

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan menengah merupakan pilar utama dalam mempersiapkan remaja menghadapi fase transisi menuju kedewasaan yang penuh dengan tantangan akademik maupun sosial. Sebagai peserta didik di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), remaja berada pada masa kritis pencarian identitas diri yang menuntut keseimbangan antara pencapaian intelektual dan kematangan emosional. Sekolah seharusnya menjadi ekosistem yang aman bagi siswa untuk mengeksplorasi potensi vokasional serta membangun relasi interpersonal yang sehat dengan teman sebaya. Namun, idealisme dunia pendidikan ini sering kali terbentur oleh dinamika interaksi sosial yang negatif, salah satunya adalah fenomena perundungan yang secara empiris masih menjadi hambatan serius di Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan perhatian mendalam terhadap faktor lingkungan yang memengaruhi kesehatan mental siswa agar tujuan pendidikan nasional dapat tercapai secara optimal.

Dampak perundungan di tingkat SMA secara operasional mencakup spektrum yang luas, mulai dari kekerasan fisik langsung hingga perundungan verbal dan psikologis yang lebih terselubung. Perundungan verbal seringkali bermanifestasi dalam bentuk ejekan berbasis prestasi akademik, status ekonomi, hingga gosip destruktif yang menyerang sisi personal secara berkelanjutan. Sementara itu, perundungan psikologis

melalui pengucilan sistematis dari kelompok sosial kelas menjadi bentuk yang paling merusak karena menyerang harga diri siswa secara perlahan. Hidayati dan Nuraini (2022) mengonfirmasi bahwa tekanan emosional berkepanjangan tersebut berdampak langsung pada penurunan prestasi akademik secara konsisten dan meningkatkan risiko putus sekolah. Kondisi ini diperparah oleh tekanan kelompok sebaya (*peer pressure*) yang sering kali membuat tindakan intimidasi dianggap sebagai hal lumrah dalam hierarki sosial remaja.

Hasil observasi partisipatif selama hampir satu tahun yang diperkuat oleh wawancara mendalam dengan Guru Bimbingan Konseling (BK), realitas lapangan yang mengkhawatirkan mengenai dampak psikologis perundungan. Salah satu kasus nyata yang ditemukan adalah adanya siswa yang mengajukan perpindahan kelas secara administratif. Langkah ini dipicu oleh rasa tidak aman yang akut akibat olok-olok teman sebaya serta runtuhnya sistem pendukung di kelas sebelumnya. Guru BK mengonfirmasi bahwa pemindahan kelas tersebut merupakan intervensi dan opsi darurat terakhir setelah proses mediasi tidak lagi efektif. Kebijakan ini terpaksa diambil demi melindungi kesehatan mental siswa, mencegah risiko putus sekolah, sekaligus menjadi indikator nyata bahwa perundungan telah merusak rasa kepemilikan siswa terhadap sekolah serta menghambat sosialisasi yang sehat di masa sekolah.

Dampak dari pengalaman traumatis tersebut secara sistematis menciptakan krisis identitas multidimensi pada siswa. Ketidakmampuan

korban untuk bangkit dari tekanan teman sebaya menunjukkan rendahnya tingkat resiliensi diri. Puspita *et al.* (2019) mengoperasionalkan resiliensi sebagai konstruksi dinamis yang mencakup efikasi diri akademik, optimisme adaptif, dan fleksibilitas kognitif dalam mempertahankan kesejahteraan emosional. Namun, fakta adanya siswa yang memilih "melarikan diri" dengan pindah kelas membuktikan bahwa struktur internal kepribadian mereka telah rapuh. Tanpa adanya intervensi yang menyentuh aspek psikologis terdalam, trauma ini dapat berdampak jangka panjang pada penurunan nilai rapor akhir dan menghambat peluang lolos seleksi masuk perguruan tinggi negeri.

Ego State Therapy (EST) merupakan salah satu pendekatan intervensi yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi dampak psikologis akibat trauma perundungan melalui proses penyembuhan konflik dalam diri individu. Watkins (1997) memformulasikan model ego states sebagai sistem kepribadian terdisosiasi yang menyimpan memori emosional dan afek negatif dari pengalaman traumatis. EST memfasilitasi dialog internal untuk menyembuhkan bagian diri yang terluka akibat ejekan teman sebaya dan mengintegrasikannya kembali dengan bagian diri yang rasional (*adult state*). Pratiwi dan Kurniawan (2020) melaporkan bahwa pendekatan ini mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan dan meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) siswa sehingga mereka lebih stabil menghadapi tekanan lingkungan sekolah.

Penelitian Salsabila *et al.* (2022) mengkaji konsep, aspek, dan faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi individu. Penelitian Tohari (2023) membahas strategi guru bimbingan dan konseling dalam menangani perilaku bullying di lingkungan sekolah. Habsy *et al.* (2024) menjelaskan *Ego State Therapy* sebagai pendekatan konseling yang membantu individu mengenali dan mengatasi konflik dalam dirinya. Ketiga penelitian tersebut telah memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian mengenai resiliensi, bullying, dan *Ego State Therapy*, namun masih berfokus pada pembahasan konsep maupun penerapan layanan secara terpisah.

Penelitian-penelitian yang telah dikaji menunjukkan bahwa pengembangan media psikoedukasi berupa video TikTok yang mengintegrasikan pendekatan *Ego State Therapy* untuk meningkatkan resiliensi korban bullying belum menjadi fokus penelitian. Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya inovasi media layanan bimbingan dan konseling yang memadukan pendekatan psikologis dengan media digital yang sesuai dengan karakteristik remaja sehingga layanan yang diberikan menjadi lebih menarik, mudah dipahami, dan mudah diakses oleh peserta didik.

Namun, kendala utama dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah saat ini adalah adanya stigma dan keengganan siswa untuk melakukan konseling secara tatap muka di ruang BK. Siswa cenderung merasa canggung atau malu jika terlihat sedang berkonsultasi mengenai

masalah trauma mereka. peneliti mengamati bahwa mayoritas siswa lebih banyak menghabiskan waktu luang mereka dengan mengakses media sosial, khususnya TikTok, sebagai sarana hiburan.

Kondisi tersebut mendorong peneliti untuk mengembangkan media video TikTok yang mengintegrasikan teknik-teknik psikoedukasi berbasis Ego State Therapy. Dewi dan Suryani (2023) membuktikan bahwa video psikoedukatif pada platform digital mampu meningkatkan retensi pengetahuan kesehatan mental secara signifikan pada siswa SMA. Format video vertikal pendek dengan narasi visual yang dinamis diharapkan mampu memvisualisasikan konsep terapi yang kompleks menjadi pesan yang personal bagi korban perundungan. Integrasi antara teknik terapi yang tervalidasi secara klinis dengan media populer ini diharapkan menjadi terobosan baru dalam meningkatkan resiliensi siswa SMA, sehingga mereka mampu mengubah narasi trauma menjadi kekuatan untuk melangkah maju menuju jenjang pendidikan yang lebih tinggi..

Maka penelitian ini perlu dilakukan karena masih terdapat korban bullying yang mengalami kesulitan dalam membangun resiliensi, sedangkan layanan maupun media yang tersedia belum sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik remaja saat ini. Remaja cenderung lebih tertarik pada media digital yang praktis, menarik, dan mudah diakses, seperti TikTok. Oleh karena itu, pengembangan media video TikTok berbasis *Ego State Therapy* menjadi penting sebagai bentuk inovasi layanan yang relevan dengan perkembangan zaman. Media tersebut

diharapkan dapat membantu korban bullying dalam meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan, mengelola emosi, serta bangkit dari pengalaman negatif yang dialaminya.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses pengembangan media video TikTok berbasis *Ego State Therapy* untuk meningkatkan resiliensi korban Bullying?
2. Bagaimana kelayakan media video TikTok berbasis *Ego State Therapy* yang dikembangkan ditinjau dari aspek materi dan media?
3. Bagaimana efektivitas media video TikTok berbasis *Ego State Therapy* dalam meningkatkan resiliensi korban Bullying?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengembangkan media video TikTok berbasis *Ego State Therapy* untuk meningkatkan resiliensi korban Bullying.
2. Mengetahui tingkat kelayakan media video TikTok berbasis *Ego State Therapy* berdasarkan penilaian ahli.
3. Mengetahui efektivitas media video TikTok berbasis *Ego State Therapy* dalam meningkatkan resiliensi korban Bullying.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang psikologi pendidikan dan psikoterapi, khususnya terkait penerapan *Ego State Therapy* (EST) dalam konteks digital.

Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan akademik dalam pengembangan model intervensi berbasis media sosial yang berlandaskan teori psikologis. Selain itu, penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi terhadap pengembangan konsep resiliensi dalam konteks remaja korban Bullying, dengan menekankan peran integrasi diri dan regulasi emosi yang difasilitasi melalui media video pendek. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai efektivitas penggunaan platform digital, seperti TikTok, sebagai media psikoedukatif yang mampu menjembatani kesenjangan antara teori terapi klasik dan kebutuhan generasi digital masa kini.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat nyata bagi berbagai pihak, antara lain:

a. Bagi korban Bullying

media video TikTok berbasis *Ego State Therapy* dapat menjadi sarana reflektif dan edukatif untuk mengenali bagian-bagian diri, mengelola emosi negatif, serta memperkuat kemampuan beradaptasi terhadap tekanan sosial. Dengan demikian, korban dapat mengembangkan resiliensi secara mandiri melalui pengalaman menonton yang menyenangkan dan relevan dengan dunia mereka.

b. Bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta konselor sekolah

hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam pelaksanaan layanan konseling berbasis media digital yang kreatif dan efektif. Media ini dapat dijadikan alat bantu dalam sesi konseling kelompok maupun individual untuk memfasilitasi pemahaman diri dan penguatan psikologis siswa yang menjadi korban Bullying.

- c. Bagi pengembang media edukatif dan konten kreator,

hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam menciptakan konten video yang tidak hanya menghibur, tetapi juga memiliki nilai terapeutik dan edukatif. Hal ini dapat mendorong lahirnya ekosistem digital yang mendukung kesehatan mental remaja.

E. Spesifikasi Produk

1. Bentuk Produk

Produk berupa rangkaian video pendek psikoedukatif yang disajikan melalui platform TikTok dan dapat diakses secara daring sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling yang mudah diakses.

2. Jumlah dan Struktur Video

Media ini dikembangkan dengan pendekatan naratif yang mengalir, mencakup tahapan-tahapan berikut dalam satu rangkaian cerita:

- a. Validasi Emosi: Membuka kesadaran tentang "luka yang dititipkan orang lain dan bagaimana dampaknya membuat langkah seseorang terasa "berat".

- b. Ego State: Menjelaskan secara sederhana tentang adanya "bagian diri" (*terutama Child State*) yang terjebak di masa lalu akibat pengalaman tidak menyenangkan.
- c. Proses Pemulihan menggunakan teknik conversational menggunakan hypnosis (*affect bridge*): Menjelaskan cara kerja perasaan sebagai jembatan untuk menemui dan mengenali akar luka lama di dalam diri.
- d. Penguatan Resiliensi (Reparenting): Menunjukkan proses bagaimana diri yang dewasa (*Adult State*) hadir sebagai pelindung untuk memberikan rasa aman dan afirmasi kepada bagian diri yang terluka.
- e. Integrasi Diri: Refleksi akhir tentang menjadi pribadi yang utuh, tangguh, dan melangkah lebih ringan.

3. Durasi Video

Video memiliki durasi total sekitar 1,5 hingga 2 menit (atau dapat dibagi menjadi beberapa part pendek berdurasi 30-60 detik). Format visual disesuaikan dengan tren media sosial saat ini, menggunakan teknik storytelling.

4. Konten dan Pendekatan

Konten video disusun berdasarkan prinsip *Ego State Therapy* dengan penekanan pada teknik *Affect Bridge*. Pendekatan ini bertujuan membantu korban perundungan untuk tidak hanya memahami

emosinya secara kognitif, tetapi juga melakukan pemulihan emosional mendalam guna membangun resiliensi yang berkelanjutan.

5. Buku Panduan

Buku panduan dalam produk ini digunakan untuk membantu peserta didik dan guru BK memahami penggunaan media serta isi dari video yang dikembangkan. Buku panduan memuat penjelasan mengenai alur setiap video, termasuk teknik *Affect Bridge* dalam *Ego State Therapy*, yaitu proses mengenali kembali perasaan akibat pengalaman bullying sebagai jembatan untuk memahami luka emosional yang pernah dialami. Selain itu, dijelaskan pula proses penguatan diri melalui dukungan dan penerimaan terhadap diri sendiri hingga munculnya resiliensi dan kemampuan untuk bangkit dari pengalaman.

F. Pentingnya Pengembangan

Fenomena bullying masih menjadi permasalahan yang signifikan karena berdampak pada rendahnya kemampuan korban dalam mengelola emosi dan membangun resiliensi, sementara layanan bimbingan dan konseling yang ada belum sepenuhnya sesuai dengan karakteristik peserta didik saat ini yang lebih tertarik pada media digital yang singkat, menarik, dan mudah diakses. Oleh karena itu, pengembangan media video psikoedukatif berbasis *Ego State Therapy* menjadi penting sebagai bentuk inovasi layanan yang relevan, khususnya melalui platform TikTok yang efektif dalam menyampaikan pesan psikologis. Pendekatan *Ego State*

Therapy yang menekankan penguatan *ego state child, adult, dan parent* dinilai mampu membantu korban bullying dalam memahami diri, mengelola emosi, serta meningkatkan resiliensi secara bertahap, sehingga mendukung layanan bimbingan dan konseling yang lebih responsif dan adaptif.

G. Definisi Istilah

Istilah-istilah yang dipakai dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Resiliensi adalah resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri ketika menghadapi kesulitan. Resiliensi membuat seseorang mampu mengendalikan emosi, berpikir positif, dan tetap berusaha meskipun berada dalam situasi yang sulit. Individu yang resilien tidak mudah menyerah dan mampu mencari solusi atas masalah yang dihadapi.
2. Bullying adalah bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh individu atau kelompok yang memiliki kekuatan lebih terhadap individu yang lebih lemah.
3. *Ego State Therapy* adalah bahwa ego state merupakan bagian dari diri individu yang berkaitan dengan perasaan, pikiran, dan perilaku yang terbentuk dari pengalaman hidup sejak kecil. Kondisi ego state yang baik dapat membantu individu berkembang secara positif, sedangkan ego state yang lemah dapat memengaruhi kondisi emosi dan perilaku individu.