius karena berpotensi menghambat perkembangan individu serta menurunkan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Di antara berbagai bentuk permasalahan kesehatan

mental yang dialami remaja, kecemasan sosial (*social anxiety*) merupakan salah satu masalah psikologis yang paling sering dialami.

Kecemasan sosial (*social anxiety*) merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang banyak dialami remaja. Kondisi ini ditandai oleh rasa takut yang intens dan menetap ketika individu berada dalam situasi sosial karena adanya kekhawatiran akan memperoleh penilaian negatif, penolakan, atau rasa malu di hadapan orang lain. Kecemasan sosial tidak hanya memengaruhi kenyamanan individu dalam berinteraksi, tetapi juga menghambat kemampuan remaja untuk berpartisipasi secara optimal dalam kegiatan akademik maupun kehidupan sosial di sekolah. Apabila tidak memperoleh penanganan yang tepat, kecemasan sosial dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih kompleks dan berdampak pada penurunan kualitas hidup individu. Secara global, prevalensi *Social Anxiety Disorder* (SAD) pada remaja mencapai sekitar 8,3% dan menunjukkan kecenderungan meningkat seiring bertambahnya usia (Mohammadi et al., 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang perlu memperoleh perhatian khusus, terutama dalam konteks pendidikan.

Munculnya kecemasan sosial pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Di antara berbagai faktor tersebut, pengalaman *bullying* atau perundungan merupakan salah satu faktor lingkungan yang paling konsisten dikaitkan dengan meningkatnya risiko kecemasan sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa korban *bullying* lebih rentan mengalami kecemasan sosial dibandingkan remaja yang tidak pernah mengalami perundungan. Pengalaman menerima perlakuan negatif secara

berulang, seperti ejekan, penghinaan, penolakan sosial, intimidasi, maupun kekerasan, dapat membentuk keyakinan negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial. Akibatnya, korban mengembangkan ekspektasi bahwa setiap interaksi sosial berpotensi memunculkan penolakan atau penilaian negatif sehingga meningkatkan kerentanan terhadap munculnya kecemasan sosial.

Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja, berulang, serta melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban sehingga menimbulkan penderitaan fisik maupun psikologis pada individu yang menjadi sasaran. Menurut Coloroso (2007), *bullying* terdiri atas empat bentuk, yaitu *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* relasional, dan *cyberbullying*. *Bullying* fisik mencakup tindakan seperti memukul, menendang, atau merusak barang milik korban. *Bullying* verbal dilakukan melalui ejekan, penghinaan, ancaman, atau pemberian julukan yang merendahkan. *Bullying* relasional diwujudkan dalam bentuk pengucilan, pengabaian, penyebaran gosip, maupun upaya merusak hubungan sosial korban. Sementara itu, *cyberbullying* dilakukan melalui media digital, seperti media sosial, aplikasi percakapan, maupun platform daring lainnya.

Pengalaman menjadi sasaran perundungan yang berlangsung secara berulang menyebabkan korban tidak hanya mengalami tekanan emosional sesaat, tetapi juga meningkatkan risiko berkembangnya gangguan kecemasan, penarikan diri dari lingkungan sosial, rendahnya harga diri, hingga depresi. Di Indonesia, permasalahan *bullying* masih menjadi isu yang memerlukan perhatian serius. UNICEF melaporkan bahwa sekitar 41% peserta didik usia 15 tahun pernah mengalami *bullying* secara berulang, sedangkan 45% remaja yang disurvei

mengaku pernah mengalami *cyberbullying*, yang menunjukkan bahwa kekerasan antarteman sebaya masih menjadi fenomena yang luas di lingkungan pendidikan.

Hubungan antara *bullying* dan kecemasan sosial telah banyak dibuktikan dalam berbagai penelitian. Namun demikian, hubungan tersebut tidak berlangsung secara langsung. Tidak semua korban *bullying* menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang sama, sehingga dapat dipahami bahwa terdapat mekanisme psikologis yang menjembatani pengalaman perundungan dengan berkembangnya kecemasan sosial. Salah satu teori yang mampu menjelaskan mekanisme tersebut adalah Teori Kognitif yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck. Menurut Beck, respons emosional dan perilaku individu tidak ditentukan secara langsung oleh suatu peristiwa yang dialaminya, melainkan oleh bagaimana individu menginterpretasikan atau memaknai peristiwa tersebut. Dengan kata lain, pengalaman *bullying* tidak serta-merta menyebabkan kecemasan sosial, tetapi terlebih dahulu membentuk cara berpikir korban terhadap dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan sosialnya. Ketika pengalaman negatif tersebut berlangsung secara berulang tanpa memperoleh dukungan atau penanganan yang memadai, korban mulai mengembangkan keyakinan bahwa dirinya tidak berharga, tidak mampu diterima oleh lingkungan, atau selalu menjadi sasaran penilaian negatif dari orang lain. Perubahan cara berpikir inilah yang menjadi dasar berkembangnya kecemasan sosial pada korban *bullying*.

Dalam perspektif Teori Kognitif Beck, pengalaman *bullying* yang terjadi secara berulang akan membentuk *core beliefs* (keyakinan inti) yang bersifat negatif terhadap diri sendiri. *Core beliefs* merupakan keyakinan mendasar yang dimiliki individu mengenai siapa dirinya, bagaimana orang lain memandang dirinya, serta

bagaimana ia memaknai lingkungan sosial. Pada korban *bullying*, pengalaman diejek, dipermalukan, ditolak, atau dikucilkan secara terus-menerus dapat memunculkan keyakinan seperti “saya tidak berharga,” “saya tidak layak diterima,” atau “orang lain pasti akan menyakiti saya.” Keyakinan inti tersebut kemudian memengaruhi munculnya *automatic thoughts* (pikiran otomatis negatif) setiap kali individu menghadapi situasi sosial. Misalnya, ketika diminta berbicara di depan kelas atau bergabung dalam kelompok diskusi, korban secara spontan berpikir bahwa dirinya akan ditertawakan, dipermalukan, atau ditolak oleh teman-temannya. Pikiran otomatis tersebut selanjutnya berkembang menjadi berbagai distorsi kognitif, seperti *mind reading* (meyakini bahwa orang lain pasti berpikir buruk tentang dirinya), *catastrophizing* (membayangkan kemungkinan terburuk akan terjadi), *personalization* (menyalahkan diri sendiri secara berlebihan atas peristiwa yang terjadi), maupun *labeling* (memberikan cap negatif terhadap diri sendiri, seperti “bodoh”, “gagal”, atau “tidak berharga”). Distorsi kognitif tersebut menyebabkan korban terus menginterpretasikan situasi sosial sebagai ancaman meskipun tidak terdapat bukti yang objektif, sehingga memunculkan respons emosional berupa kecemasan yang berlebihan dan mendorong perilaku menghindari interaksi sosial. Dengan demikian, kecemasan sosial pada korban *bullying* tidak semata-mata dipengaruhi oleh pengalaman perundungan itu sendiri, tetapi oleh cara korban memaknai pengalaman tersebut melalui proses kognitif yang maladaptif.

Perubahan proses kognitif yang dijelaskan dalam Teori Beck termanifestasi dalam berbagai bentuk kecemasan sosial sebagaimana dijelaskan oleh La Greca dan Lopez (1998). Menurut La Greca dan Lopez, kecemasan sosial pada remaja

merupakan kondisi yang ditandai oleh ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial karena individu merasa dirinya akan diamati, dinilai, dipermalukan, atau ditolak oleh orang lain. Kecemasan sosial tersebut terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu (1) *Fear of Negative Evaluation* (FNE) yang menggambarkan ketakutan individu terhadap kritik, penolakan, atau penilaian negatif dari orang lain. Pada korban *bullying*, dimensi ini berkembang karena pengalaman diejek atau dipermalukan yang menyebabkan individu meyakini bahwa setiap interaksi sosial akan berakhir dengan evaluasi yang negative, lalu (2) *Social Avoidance and Distress in New Situations* (SAD-New) ditunjukkan melalui kecenderungan individu menghindari situasi sosial yang baru atau interaksi dengan orang yang belum dikenal, hal ini muncul kekhawatiran akan mengalami perlakuan negatif sebagaimana pengalaman sebelumnya, dan *Social Avoidance and Distress in General Situations* (SAD-General) yang menggambarkan kecemasan yang telah meluas ke hampir seluruh bentuk interaksi sosial, seperti berbicara di depan kelas, bekerja dalam kelompok, menyampaikan pendapat, maupun berkomunikasi dengan teman sebaya. Ketiga dimensi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada korban *bullying* tidak hanya tampak sebagai rasa takut yang bersifat sementara, tetapi telah berkembang menjadi pola pikir, respons emosional, dan perilaku menghindar yang menetap sehingga menghambat keberfungsian sosial maupun akademik remaja.

Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa *bullying* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial pada remaja. Penelitian Fitria dan Lestari (2023) menemukan bahwa *bullying* berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja dengan

kontribusi sebesar 57,9%, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi pengalaman *bullying*, semakin tinggi pula kecenderungan remaja mengalami kecemasan sosial. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Novianti et al. (2022) yang menunjukkan bahwa remaja yang mengalami perundungan cenderung menunjukkan gejala kecemasan sosial berupa ketakutan berinteraksi, menarik diri dari lingkungan sosial, serta kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain. Selain itu, penelitian Ulfianasari et al. (2022) juga menunjukkan bahwa pengalaman menjadi korban *cyberbullying* berkaitan dengan meningkatnya tingkat kecemasan pada remaja. Berbagai temuan tersebut memperlihatkan bahwa *bullying*, baik dalam bentuk fisik, verbal, maupun *cyberbullying*, memberikan dampak psikologis yang serius dan meningkatkan kerentanan remaja mengalami kecemasan sosial.

Fenomena tersebut juga ditemukan pada peserta didik di SMP Negeri 1 Singaraja. Berdasarkan hasil wawancara guru Bimbingan dan Konseling (BK), diperoleh informasi bahwa kasus *bullying* masih sering terjadi selama satu semester terakhir, terutama dalam bentuk *bullying* verbal dan *cyberbullying*. Guru BK menjelaskan bahwa sebagian siswa yang menjadi korban *bullying* menunjukkan berbagai karakteristik yang mengarah pada kecemasan sosial, seperti merasa takut datang ke sekolah, menarik diri dari lingkungan pergaulan, enggan berinteraksi dengan teman sebaya, pasif ketika mengikuti proses pembelajaran, menghindari kegiatan presentasi di depan kelas, serta mengalami peningkatan frekuensi ketidakhadiran tanpa alasan yang jelas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman *bullying* tidak hanya berdampak pada kondisi emosional siswa, tetapi juga memengaruhi kemampuan mereka untuk berpartisipasi secara optimal dalam kehidupan akademik maupun sosial di sekolah. Temuan hasil wawancara tersebut

diperkuat oleh hasil survei awal yang dilakukan terhadap 82 siswa kelas VIII dari total 149 siswa, yang menunjukkan bahwa 40% (33 siswa) mengaku pernah menjadi korban *bullying*. Dari kelompok tersebut, 32% (26 siswa) memiliki tingkat kecemasan sosial pada kategori sedang, sedangkan 11% (9 siswa) berada pada kategori tinggi. Hasil data tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada korban *bullying* merupakan permasalahan nyata di SMP Negeri 1 Singaraja yang memerlukan penanganan secara sistematis melalui layanan Bimbingan dan Konseling. Kondisi ini juga mengindikasikan bahwa pengalaman *bullying* tidak secara otomatis menimbulkan kecemasan sosial pada setiap korban, melainkan dipengaruhi oleh bagaimana individu memaknai pengalaman tersebut. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang menjelaskan proses berkembangnya kecemasan sosial pada korban *bullying* sebagai landasan dalam menentukan intervensi yang tepat.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kecemasan sosial pada korban *bullying* tidak hanya berkaitan dengan pengalaman perundungan yang dialami, tetapi juga dipengaruhi oleh proses kognitif berupa terbentuknya keyakinan negatif, pikiran otomatis, dan distorsi kognitif yang menyebabkan individu terus memandang situasi sosial sebagai ancaman. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penanganan kecemasan sosial tidak cukup hanya berfokus pada pengurangan gejala yang tampak, tetapi juga perlu menyasar perubahan pola pikir maladaptif yang menjadi akar permasalahan. Dalam pelaksanaannya, guru BK tidak hanya berperan membantu siswa mengurangi gejala kecemasan yang tampak, tetapi juga memfasilitasi perubahan cara berpikir yang menjadi dasar munculnya kecemasan sosial. Hal ini penting karena kecemasan sosial pada korban *bullying*

berkembang melalui pembentukan keyakinan negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial sebagai akibat dari pengalaman perundungan yang dialami secara berulang. Oleh karena itu, layanan BK perlu memberikan intervensi yang tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah yang bersifat sementara, tetapi juga mampu membantu siswa mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir maladaptif sehingga terbentuk cara berpikir yang lebih realistis, adaptif, dan positif.

Meskipun layanan Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran strategis dalam menangani kecemasan sosial pada korban *bullying*, efektivitas intervensinya sangat bergantung pada keberlanjutan proses perubahan kognitif yang tidak dapat dicapai hanya melalui sesi konseling tatap muka. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMP Negeri 1 Singaraja, keterbatasan alokasi waktu layanan, banyaknya peserta didik yang harus dilayani, serta kebutuhan latihan yang berkelanjutan menyebabkan proses pendampingan belum dapat berlangsung secara optimal. Kondisi tersebut menjadikan peserta didik berisiko mempertahankan pola pikir maladaptif yang memicu munculnya kembali kecemasan sosial apabila tidak memperoleh penguatan secara berkesinambungan. Oleh karena itu, diperlukan media pendukung yang mampu memperluas jangkauan layanan konseling dengan memfasilitasi proses belajar, latihan, dan refleksi secara mandiri di luar sesi konseling. Keberadaan media pendukung menjadi penting agar proses perubahan pola pikir tidak berhenti pada saat layanan berlangsung, tetapi dapat terus diperkuat secara berkelanjutan sehingga efektivitas intervensi dalam menurunkan kecemasan sosial pada korban *bullying* dapat lebih optimal.

Di SMP Negeri 1 Singaraja, guru BK sebelumnya telah berupaya mengimplementasikan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk membantu siswa menerima kondisi diri dan mengikis pikiran negatif. Meskipun pendekatan tersebut cukup efektif, penerapannya di lapangan menghadapi berbagai kendala substantif, seperti terbatasnya alokasi waktu layanan, keterbatasan jumlah guru BK, tantangan dalam membangun kepercayaan siswa, serta tingginya rasio siswa-guru. Berdasarkan wawancara dengan guru BK setempat, penanganan siswa korban *body shaming* yang menunjukkan gejala kecemasan sosial membutuhkan proses yang panjang, pendekatan personal, serta kolaborasi yang intensif dengan orang tua dan wali kelas. Tidak semua siswa dapat memberikan respons dengan cepat, bahkan sebagian besar membutuhkan waktu yang lama untuk dapat terbuka. Kondisi ini menegaskan bahwa penanganan kecemasan sosial tidak dapat lagi hanya bergantung pada layanan konvensional tatap muka semata, melainkan membutuhkan media intervensi pendukung yang mampu memfasilitasi proses konseling secara lebih sistematis, efisien, dan menarik.

Berdasarkan mekanisme terbentuknya kecemasan sosial pada korban *bullying*, pendekatan yang dipandang paling sesuai untuk diterapkan adalah *Cognitive Behavioral*. Pendekatan ini didasarkan pada asumsi bahwa pikiran (*cognition*), emosi (*emotion*), dan perilaku (*behavior*) saling berkaitan dan saling memengaruhi. Menurut Beck, individu tidak memberikan respons terhadap suatu peristiwa semata-mata berdasarkan peristiwa yang dialaminya, melainkan berdasarkan cara individu menginterpretasikan peristiwa tersebut. Oleh karena itu, ketika pengalaman *bullying* diinterpretasikan melalui pola

pikir yang negatif dan irasional, maka akan muncul respons emosional berupa kecemasan serta perilaku menghindari situasi sosial. Berbeda dengan pendekatan konseling yang lebih berfokus pada penerimaan emosi atau penyelesaian masalah yang sedang dihadapi, *Cognitive Behavioral* secara spesifik menargetkan perubahan proses kognitif yang menjadi akar munculnya gangguan emosional dan perilaku. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan *Cognitive Behavioral* dipandang relevan karena tidak hanya membantu siswa mengurangi gejala kecemasan sosial, tetapi juga membimbing mereka mengenali hubungan antara pengalaman *bullying*, pikiran negatif, emosi yang muncul, serta perilaku menghindar yang selama ini mempertahankan kecemasan sosial. Dengan demikian, perubahan yang dihasilkan tidak berhenti pada berkurangnya gejala, tetapi juga menyentuh penyebab utama yang mendasari munculnya kecemasan sosial sehingga hasil intervensi diharapkan lebih adaptif dan berkelanjutan.

Dalam implementasinya, *Cognitive Behavioral* memiliki berbagai teknik intervensi yang disesuaikan dengan karakteristik permasalahan yang dihadapi individu. Penelitian ini secara khusus memilih Teknik *Cognitive Restructuring* karena teknik tersebut secara langsung menargetkan perubahan pola pikir maladaptif yang menjadi inti permasalahan kecemasan sosial pada korban *bullying*. Teknik *Cognitive Restructuring* membantu individu mengidentifikasi *automatic thoughts* yang muncul ketika menghadapi situasi sosial, mengenali berbagai bentuk *distorsi kognitif*, mengevaluasi ketepatan pikiran tersebut berdasarkan fakta yang objektif, kemudian menggantinya dengan pola pikir alternatif yang lebih rasional, realistis, dan adaptif. Pada korban *bullying*, teknik ini membantu siswa menyadari bahwa keyakinan seperti “semua orang akan menertawakan

saya”, “saya pasti akan ditolak”, atau “saya tidak memiliki kemampuan seperti teman-teman yang lain” bukan merupakan fakta, melainkan interpretasi negatif yang terbentuk akibat pengalaman *bullying* yang dialami sebelumnya. Ketika pikiran-pikiran tersebut berhasil direstrukturasikan menjadi lebih rasional, intensitas kecemasan dalam situasi sosial akan menurun sehingga siswa memiliki keberanian untuk kembali berinteraksi, berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran, serta membangun hubungan sosial yang lebih positif. Berbagai penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa penerapan *Cognitive Restructuring* efektif dalam menurunkan kecemasan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperbaiki kemampuan penyesuaian sosial pada remaja. Oleh karena itu, teknik ini dipandang paling sesuai untuk menjawab mekanisme permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya dan menjadi dasar dalam pengembangan media intervensi pada penelitian ini.

Berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas pendekatan *Cognitive Behavioral* maupun teknik *Cognitive Restructuring* dalam menurunkan kecemasan sosial pada remaja. Penelitian oleh Azizah (2020) menunjukkan bahwa penerapan konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik *Cognitive Restructuring* mampu menurunkan tingkat kecemasan sosial pada siswa korban *bullying* secara signifikan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Pujiati dkk. (2022) yang menyimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku efektif membantu peserta didik mengubah pola pikir negatif sehingga mampu mengurangi kecemasan sosial yang dialami. Di sisi lain, berbagai penelitian mengenai pengembangan media layanan BK juga menunjukkan bahwa *e-modul* dapat meningkatkan efektivitas layanan karena memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar dan berlatih secara mandiri. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih

berfokus pada pengujian efektivitas layanan konseling atau pengembangan media pembelajaran secara umum sehingga belum banyak penelitian yang mengintegrasikan pendekatan *Cognitive Behavioral*, Teknik *Cognitive Restructuring* sebagai satu kesatuan produk layanan BK yang secara khusus dirancang untuk menangani kecemasan sosial pada korban bullying di jenjang Sekolah Menengah Pertama. Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu diisi melalui pengembangan media intervensi yang tidak hanya didasarkan pada landasan teori yang kuat, tetapi juga dapat diimplementasikan secara praktis dalam layanan BK di sekolah.

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, diperlukan suatu inovasi layanan Bimbingan dan Konseling yang mampu mengintegrasikan pendekatan teoritis dengan kebutuhan praktis di sekolah. Salah satu inovasi yang dapat dikembangkan adalah *e-modul* berbasis *Cognitive Behavioral* dengan teknik *Cognitive Restructuring*. *E-modul* merupakan media digital yang menyajikan materi, aktivitas, latihan, serta evaluasi secara sistematis dan interaktif sehingga memungkinkan peserta didik mempelajari materi serta melatih keterampilan yang diperoleh secara mandiri di luar sesi konseling. Berbeda dengan media layanan konvensional, *e-modul* yang dikembangkan dalam penelitian ini dirancang tidak hanya sebagai sumber informasi, tetapi juga sebagai media intervensi yang memandu peserta didik melalui tahapan mengenali pengalaman bullying, mengidentifikasi *automatic thoughts*, menemukan bentuk *distorsi kognitif*, melakukan proses *cognitive restructuring*, serta membangun pola pikir alternatif yang lebih rasional dan adaptif. Dengan demikian, kebaruan (*novelty*) penelitian ini

tidak hanya terletak pada pengembangan produk berupa *e-modul*, tetapi juga pada integrasi pendekatan *Cognitive Behavioral* dan teknik *Cognitive Restructuring* ke dalam media digital yang disusun berdasarkan mekanisme terbentuknya kecemasan sosial pada korban *bullying* sehingga menghasilkan produk layanan BK yang tervalidasi, sistematis, dan siap diimplementasikan dalam praktik layanan di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kecemasan sosial pada korban bullying merupakan permasalahan psikologis yang berkembang melalui proses kognitif yang kompleks. Pengalaman bullying yang terjadi secara berulang tidak hanya menimbulkan tekanan emosional, tetapi juga membentuk *core beliefs*, *automatic thoughts*, dan distorsi kognitif yang menyebabkan korban memandang dirinya secara negatif serta menganggap situasi sosial sebagai ancaman. Kondisi tersebut kemudian termanifestasi dalam bentuk *Fear of Negative Evaluation*, *Social Avoidance and Distress in New Situations*, serta *Social Avoidance and Distress in General Situations*, yang berdampak pada menurunnya kemampuan akademik, sosial, dan psikologis peserta didik. Oleh karena itu, penanganan kecemasan sosial perlu diarahkan pada perubahan proses berpikir yang menjadi akar permasalahan melalui pendekatan *Cognitive Behavioral* dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Namun, keterbatasan pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah menunjukkan perlunya media intervensi yang mampu mendukung proses konseling secara lebih sistematis, fleksibel, dan berkelanjutan. Pengembangan *e-modul* berbasis *Cognitive Behavioral* dengan teknik *Cognitive Restructuring* diharapkan dapat menjadi inovasi layanan BK yang tidak hanya membantu guru dalam melaksanakan layanan secara lebih efektif,

tetapi juga memfasilitasi peserta didik untuk melakukan latihan, refleksi, dan restrukturisasi kognitif secara mandiri di luar sesi konseling. Dengan demikian, penelitian ini mengangkat judul "Pengembangan *E-Modul* Berbasis Konseling *Cognitive Behavioral* dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Kecemasan Sosial pada Korban *Bullying* di Sekolah Menengah Pertama."

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan, terdapat beberapa permasalahan yang teridentifikasi sebagai dasar dilaksanakannya penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Adanya kesenjangan antara kondisi ideal kesehatan mental remaja dengan realitas yang dihadapi, ditandai dengan tingginya angka remaja yang mengalami masalah kesehatan mental yang ditandai adanya gangguan kecemasan sosial akibat pengalaman *bullying*.
2. Dampak negatif masalah kesehatan mental terhadap berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk akademik, sosial, dan emosional.
3. Dampak *bullying* berujung pada kecemasan sosial pada korban dengan gejala seperti menghindari interaksi, takut bicara di depan umum, gemetar, berkeringat, rasa takut berlebihan untuk masuk sekolah, bersikap pasif di kelas, dan sering absen tanpa alasan.
4. Terdapat perubahan pola pikir korban *bullying*, dengan munculnya skema kognitif negatif dan distorsi kognitif seperti keyakinan irasional yang memperkuat rasa takut dan perasaan tidak berharga.
5. Adanya kendala Layanan Konseling di Sekolah seperti Guru BK yang menghadapi keterbatasan waktu, intervensi layanan yang sudah diberikan

seperti *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) namun belum optimal dalam menangani akar psikologis seperti pikiran negatif maladaptif, kurangnya intervensi khusus seperti pendekatan konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* yang sistematis.

6. Kurangnya pemanfaatan teknologi atau media pendukung yaitu *e-modul* dalam intervensi konseling yang dirancang khusus untuk menangani kecemasan sosial siswa, terutama yang mempertimbangkan faktor risiko *bullying*.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang dan identifikasi masalah, permasalahan yang ditemukan cukup beragam dan kompleks. Oleh karena itu, diperlukan pembatasan masalah agar penelitian ini menjadi lebih terarah, sistematis, dan sesuai dengan tujuan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini meliputi: (1) Penelitian difokuskan pada penanganan masalah kecemasan sosial yang dialami oleh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja sebagai dampak dari pengalaman menjadi korban *bullying*, (2) Penelitian dibatasi pada pengembangan *e-modul* berbasis konseling *Cognitive Behavioral* dengan Teknik *Cognitive Restructuring* sebagai media pendukung layanan konseling kelompok untuk membantu menangani kecemasan sosial pada korban *bullying*, (3) Penelitian ini dibatasi pada pengembangan *e-modul* yang diuji cobakan dalam lingkup terbatas pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja, dan belum mencakup penerapan pada populasi yang lebih luas.

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, penelitian ini berfokus pada pengembangan *e-modul* berbasis konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik

Cognitive Restructuring untuk menangani kecemasan sosial pada korban *bullying* di Sekolah Menengah Pertama. Adapun setting layanan yang digunakan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka dari itu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana rancang bangun *e-modul* berbasis *Cognitive behavioral* dengan Teknik *Cognitive restructuring* dapat membantu menangani kecemasan sosial pada korban *bullying*?
2. Bagaimana tingkat validitas *e-modul* berbasis *Cognitive Behavioral* dengan Teknik *Cognitive restructuring* dalam menangani kecemasan sosial pada korban *bullying*?
3. Bagaimana kepraktisan *e-modul* berbasis *Cognitive behavioral* dengan Teknik *Cognitive restructuring* dalam menangani kecemasan sosial pada korban *bullying*?
4. Apakah *e-modul* konseling *cognitive behavioral* dengan Teknik *Cognitive restructuring* efektif dalam menangani kecemasan sosial pada korban *bullying* di sekolah?

1.5 Tujuan Pengembangan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, tujuan pengembangan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menghasilkan rancangan *e-modul* berbasis *Cognitive Behavioral* dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam membantu menangani kecemasan sosial pada korban *bullying*.

2. Untuk menguji tingkat validitas *e-modul* berbasis *Cognitive Behavioral* dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam membantu menangani kecemasan sosial pada korban *bullying*.
3. Untuk menguji kepraktisan *e-modul* berbasis *Cognitive Behavioral* dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam kecemasan sosial pada korban *bullying*.
4. Untuk menguji tingkat efektivitas *e-modul* berbasis konseling *Cognitive Behavioral* dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam menangani kecemasan sosial pada korban *bullying*.

1.6 Spesifikasi Produk yang Diharapkan

1. Aspek konten

Konten *e-modul* dikembangkan berdasarkan prinsip-prinsip konseling *Cognitive Behavioral* dengan mengintegrasikan Teknik *Cognitive Restructuring* sebagai strategi utama dalam membantu peserta didik menangani kecemasan sosial akibat pengalaman menjadi korban *bullying*. Pengembangan materi disusun secara sistematis, bertahap, dan kontekstual dengan mengacu pada mekanisme terbentuknya kecemasan sosial, sehingga setiap materi tidak hanya memberikan pemahaman konseptual, tetapi juga membimbing peserta didik untuk mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif yang menjadi penyebab munculnya kecemasan sosial. Setiap bagian materi dirancang secara interaktif melalui penyajian ilustrasi kasus, aktivitas refleksi diri, lembar kerja peserta didik (LKPD), latihan, serta simulasi situasi sosial yang relevan dengan pengalaman korban *bullying* di lingkungan sekolah. Melalui rangkaian aktivitas tersebut, peserta

didik diarahkan untuk mengidentifikasi *automatic thoughts* yang muncul ketika menghadapi situasi sosial, mengenali berbagai bentuk *distorsi kognitif*, mengevaluasi ketepatan pikiran tersebut berdasarkan bukti yang ada, kemudian melakukan restrukturisasi kognitif (*Cognitive Restructuring*) dengan membangun pola pikir alternatif yang lebih rasional, positif, dan adaptif. Dengan demikian, *e-modul* tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian materi, tetapi juga sebagai media intervensi yang memfasilitasi proses perubahan kognitif secara bertahap.

Adapun sistematika penyajian *e-modul* meliputi (1) Cover; (2) Panduan Penggunaan *e-modul*; (3) Prakata; (3) Daftar Isi; (4) Panduan Penggunaan *e-modul*; (4) Kompetensi Dasar; (5) Tujuan Pembelajaran; (6) Peta Konsep; (7) Materi Pembelajaran; dan (8) Evaluasi. Penyusunan materi tersebut dirancang agar peserta didik dapat mengikuti proses pembelajaran secara terstruktur sekaligus mendukung pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam menangani kecemasan sosial pada siswa korban *bullying*.

2. Aspek Desain dan Tampilan

E-modul berbasis konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik *Cognitive Restructuring* yang dikembangkan untuk membantu menangani kecemasan sosial pada siswa korban *bullying* disusun dalam format digital menggunakan platform Flip PDF. Platform ini memungkinkan *e-modul* diakses secara fleksibel melalui berbagai perangkat, seperti smartphone, tablet, maupun laptop, sehingga memudahkan pengguna dalam mengakses materi kapan saja dan di mana saja. Format digital tersebut dirancang agar mudah dioperasikan oleh guru bimbingan

dan konseling sebagai fasilitator layanan, sekaligus memberikan kemudahan bagi peserta didik dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan secara mandiri maupun selama proses konseling kelompok berlangsung.

E-modul dikembangkan dalam dua versi yang saling melengkapi, yaitu versi untuk guru bimbingan dan konseling dan versi untuk peserta didik. Versi guru berisi panduan pelaksanaan layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral* dengan teknik *Cognitive Restructuring*, meliputi tujuan layanan, prosedur pelaksanaan, langkah-langkah kegiatan, serta instrumen evaluasi yang digunakan selama proses konseling. Sementara itu, versi peserta didik memuat materi mengenai *bullying* dan kecemasan sosial, aktivitas pembelajaran, latihan *Cognitive Restructuring*, lembar kerja peserta didik (LKPD), serta berbagai kegiatan refleksi yang disusun sesuai dengan tahapan layanan yang dipandu oleh guru bimbingan dan konseling.

Keunggulan *e-modul* ini terletak pada penyajian fitur-fitur interaktif yang dirancang untuk meningkatkan keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran dan konseling. *E-modul* dilengkapi dengan tombol navigasi yang memudahkan perpindahan antarhalaman, *hyperlink* dan QR Code yang menghubungkan pengguna dengan video pembelajaran maupun sumber belajar tambahan, serta latihan dan aktivitas refleksi yang dapat dikerjakan secara langsung oleh peserta didik. Selain itu, tampilan *e-modul* didukung oleh ilustrasi yang relevan, dan kombinasi warna yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik Sekolah Menengah Pertama

sehingga menciptakan tampilan yang menarik, komunikatif, dan mudah dipahami.

Sebagai pendukung aktivitas pembelajaran, *e-modul* juga diintegrasikan dengan Liveworksheets sebagai media untuk mengerjakan latihan dan evaluasi secara interaktif. Melalui integrasi tersebut, peserta didik dapat mengerjakan kuis, latihan identifikasi pikiran negatif, latihan *Cognitive Restructuring*, serta evaluasi pembelajaran secara daring melalui tautan atau QR Code yang tersedia pada *e-modul*. Penggunaan berbagai fitur interaktif tersebut diharapkan mampu meningkatkan partisipasi aktif peserta didik, memperkuat pemahaman terhadap materi, serta membantu mereka mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif dalam menghadapi situasi sosial yang memicu kecemasan.

Secara keseluruhan, *e-modul* yang dikembangkan tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian materi, tetapi juga sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling yang interaktif, menarik, dan aplikatif. Melalui penerapan pendekatan *cognitive behavioral* dengan teknik *Cognitive Restructuring*, *e-modul* diharapkan mampu membantu siswa korban *bullying* mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif yang menjadi pemicu kecemasan sosial sehingga mereka lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

3. Aspek Implementasi dan Kebermanfaatan

E-modul ini dikembangkan sebagai media yang mendukung upaya pencegahan dan intervensi dini dalam menangani kecemasan sosial pada siswa korban *bullying*. Penggunaannya dirancang agar fleksibel,

sehingga dapat dimanfaatkan secara mandiri oleh peserta didik maupun digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai media pendukung dalam pelaksanaan layanan konseling, khususnya konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral* dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Kehadiran *e-modul* ini diharapkan dapat membantu guru BK dalam memberikan layanan yang lebih sistematis, interaktif, dan berbasis teknologi, sekaligus memperluas jangkauan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa yang memerlukan pendampingan psikologis akibat dampak *bullying*. Melalui penggunaan *e-modul* ini, siswa diharapkan mampu mengenali pola pikir negatif, mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai situasi sosial yang berpotensi menimbulkan kecemasan.

4. Aspek Validitas

Sebelum diimplementasikan dalam layanan bimbingan dan konseling, *e-modul* terlebih dahulu melalui proses validasi oleh para ahli untuk memastikan bahwa isi materi, desain media, serta penyajiannya telah sesuai dengan tujuan pengembangan produk. Validasi dilakukan oleh ahli materi guna menilai kesesuaian substansi dengan konsep konseling *Cognitive Behavioral* dan teknik *Cognitive Restructuring*, serta oleh ahli media untuk mengevaluasi aspek tampilan, navigasi, kemudahan penggunaan, dan kualitas penyajian *e-modul*. Setelah dinyatakan layak berdasarkan hasil validasi, *e-modul* diujicobakan kepada peserta didik untuk mengetahui tingkat keterpahaman materi, kemudahan penggunaan, daya

tarik tampilan, serta efektivitasnya dalam mendukung penanganan kecemasan sosial pada siswa korban bullying. Hasil validasi dan uji coba tersebut selanjutnya dijadikan sebagai dasar dalam melakukan penyempurnaan produk, sehingga *e-modul* yang dikembangkan benar-benar memenuhi kriteria kelayakan dan dapat digunakan secara optimal sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling di Sekolah Menengah Pertama.

1.7 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

1. Asumsi

a. Asumsi Teoretik

Pengembangan *e-modul* berbasis konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* didasarkan pada teori *cognitive behavioral* yang menekankan bahwa perubahan pola pikir yang tidak rasional dapat memengaruhi perubahan emosi dan perilaku individu. Penerapan teknik *cognitive restructuring* diasumsikan mampu membantu siswa korban *bullying* mengenali, mengevaluasi, dan memodifikasi pikiran negatif yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial. Selain itu, karakteristik *e-modul* yang bersifat interaktif, fleksibel, dan dapat diakses secara mandiri diasumsikan mampu mendukung keterlibatan siswa dalam mengikuti layanan konseling.

b. Asumsi Empirik

Pengembangan *e-modul* didasarkan pada berbagai hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *e-modul* berbasis teknologi dapat dimanfaatkan sebagai media pendukung dalam layanan bimbingan dan

konseling. Penggunaan *e-modul* mampu meningkatkan partisipasi dan kemandirian belajar siswa serta mendukung efektivitas pelaksanaan layanan konseling melalui penyajian materi yang sistematis, interaktif, dan mudah diakses. Temuan tersebut menjadi dasar empiris bahwa *e-modul* berpotensi mendukung penerapan konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* dalam membantu menangani kecemasan sosial pada siswa korban *bullying*.

c. Asumsi Eliminatif

E-modul dirancang menggunakan bahasa yang komunikatif, sederhana, dan mudah dipahami sehingga dapat digunakan oleh siswa dengan tingkat kemampuan yang beragam. Selain itu, guru bimbingan dan konseling diasumsikan memiliki kompetensi dasar dalam memanfaatkan *e-modul* sebagai media pendukung layanan konseling kelompok serta mampu membimbing siswa selama proses pelaksanaan layanan. Di sisi lain, siswa diasumsikan memiliki motivasi dan kemauan untuk mengikuti setiap tahapan kegiatan dalam *e-modul*, baik secara mandiri maupun dengan pendampingan guru bimbingan dan konseling, sehingga tujuan intervensi dapat dicapai secara optimal.

2. Keterbatasan Pengembangan

E-modul yang dikembangkan berfungsi sebagai media pendukung dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, sehingga tidak dimaksudkan untuk menggantikan peran guru bimbingan dan konseling maupun proses konseling tatap muka. Oleh karena itu, pelaksanaan layanan tetap memerlukan pendampingan dan tindak lanjut dari guru bimbingan dan konseling agar

implementasi dapat disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan setiap siswa. Selanjutnya, produk yang dikembangkan difokuskan untuk membantu menangani kecemasan sosial pada siswa korban *bullying* di jenjang Sekolah Menengah Pertama, sehingga penerapannya pada karakteristik peserta didik, jenjang pendidikan, atau permasalahan lain memerlukan penyesuaian dan pengujian lebih lanjut. Selain itu, uji coba produk dilaksanakan di SMP Negeri 1 Singaraja sehingga hasil pengembangan belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh siswa Sekolah Menengah Pertama yang memiliki karakteristik berbeda. Penggunaan *e-modul* juga bergantung pada ketersediaan perangkat digital dan akses internet yang memadai, sehingga keterbatasan fasilitas teknologi dapat memengaruhi kelancaran implementasi produk maka diharapkan adanya media cetak dari modul tersebut.

1.8 Definisi Istilah

Untuk menghindari perbedaan penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, perlu diberikan definisi istilah sebagai batasan operasional. Definisi istilah dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut.

1. Penelitian pengembangan atau *Research and development* (R&D) merupakan metode penelitian untuk mengembangkan dan menguji produk yang nantinya akan dikembangkan sehingga dapat bermanfaat pada proses layanan konseling.
2. Kecemasan Sosial merupakan istilah yang menggambarkan ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran ketika berada dalam situasi sosial dan berinteraksi dengan orang lain.
3. *Bullying* adalah perilaku agresif yang dilakukan secara sadar, berulang, dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan, dengan tujuan menyakiti,

merendahkan, atau mendominasi individu yang dianggap lebih lemah, baik secara fisik, verbal, relasional, maupun melalui media digital.

4. *Korban Bullying* adalah individu yang menjadi sasaran perilaku agresif, intimidasi, atau kekerasan yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh individu atau kelompok yang memiliki kekuatan lebih, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial.
5. *E-modul* merupakan bahan ajar yang dikemas secara digital, dirancang untuk pembelajaran mandiri, dan dapat diakses melalui perangkat elektronik.
6. Pendekatan *Cognitive behavioral* merupakan pendekatan yang berfokus pada identifikasi hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan tujuan untuk mengubah pola pikir dan perilaku maladaptive.
7. Teknik *Cognitive restructuring* dalam *Cognitive behavioral* bertujuan untuk mengidentifikasi, menentang, dan mengubah pikiran-pikiran irasional atau negative.
8. Model pengembangan *ADDIE* merupakan konsep pengembangan untuk suatu produk pembelajaran yang memiliki 5 tahapan yaitu (1) *Analisis (Analyze)*, (2) *Desain (Design)*, (3) *Pengembangan (Development)*, (4) *Implementasi (Implementation)*, dan (5) *Evaluasi (Evaluation)*.