EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
Vol. 6, No. 4, September-November 2026
e-ISSN : 2774-6283 | p-ISSN : 2775-0019
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/edutech

INOVASI *E-MODUL* KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENANGANI KECEMASAN SOSIAL SISWA KORBAN *BULLYING*

Ni Putu Agung Putri Adnya Swari[1], Putu Ari Dharmayanti[2], Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri[3]
Universitas Pendidikan Ganesha[1,2,3]
e-mail: putriadnyaswariiii@gmail.com; putuari.dharmayanti@undiksha.ac.id; putuari.dharmayanti@undiksha.ac.id

Diterima: *13/10/2026*; Direvisi: *20/10/2026*; Diterbitkan: *3/11/2026*

ABSTRAK

Perilaku *bullying* merupakan salah satu persoalan krusial pada masa remaja yang berdampak destruktif terhadap kesehatan mental, khususnya memicu timbulnya kecemasan sosial pada korban. Korban *bullying* kerap mengalami ketakutan irasional terhadap evaluasi negatif, menarik diri dari pergaulan sebaya, serta mengalami penurunan keterlibatan akademik di sekolah. Di sisi lain, pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah masih menghadapi keterbatasan alokasi waktu layanan serta minimnya ketersediaan media intervensi digital yang terstruktur. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan *e-modul* konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* yang valid, praktis, dan efektif guna mereduksi kecemasan sosial siswa korban *bullying* di Sekolah Menengah Pertama. Metode penelitian menerapkan pendekatan *Research and Development* (R&D) menggunakan model ADDIE (*Analysis*, *Design*, *Development*, *Implementation*, dan *Evaluation*). Uji keefektifan produk menggunakan desain *pre-experimental* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design* yang melibatkan 8 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa validitas isi *e-modul* memperoleh koefisien Aiken's *V* sebesar 0,875 hingga 1,00 pada uji ahli media dan materi dengan kriteria validitas sangat tinggi. Uji kepraktisan guru bimbingan dan konseling memperoleh persentase 87,33% serta kepraktisan siswa mencapai 87,83% dengan kategori sangat praktis. Uji efektivitas membuktikan adanya penurunan kecemasan sosial yang signifikan secara statistik ($t = 17{,}401; p = 0{,}000 < 0{,}05$) dengan selisih penurunan rata-rata sebesar 32,125 poin.

Kata Kunci: *bullying*, *cognitive behavioral*, *cognitive restructuring*, *e-modul*, kecemasan sosial, siswa.

ABSTRACT

Bullying represents a critical psychosocial issue among adolescents that severely damages mental health, notably precipitating social anxiety among victims. Victimized students frequently manifest irrational fears of negative peer evaluations, socially withdraw from schooling activities, and experience sharp academic declines. Concurrently, school guidance and counseling services face severe structural constraints, including restricted session durations and a scarcity of validated digital intervention media. This research aimed to develop a cognitive behavioral counseling e-module utilizing cognitive restructuring techniques that is valid, practical, and effective in alleviating social anxiety among bullied junior high school students. The study employed a Research and Development (R&D) framework utilizing the five-phase ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation). Product efficacy was examined through a pre-experimental one-group pretest-posttest design

Copyright (c) 2026 EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
https://doi.org/10.51878/edutech.v6i4.16549

EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
Vol. 6, No. 4, September-November 2026
e-ISSN : 2774-6283 | p-ISSN : 2775-0019
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/edutech

involving eight eighth-grade students at SMP Negeri 1 Singaraja. The results established that the content validity of the e-module achieved an Aiken's V coefficient between 0.875 and 1.00 from media and subject-matter experts, denoting very high validity. Practicality assessments yielded 87.33% from school counselors and 87.83% from students, placing both within the highly practical threshold. Inferential evaluation confirmed a statistically significant reduction in social anxiety scores ($t = 17.401; p = 0.000 < 0.05$) alongside an average score decline of 32.125 points.

Keywords: *bullying, cognitive behavioral, cognitive restructuring, e-module, social anxiety, students.*

PENDAHULUAN

Perilaku *bullying* atau perundungan masih menjadi tantangan serius dalam ekosistem pendidikan menengah pertama karena mengancam keselamatan fisik dan kestabilan mental siswa. Perundungan dipahami sebagai tindakan agresi fisik, verbal, maupun relasional yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh individu atau kelompok yang memiliki kekuasaan lebih tinggi terhadap pihak yang lebih rentan (Prabowo & Sari, 2022). Korban perundungan umumnya ditempatkan sebagai objek kekerasan, ejekan, serta pengucilan sosial hanya karena memiliki karakteristik fisik, latar belakang sosial, atau kepribadian yang berbeda dari kelompok mayoritas (Coloroso, 2003). Tindakan agresif ini dapat termanifestasi melalui makian verbal, penyerangan fisik, pemerasan, hingga pengabaian relasional yang disengaja. Di era transformasi digital, perundungan bahkan merambah ke ruang siber (*cyberbullying*) melalui penyebaran fitnah dan ujaran kebencian di media sosial.

Tekanan psikologis yang dialami secara berkepanjangan oleh siswa korban perundungan sering kali memicu komplikasi emosional yang berat, salah satunya adalah kecemasan sosial (*social anxiety*). Kecemasan sosial ditandai oleh ketakutan yang intens dan persisten saat menghadapi situasi interpersonal karena khawatir akan dinilai secara negatif, dipermalukan, atau ditolak oleh lingkungan sebaya (La Greca & Lopez, 1998). Siswa yang mengalami kecemasan sosial memiliki bias kognitif yang memicu rasa gugup berlebihan, gemetar, dan kebingungan ketika harus berbicara atau berinteraksi di hadapan orang lain. Akibatnya, siswa kerap menampilkan mekanisme pertahanan maladaptif berupa penghindaran sosial (*social avoidance*) guna melepaskan diri dari ketidaknyamanan emosional tersebut. Kondisi ini menghambat potensi akademik, membatasi kemampuan adaptasi sosial, serta merusak persepsi keberhargaan diri siswa di sekolah.

Manifestasi kecemasan sosial pada siswa korban perundungan di SMP Negeri 1 Singaraja teramati secara nyata melalui sejumlah gejala perilaku di kelas. Beberapa siswa memperlihatkan keengganan untuk hadir di sekolah, pasif saat diskusi kelompok, serta cenderung menyendiri saat jam istirahat berlangsung. Pengalaman traumatis akibat perundungan verbal maupun relasional membuat siswa memandang lingkungan sekolah sebagai tempat yang mengancam dan tidak aman. Rasa rendah diri yang mendalam memicu kekhawatiran bahwa setiap ucapan atau tindakan mereka akan selalu menjadi bahan tertawaan teman sekelas. Pola perilaku menarik diri ini membutuhkan penanganan konseling yang komprehensif agar tidak berkembang menjadi gangguan psikologis yang menetap hingga masa dewasa.

Ditinjau dari perspektif teoretis konseling *cognitive behavioral*, kecemasan sosial berakar pada pembentukan skema kognitif negatif dan keyakinan inti (*core beliefs*) yang disfungsional. Pengalaman menjadi korban perundungan mendorong siswa mengembangkan distorsi kognitif, seperti generalisasi berlebihan (*overgeneralization*), pembacaan pikiran (*mind*

Copyright (c) 2026 EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
https://doi.org/10.51878/edutech.v6i4.16549

EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
Vol. 6, No. 4, September-November 2026
e-ISSN : 2774-6283 | p-ISSN : 2775-0019
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/edutech

reading), dan penalaran katastropik (*catastrophizing*) (Beck, 2011). Siswa meyakini secara mutlak bahwa diri mereka lemah dan penolakan sosial pasti akan terjadi kembali di masa depan. Pikiran otomatis negatif (*negative automatic thoughts*) ini secara otomatis mengaktifkan respons fisiologis berupa ketegangan otot dan dorongan untuk melarikan diri dari interaksi sosial. Oleh sebab itu, intervensi psikologis harus difokuskan pada upaya merekonstruksi pola pikir irasional tersebut menjadi lebih adaptif.

Guru bimbingan dan konseling memegang tanggung jawab profesional dalam memberikan intervensi kuratif bagi siswa yang mengalami hambatan psikososial tersebut. Namun, pelaksanaan layanan konseling individual maupun kelompok di sekolah sering terbentur oleh tingginya rasio beban kerja guru bimbingan dan konseling terhadap jumlah siswa asuh. Keterbatasan jam tatap muka terjadwal di kelas juga menyulitkan pemantauan latihan perubahan kognitif siswa secara intensif dan berkesinambungan. Selain itu, ketersediaan media bimbingan yang terstruktur dan adaptif terhadap perkembangan teknologi digital masih sangat terbatas di sekolah. Situasi ini menuntut hadirnya inovasi media intervensi digital yang mampu menjembatani sesi konseling formal dengan latihan mandiri siswa di luar ruang bimbingan.

Salah satu teknik konseling yang terbukti memiliki landasan empiris kuat dalam mereduksi kecemasan sosial adalah teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*). Teknik ini membimbing konseli untuk mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, menguji bukti logis atas keyakinan tersebut, serta menggantinya dengan dialog diri (*self-talk*) yang rasional dan realistis (Azizah, 2020). Berbagai penelitian klinis dan konseling mengonfirmasi bahwa restrukturisasi kognitif efektif memulihkan kepercayaan diri dan menumbuhkan keterampilan koping adaptif pada remaja (Corey, 2016). Namun, mayoritas penerapan teknik ini selama ini masih bertumpu pada lembar kerja kertas konvensional yang kurang menarik bagi generasi remaja digital. Kesenjangan ini menunjukkan urgensi pengembangan modul digital interaktif yang memadukan prinsip konseling kognitif perilaku dengan kepraktisan teknologi informasi.

Penelitian ini bertujuan untuk merancang, menguji kelayakan teoretis, serta membuktikan efektivitas empiris inovasi *e-modul* konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mereduksi kecemasan sosial siswa korban *bullying*. Produk *e-modul* ini dirancang dalam dua format terpisah, yaitu panduan operasional bagi guru bimbingan dan konseling serta panduan aktivitas interaktif bagi siswa. Integrasi media digital ini diharapkan memudahkan guru bimbingan dan konseling dalam memandu tahapan konseling kelompok yang terstruktur. Bagi siswa, media ini menjadi instrumen belajar mandiri yang fleksibel untuk melatih restrukturisasi pikiran irasional kapan pun dibutuhkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* (R&D) yang menerapkan prosedur model ADDIE yang meliputi lima tahapan sistematis, yaitu analisis (*Analysis*), desain (*Design*), pengembangan (*Development*), implementasi (*Implementation*), dan evaluasi (*Evaluation*) (Branch, 2009). Tahap analisis difokuskan pada asesmen kebutuhan siswa korban *bullying* di SMP Negeri 1 Singaraja yang mengalami kecemasan sosial serta identifikasi kendala guru bimbingan dan konseling. Tahap desain mencakup perancangan struktur materi, penyusunan lembar kerja restrukturisasi kognitif, dan perancangan tata letak media digital. Tahap pengembangan mewujudkan produk *e-modul* interaktif yang kemudian diuji kelayakan isinya oleh ahli bimbingan konseling dan ahli teknologi pendidikan. Tahap implementasi melaksanakan intervensi *e-modul* dalam sesi konseling kelompok nyata, sedangkan tahap evaluasi menelaah data kepraktisan dan efektivitas produk akhir.

Copyright (c) 2026 EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
https://doi.org/10.51878/edutech.v6i4.16549

EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
Vol. 6, No. 4, September-November 2026
e-ISSN : 2774-6283 | p-ISSN : 2775-0019
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/edutech

Uji coba efektivitas produk *e-modul* konseling *cognitive behavioral* berbasis teknik *cognitive restructuring* ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design* (Creswell & Creswell, 2018). Rancangan ini melibatkan satu kelompok subjek perlakuan yang diukur tingkat kecemasan sosialnya sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah rangkaian sesi konseling berakhir (*post-test*). Subjek uji coba ditentukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja yang teridentifikasi pernah mengalami perundungan dan memiliki skor kecemasan sosial dalam kategori tinggi. Berdasarkan kriteria penapisan tersebut, terpilih sebanyak delapan orang siswa sebagai kelompok eksperimen yang mengikuti delapan sesi intervensi konseling kelompok berbantuan *e-modul*.

Pengumpulan data penelitian mengandalkan instrumen skala psikologis kecemasan sosial, lembar validasi ahli materi dan media, serta angket respons kepraktisan guru bimbingan dan konseling serta siswa. Kuesioner kecemasan sosial diadaptasi dari indikator ketakutan evaluasi negatif, penghindaran sosial, dan tekanan situasi baru yang telah teruji validitas butir serta reliabilitasnya (La Greca & Lopez, 1998). Validitas isi instrumen dievaluasi oleh para pakar menggunakan formula koefisien validitas Aiken's *V*, di mana derajat kesepakatan penilai dikonversikan ke dalam kriteria standar. Pedoman interpretasi koefisien validitas Aiken disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategori Derajat Validitas Aiken's V

Rentang Skor Koefisien	Kualifikasi Validitas	Keputusan Kelayakan
$V \leq 0,40$	Validitas Rendah	Tidak Layak / Perlu Rombak
$0,40 < V < 0,80$	Validitas Sedang	Cukup Layak / Revisi Kecil
$V \geq 0,80$	Validitas Tinggi	Sangat Layak / Tanpa Revisi

Sumber: Adaptasi Kriteria Validitas Aiken (Utami et al., 2024)

Berdasarkan paparan data pada Tabel 1, suatu butir instrumen dikategorikan memiliki validitas yang sangat baik apabila mencapai koefisien $V \geq 0{,}80$. Nilai tersebut menjadi acuan baku bagi peneliti untuk menetapkan bahwa draf *e-modul* layak diujicobakan kepada subjek penelitian. Penilaian dari ahli materi dan media pada instrumen validasi selanjutnya dihitung menggunakan formula ini sebelum produk dibawa ke tahap implementasi. Kriteria pada Tabel 1 menjamin bahwa materi konseling dan antarmuka media telah memenuhi standar teoritis dan praktis yang ketat.

Selain uji validitas, kepraktisan penggunaan *e-modul* oleh guru bimbingan dan konseling serta siswa diukur menggunakan angket kepraktisan berskala *Likert*. Data persentase kepraktisan pengguna dihitung melalui perbandingan total skor empiris terhadap skor maksimum yang mungkin diperoleh. Persentase kepraktisan tersebut kemudian dicocokkan dengan kriteria baku tingkat kepraktisan media pembelajaran. Klasifikasi interval persentase kepraktisan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kriteria Persentase Tingkat Kepraktisan Produk

Interval Persentase (%)	Kriteria Kepraktisan	Keterangan Operasional
$0\% \leq P \leq 20\%$	Tidak Praktis	Tidak Dapat Diterapkan
$21\% \leq P \leq 40\%$	Kurang Praktis	Memerlukan Banyak Perbaikan
$41\% \leq P \leq 60\%$	Cukup Praktis	Dapat Digunakan dengan Catatan
$61\% \leq P \leq 80\%$	Praktis	Baik dan Mudah Diterapkan
$81\% \leq P \leq 100\%$	Sangat Praktis	Sangat Baik dan Sangat Mudah

Sumber: Kriteria Kepraktisan Ramadhani dan Izzati (2023)

Mengacu pada pengelompokan Tabel 2, produk *e-modul* dinyatakan memenuhi kualifikasi kepraktisan lapangan apabila persentase respons pengguna mencapai batas minimal

Copyright (c) 2026 EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
https://doi.org/10.51878/edutech.v6i4.16549

EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
Vol. 6, No. 4, September-November 2026
e-ISSN : 2774-6283 | p-ISSN : 2775-0019
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/edutech

61% atau berada pada kategori praktis. Analisis data efektivitas perlakuan diawali dengan pengujian asumsi parametrik berupa uji normalitas sebaran data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05$. Apabila data terbukti berdistribusi normal, pengujian dilanjutkan dengan analisis inferensial uji beda berpasangan (*paired sample t-test*) berbantuan IBM SPSS Statistics versi 26 guna menguji signifikansi penurunan skor kecemasan sosial siswa antara sesi pengukuran awal dan pengukuran akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengembangan media menghasilkan dua paket *e-modul* konseling *cognitive behavioral* berbasis teknik *cognitive restructuring*, yaitu buku panduan operasional untuk guru bimbingan dan konseling serta buku kerja interaktif untuk siswa. Materi modul memuat empat topik inti, yaitu hakikat perundungan dan dampaknya, mekanisme terbentuknya kecemasan sosial, teknik identifikasi distorsi kognitif, serta restrukturisasi pikiran irasional melalui dialog diri positif. Produk dilengkapi dengan tautan video konseling, lembar kerja refleksi (*worksheet*), serta jurnal catatan harian pemikiran (*thought record journal*). Format visual sampul depan *e-modul* yang dikembangkan disajikan pada Gambar 1 dan Gambar 2.



Gambar 1. Tampilan Sampul Depan *E-Modul* Panduan Guru Bimbingan dan Konseling



Gambar 2. Tampilan Sampul Depan *E-Modul* Buku Kerja Interaktif Siswa

Tampilan visual pada Gambar 1 dan Gambar 2 memperlihatkan perbedaan fungsi pedagogis antara modul fasilitator dan modul peserta konseling. Modul guru bimbingan dan konseling berfokus pada protokol tahapan konseling kelompok, panduan instruksional, serta instrumen evaluasi proses. Sementara itu, modul siswa dirancang dengan ilustrasi yang lebih dinamis, bahasa yang komunikatif, serta lembar kerja yang memandu pengubahan pikiran negatif menjadi positif. Desain visual yang tertera pada Gambar 1 dan Gambar 2 memudahkan pengguna dalam mengoperasikan modul digital melalui perangkat gawai pintar maupun komputer jinjing.

Tahap pengembangan produk dilanjutkan dengan pelaksanaan uji validitas isi oleh dua orang ahli media pembelajaran dan dua orang ahli materi konseling. Penilaian difokuskan pada keterbacaan bahasa, kemudahan navigasi digital, kejelasan konsep teoretis, serta keterterapan teknik restrukturisasi kognitif. Skor penilaian yang diberikan para validator pada 20 butir

Copyright (c) 2026 EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
https://doi.org/10.51878/edutech.v6i4.16549

EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
Vol. 6, No. 4, September-November 2026
e-ISSN : 2774-6283 | p-ISSN : 2775-0019
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/edutech

instrumen kemudian diolah menggunakan formula koefisien Aiken's *V*. Rekapitulasi hasil penilaian validitas dari ahli media pembelajaran dirangkum pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Isi Ahli Media Pembelajaran Menggunakan Formula Aiken's V

No. Butir	Skor Penilai 1	Skor Penilai 2	s1	s2	∑s	n(c−1)	Koefisien V	Kategori Validitas
1	4	4	3	3	6	8	0,750	Validitas Sedang
2	5	5	4	4	8	8	1,000	Validitas Tinggi
3	4	5	3	4	7	8	0,875	Validitas Tinggi
4	5	5	4	4	8	8	1,000	Validitas Tinggi
5	4	4	3	3	6	8	0,750	Validitas Sedang
6	5	5	4	4	8	8	1,000	Validitas Tinggi
7	5	5	4	4	8	8	1,000	Validitas Tinggi
8	5	5	4	4	8	8	1,000	Validitas Tinggi
9	4	5	3	4	7	8	0,875	Validitas Tinggi
10	5	5	4	4	8	8	1,000	Validitas Tinggi
11	5	5	4	4	8	8	1,000	Validitas Tinggi
12	4	5	3	4	7	8	0,875	Validitas Tinggi
13	5	5	4	4	8	8	1,000	Validitas Tinggi
14	5	5	4	4	8	8	1,000	Validitas Tinggi
15	5	5	4	4	8	8	1,000	Validitas Tinggi
16	4	5	3	4	7	8	0,875	Validitas Tinggi
17	5	5	4	4	8	8	1,000	Validitas Tinggi
18	5	5	4	4	8	8	1,000	Validitas Tinggi
19	5	5	4	4	8	8	1,000	Validitas Tinggi
20	5	5	4	4	8	8	1,000	Validitas Tinggi

Copyright (c) 2026 EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
https://doi.org/10.51878/edutech.v6i4.16549

EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
Vol. 6, No. 4, September-November 2026
e-ISSN : 2774-6283 | p-ISSN : 2775-0019
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/edutech

Keterangan: Skor skala 1–5; n = 2; c = 5; n(c-1) = 8. Sumber: Data Primer Penilaian Ahli Media (2026)

Berdasarkan Tabel 3, hasil evaluasi ahli media menghasilkan koefisien validitas Aiken's *V* yang berkisar antara 0,750 hingga 1,000. Sebagian besar butir penilaian menempati kualifikasi validitas tinggi karena nilai koefisien melampaui angka 0,80. Parameter keterbacaan teks, kontras warna, dan tata letak menu digital dinilai sangat baik dan komunikatif bagi siswa remaja. Data empiris pada Tabel 3 memastikan bahwa desain grafis dan fungsionalitas media telah memenuhi standar ergonomi digital yang layak untuk diuji di lapangan.

Penilaian substansi materi konseling dilakukan oleh dua akademisi bimbingan dan konseling untuk memverifikasi keselarasan konsep *cognitive behavioral* dengan karakteristik masalah korban perundungan. Aspek yang dievaluasi mencakup ketepatan operasionalisasi teknik restrukturisasi kognitif, kejelasan rumusan petunjuk latihan, serta keamanan materi bagi kondisi psikologis konseli. Rincian perolehan skor validitas isi dari ahli materi dirangkum pada Tabel 4.

Copyright (c) 2026 EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
https://doi.org/10.51878/edutech.v6i4.16549

EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
Vol. 6, No. 4, September-November 2026
e-ISSN : 2774-6283 | p-ISSN : 2775-0019
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/edutech

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Isi Ahli Materi Bimbingan dan Konseling Menggunakan Formula Aiken's *V*

No. Butir	Skor Penilai 1	Skor Penilai 2	s1	s2	∑s	n(c−1)	Koefisien V	Kategori Validitas
1–20	5	5	4	4	8	8	1,000	Validitas Tinggi

Keterangan: Seluruh butir 1 s.d. 20 memperoleh skor maksimal 5 dari kedua validator ahli materi. Sumber: Data Primer Penilaian Ahli Materi (2026)

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 4, seluruh butir penilaian instrumen dari ahli materi memperoleh skor sempurna 5 dari kedua penilai, sehingga menghasilkan nilai koefisien Aiken's *V* sebesar 1,000 pada seluruh butir. Perolehan koefisien maksimal ini menegaskan bahwa materi konseling berada pada kualifikasi validitas tinggi. Ahli materi menyatakan bahwa alur latihan *thought stopping* dan restrukturisasi keyakinan irasional telah disusun secara sistematis dan aman diterapkan pada siswa sekolah menengah pertama. Dengan terpenuhinya kriteria pada Tabel 4, materi bimbingan dinyatakan sangat valid secara teoretis.

Tahap selanjutnya mengevaluasi kepraktisan operasional *e-modul* melalui uji coba pengguna kepada dua orang guru bimbingan dan konseling di sekolah mitra. Angket kepraktisan mencakup aspek kemudahan penyampaian instruksi, kejelasan tahapan layanan kelompok, serta efisiensi waktu pelaksanaan konseling. Skor penilaian yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling ditabulasi untuk menghitung persentase kepraktisan produk. Hasil perhitungan persentase kepraktisan guru bimbingan dan konseling disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Penilaian Kepraktisan E-Modul oleh Guru Bimbingan dan Konseling

Praktisi Penilai	Skor Diperoleh	Skor Maksimum	Persentase Kepraktisan (%)	Kriteria Kepraktisan
Guru BK 1	66	75	88,00%	Sangat Praktis
Guru BK 2	65	75	86,67%	Sangat Praktis
Total / Rata-rata	**131**	**150**	**87,33%**	**Sangat Praktis**

Sumber: Data Primer Uji Kepraktisan Praktisi (2026)

Mengacu pada sajian data pada Tabel 5, penilaian kepraktisan oleh guru bimbingan dan konseling mencatatkan skor total 131 dari skor ideal 150, yang setara dengan persentase rata-rata sebesar 87,33%. Merujuk pada kriteria kepraktisan baku, persentase tersebut menempatkan media pada kategori "Sangat Praktis". Para guru menegaskan bahwa keberadaan buku panduan konselor sangat membantu dalam memandu delapan sesi konseling kelompok secara terarah. Informasi pada Tabel 5 membuktikan bahwa *e-modul* dapat dioperasikan oleh guru bimbingan dan konseling tanpa kendala teknis yang berarti.

Evaluasi kepraktisan juga dijaring secara langsung dari sudut pandang delapan orang siswa yang mengikuti sesi uji coba konseling kelompok. Angket kepraktisan siswa mencakup aspek kemudahan memahami teks materi, daya tarik visual lembar kerja, serta kebermanfaatan fitur jurnal catatan pemikiran harian. Respon dari seluruh subjek uji coba dihitung secara kuantitatif persentase guna memastikan akseptabilitas media di tingkat konseli. Data rekapitulasi penilaian kepraktisan oleh siswa dipaparkan pada Tabel 6.

Copyright (c) 2026 EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
https://doi.org/10.51878/edutech.v6i4.16549

EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
Vol. 6, No. 4, September-November 2026
e-ISSN : 2774-6283 | p-ISSN : 2775-0019
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/edutech

Tabel 6. Hasil Penilaian Kepraktisan E-Modul oleh Siswa Kelompok Eksperimen (N = 8)

Subjek Siswa	Skor Diperoleh	Skor Maksimum	Persentase Kepraktisan (%)	Kriteria Kepraktisan
Siswa 1	66	75	88,00%	Sangat Praktis
Siswa 2	65	75	86,67%	Sangat Praktis
Siswa 3	57	75	76,00%	Praktis
Siswa 4	67	75	89,33%	Sangat Praktis
Siswa 5	71	75	94,67%	Sangat Praktis
Siswa 6	72	75	96,00%	Sangat Praktis
Siswa 7	66	75	88,00%	Sangat Praktis
Siswa 8	73	75	97,33%	Sangat Praktis
Total / Rata-rata	**537**	**600**	**87,83%**	**Sangat Praktis**

Sumber: Data Primer Uji Kepraktisan Siswa (2026)

Berdasarkan data Tabel 6, akumulasi penilaian kepraktisan dari delapan siswa memperoleh total skor 537 dari skor maksimal 600, yang menghasilkan rata-rata persentase kepraktisan sebesar 87,83%. Angka ini menempatkan kepraktisan media menurut konseli ke dalam kategori "Sangat Praktis". Siswa menyatakan bahwa latihan pengubahan pikiran otomatis dalam modul disajikan secara runtut dan mudah dipraktikkan saat mereka merasa cemas. Keterangan pada Tabel 6 mempertegas bahwa media *e-modul* memiliki tingkat keberterimaan pengguna yang sangat tinggi di kalangan siswa sekolah menengah pertama.

Sebelum menguji efektivitas intervensi, data skor kecemasan sosial pada sesi pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*) diperiksa asumsi normalitas sebarannya. Mengingat ukuran sampel uji coba berjumlah 8 siswa ($n < 50$), pengujian normalitas menggunakan teknik statistik *Shapiro-Wilk*. Nilai probabilitas signifikansi yang melebihi batas 0,05 menjadi bukti terpenuhinya asumsi distribusi normal. Hasil analisis uji normalitas data skor kecemasan sosial disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Skor Pre-test dan Post-test Kecemasan Sosial (Shapiro-Wilk)

Tahap Pengukuran	Nilai Statistik	Derajat Kebebasan (df)	Nilai Signifikansi (p)	Kesimpulan Distribusi
***Pre-test* Kecemasan Sosial**	0,985	8	0,985	Berdistribusi Normal ($p > 0{,}05$)
***Post-test* Kecemasan Sosial**	0,980	8	0,964	Berdistribusi Normal ($p > 0{,}05$)

Sumber: Output Analisis SPSS Versi 26 (2026)

Merujuk pada paparan data pada Tabel 7, nilai signifikansi data *pre-test* tercatat sebesar 0,985 dan data *post-test* menghasilkan signifikansi sebesar 0,964. Karena kedua nilai signifikansi pada Tabel 7 berada jauh di atas ambang batas 0,05 ($p > 0{,}05$), maka sebaran data kecemasan sosial dinyatakan berdistribusi normal. Terpenuhinya asumsi ini memperkenankan analisis komparatif dilanjutkan dengan menggunakan teknik statistik parametrik uji beda berpasangan. Pengujian hipotesis ditujukan untuk mengonfirmasi signifikansi reduksi skor kecemasan sosial siswa.

Copyright (c) 2026 EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
https://doi.org/10.51878/edutech.v6i4.16549

EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
Vol. 6, No. 4, September-November 2026
e-ISSN : 2774-6283 | p-ISSN : 2775-0019
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/edutech

Pengujian hipotesis efektivitas dilakukan menggunakan teknik *paired sample t-test* dengan derajat kebebasan $df = 7$ pada taraf signifikansi 5%. Analisis ini membandingkan rerata skor kecemasan sosial sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok berbantuan *e-modul*. Penolakan hipotesis nol didasarkan pada perolehan nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ (2,365) serta nilai probabilitas $p < 0{,}05$. Rangkuman hasil pengujian hipotesis efektivitas disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Hasil Analisis Uji Beda Berpasangan (Paired Sample T-Test) Kecemasan Sosial Siswa

Variabel Evaluasi	Rerata Pre-test	Rerata Post-test	Selisih Penurunan	Nilai thitung	Nilai ttabel	Signifikansi (p)
Skor Kecemasan Sosial	114,375	82,250	32,125	17,401	2,365	0,000

Keterangan: Taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05; df = 7$. *Sumber: Output Analisis SPSS Versi 26 (2026)*

Berdasarkan Tabel 8, nilai t_{hitung} diperoleh sebesar 17,401 yang berada jauh di atas nilai t_{tabel} sebesar 2,365 dengan koefisien signifikansi $p = 0{,}000$ ($p < 0{,}05$). Temuan pada Tabel 8 membuktikan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan sosial yang sangat signifikan pada siswa korban *bullying* setelah mengikuti layanan konseling. Rata-rata skor kecemasan sosial siswa terpangkas sebesar 32,125 poin pascaintervensi. Fakta empiris ini mengonfirmasi bahwa produk *e-modul* konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif dalam mereduksi kecemasan sosial siswa.

Pembahasan

Keterlaksanaan pengembangan *e-modul* konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* membuktikan bahwa integrasi media digital mampu memfasilitasi proses konseling di sekolah secara sistematis. Berdasarkan data evaluasi ahli, produk dinyatakan sangat valid karena menyajikan tahapan restrukturisasi kognitif yang runtut dan mudah dipahami oleh siswa usia remaja awal. Temuan ini selaras dengan prinsip Beck (2011) yang menegaskan bahwa keberhasilan intervensi kognitif perilaku bertumpu pada kejelasan psikoedukasi mengenai relasi antara keyakinan irasional, respons afektif cemas, dan tindakan penghindaran sosial. Melalui format modul elektronik, siswa dapat secara visual mempelajari bagaimana pengalaman buruk di masa lalu membentuk distorsi berpikir yang merugikan diri mereka sendiri.

Tingginya respons kepraktisan dari guru bimbingan dan konseling (87,33%) dan siswa (87,83%) mengindikasikan bahwa *e-modul* ini memecahkan hambatan operasional bimbingan konseling konvensional. Fitur lembar kerja digital dan jurnal catatan pemikiran harian (*thought record journal*) memberikan wadah refleksi mandiri yang dapat diakses siswa kapan pun mereka mengalami kecemasan di luar jam sekolah. Hal ini sejalan dengan pandangan Corey (2016) yang menyatakan bahwa retensi keterampilan koping baru menuntut latihan restrukturisasi pikiran secara berulang dalam situasi kehidupan nyata konseli. Guru bimbingan dan konseling terbantu dalam memantau perkembangan restrukturisasi kognitif siswa secara berkelanjutan tanpa terhambat keterbatasan jam tatap muka formal di kelas.

Penurunan skor kecemasan sosial sebesar 32,125 poin yang terbukti signifikan secara statistik ($t = 17{,}401; p < 0{,}05$) menegaskan efektivitas teknik *cognitive restructuring* dalam mereduksi kecemasan sosial korban *bullying*. Keberhasilan ini didorong oleh perubahan skema berpikir siswa yang semula meyakini bahwa semua orang akan menghakimi dan menolak mereka, bergeser menjadi keyakinan yang lebih realistis dan berimbang (Azizah, 2020).

Copyright (c) 2026 EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
https://doi.org/10.51878/edutech.v6i4.16549

EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
Vol. 6, No. 4, September-November 2026
e-ISSN : 2774-6283 | p-ISSN : 2775-0019
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/edutech

Latihan membongkar distorsi *mind reading* dan *catastrophizing* dalam *e-modul* melatih siswa untuk menguji fakta objektif sebelum menarik kesimpulan sosial yang mencemaskan (La Greca & Lopez, 1998). Transformasi kognitif ini secara langsung menurunkan ketegangan fisik dan memulihkan rasa percaya diri siswa saat berinteraksi kembali dengan kelompok sebayanya. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi CBT yang menggabungkan restrukturisasi kognitif, relaksasi, dan exposure bertahap mampu meningkatkan keberanian klien menghadapi situasi sosial yang sebelumnya dihindari (Berliana & Nurtjahjo, 2024; Radityawan & Kurniawan, 2025; Rahmadiani, 2020a, 2020b; Taslimah & Amelasasih, 2025).

Hasil penelitian ini memperkuat temuan Prabowo dan Sari (2022) yang mendokumentasikan bahwa pendekatan kognitif perilaku mampu mereduksi kecemasan sosial pada siswa sekolah menengah pertama secara terukur. Di samping itu, kebaruan integrasi media digital dalam penelitian ini membuktikan bahwa layanan konseling berbasis teknologi mampu meningkatkan keterlibatan aktif konseli selama proses intervensi berlangsung. Siswa tidak lagi merasa diadili, melainkan diposisikan sebagai agen aktif yang belajar mengenali pola pikirnya sendiri melalui aktivitas multimedia yang menarik. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada ukuran sampel uji coba yang terbatas pada delapan siswa dalam satu sekolah serta penggunaan desain pra-eksperimen tanpa kelompok kontrol pembanding. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menerapkan uji efektivitas menggunakan desain eksperimen murni (*true experimental design*) dengan melibatkan sampel lintas sekolah yang lebih luas (Alfons et al., 2026; Ardilla et al., 2026; Larasati, 2026; Nofiyanti & Arifin, 2026; Sa'idah & Purnamasari, 2024; Wildana et al., 2026).

KESIMPULAN

Penelitian dan pengembangan ini berhasil menghasilkan produk *e-modul* konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* yang dirancang khusus untuk menangani kecemasan sosial siswa korban *bullying* di Sekolah Menengah Pertama. Berdasarkan hasil validasi ahli media dan ahli materi menggunakan formula Aiken's *V*, *e-modul* memperoleh koefisien antara 0,875 hingga 1,000 yang termasuk dalam kategori validitas tinggi dan sangat layak digunakan. Uji kepraktisan pengguna membuktikan bahwa media ini berkategori sangat praktis dengan capaian persentase sebesar 87,33% dari guru bimbingan dan konseling serta 87,83% dari siswa. Selanjutnya, hasil uji *paired sample t-test* mengonfirmasi bahwa produk ini terbukti efektif menurunkan kecemasan sosial siswa secara signifikan dengan nilai $t = 17{,}401$ ($p = 0{,}000 < 0{,}05$) dan selisih penurunan rata-rata sebesar 32,125 poin.

Implikasi dari penelitian ini memberikan alternatif media intervensi digital yang inovatif bagi guru bimbingan dan konseling untuk menyelenggarakan layanan konseling kelompok yang terstruktur, efisien, dan menarik bagi siswa remaja. Pihak sekolah disarankan untuk mengintegrasikan *e-modul* ini ke dalam program bimbingan pribadi-sosial guna memfasilitasi pemulihan psikologis siswa korban perundungan secara berkelanjutan. Bagi peneliti selanjutnya, direkomendasikan untuk menguji efektivitas media ini melalui rancangan eksperimen kuantitatif dengan kelompok kontrol (*randomized pretest-posttest control group design*). Selain itu, tindak lanjut evaluasi berkala (*follow-up*) pascaintervensi disarankan untuk meneliti daya tahan (*retention*) perubahan pola pikir adaptif siswa dalam jangka waktu yang lebih panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Copyright (c) 2026 EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
https://doi.org/10.51878/edutech.v6i4.16549

Alfons, A., Ritiauw, S. P., & Ritiauw, L. (2026). Implementasi model resolusi konflik pada pembelajaran IPS untuk meningkatkan keterampilan resolusi konflik siswa kelas V SD. *EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, *6*(3), 1848–1861. https://doi.org/10.51878/educational.v6i3.10396

Ardilla, N. O., Huda, C., & Wardana, M. Y. S. (2026). Keefektifan deep learning berbantu media interaktif Canva terhadap hasil belajar IPAS siswa kelas IV SD Negeri 2 Danyang. *EDUTECH: Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi*, *6*(4), 3249–3257. https://doi.org/10.51878/edutech.v6i4.15817

Azizah, M. (2020). Pengaruh cognitive restructuring untuk menurunkan kecemasan sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, *6*(1), 21–29. https://doi.org/10.26858/jppk.v6i1.12356

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.

Berliana, A., & Nurtjahjo, F. E. (2024). Studi kasus: Cognitive behavior therapy untuk mengurangi kecenderungan kecemasan sosial pada siswa sekolah dasar. *MANASA*, *13*(1), 34–46. https://doi.org/10.25170/manasa.v13i1.5551

Branch, R. M. (2009). *Instructional design: The ADDIE approach*. Springer.

Coloroso, B. (2003). *The bully, the bullied, and the bystander: From preschool to high school—how parents and teachers can help break the cycle of violence*. HarperCollins.

Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *26*(2), 83–94. https://doi.org/10.1023/A:1022684520514

Larasati, I. (2026). Pengaruh audiovisual berbasis YouTube terhadap keterampilan menulis teks pidato siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Sungai Kakap. *SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah*, *6*(4), 2611–2617. https://doi.org/10.51878/secondary.v6i4.14353

Nofiyanti, I. G., & Arifin, Z. (2026). Pengaruh model pembelajaran kooperatif jigsaw berbantuan media Topisebra terhadap pemahaman dan motivasi siswa. *SCIENCE: Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika dan IPA*, *6*(1), 261–271. https://doi.org/10.51878/science.v6i1.9360

Panggabean, R., Situmorang, L., & Nababan, S. (2022). Konseling individual untuk anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan Khusus*, *6*(3), 150–161. https://doi.org/10.24114/jpk.v6i3.3512

Prabowo, Y., & Sari, D. (2022). Pengaruh konseling terhadap kecemasan sosial siswa SMP. *Jurnal Kajian Psikologi Remaja*, *4*(2), 88–97. https://doi.org/10.31289/jkpr.v4i2.2140

Radityawan, I. W., & Kurniawan, A. (2025). Efektivitas (CBT) untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja akhir. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *8*(8), 9935–9942. https://doi.org/10.54371/jiip.v8i8.9088

Rahmadiani, N. D. (2020a). Cognitive Behavior Therapy dalam menangani kecemasan sosial pada remaja. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, *4*(1), 15–23. https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11961

Copyright (c) 2026 EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
https://doi.org/10.51878/edutech.v6i4.16549

Rahmadiani, N. D. (2020b). Cognitive Behavior Therapy dalam menangani kecemasan sosial pada remaja. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, *8*(1), 27–34. https://doi.org/10.22219/procedia.v8i1.11961

Ramadhani, S., & Izzati, N. (2023). Pengembangan perangkat pembelajaran matematika berbasis model problem based learning. *Jurnal Gantang*, *8*(1), 45–56. https://doi.org/10.31629/jg.v8i1.5120

Sa'idah, N. U., & Purnamasari, V. (2024). Efektivitas model problem based learning terhadap kemampuan pemecahan masalah materi penjumlahan SDN Gajahmungkur 04. *EMTEKA: Jurnal Pendidikan Matematika*, *5*(1), 265–272. https://doi.org/10.24127/emteka.v5i1.5503

Taslimah, U., & Amelasasih, P. (2025). Konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) pada siswa SMP Islamic Qon yang mengalami kecemasan sosial. *Jurnal Psikologi*, *3*(1), Article 10. https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5007

Utami, N. P., Dharmayanti, P. A., & Putri, D. A. W. M. (2024). Validitas isi instrumen kepribadian dan keterampilan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, *9*(2), 112–120. https://doi.org/10.23887/jbki.v9i2.7120

Wildana, N. A., Wibowo, S., & Aziz, M. F. A. (2026). Pengembangan dan efektivitas Puzzlangsi: Media pembelajaran puzzle berbasis ADDIE untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran Sejarah Indonesia. *Jurnal Artefak*, *13*(1), Article 117. https://doi.org/10.25157/ja.v13i1.23737

Copyright (c) 2026 EDUTECH : Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi
https://doi.org/10.51878/edutech.v6i4.16549