

**PENGEMBANGAN PANDUAN COGNITIVE
BEHAVIOR TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
BERBASIS WEBSITE UNTUK MENGATASI STRESS
PADA REMAJA KORBAN KEKERASAN**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2023**

SKRIPSI

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



[Signature]
Prof.Dr.Kadek Suranata,M.Pd.,Kons
NIP. 198208162008121002

[Signature]
Dr.Putu Ari Dharmayanti,S.Pd.,M.Pd
NIP. 198501232008122004

Skripsi oleh Ni Putu Diah Pebriyanti ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 10 Februari 2023

Dewan Penguji



Prof. Dr. Nyoman Dantes
NIDK. 8828123419

(Ketua)



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd
NIP. 198605192008122003

(Anggota)



Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons
NIP. 198208162008121002

(Anggota)



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd
NIP. 198501232008122004

(Anggota)



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat – syarat untuk mencapai gelas Sarjana Pendidikan


Pada :

Hari : Jumat
Tanggal : 10 Februari 2023

Mengetahui

Ketua Ujian


Sekretaris Ujian


Dr. I Made Teguh, S.Pd.,M.Pd
NIP. 197108152001121001


Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons
NIP. 198208162008121002

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan




Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi
NIP. 195912311984031009

Lampiran 13. Surat Pernyataan

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis Website Untuk Mengatasi Stress Pada Remaja Korban Kekerasan” beserta seluruh isinya adalah benar – benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara – cara tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini

Singaraja, 7 Februari 2023
Penulis



Ni Putu Diah Pebriyanti



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan dengan baik skripsi yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis Website Untuk Mengatasi Stress Pada Remaja Korban Kekerasan”

Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan dalam mencapai gelar Sjana Pendidikan di perguruan tinggi Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada pihak – pihak yang sudah membantu diantaranya.

1. Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons selaku Dosen Pembimbing I, Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan dan sekaligus Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling yang juga telah membantu dalam membimbing serta meluangkan waktunya untuk memberikan arahan-arahan dan bimbingan dari awal sampai saat ini guna menyempurnakan skripsi ini
2. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd.,M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan arahan guna menyempurnakan skripsi ini
3. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang sudah meluangkan waktu dalam membantu penyelesaian administrasi dan segala fasilitas yang telah disediakan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan Konseling yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan dengan sangat baik dan banyak manfaat yang bisa dipetik sampai saat ini
5. I Wayan Gunastra S.Pd.,M.Pd selaku kepala sekolah SMK Negeri 1 Singaraja yang telah memberikan izin dan menyambut dengan baik untuk mengadakan penelitian, sehingga dapat memperlancar penyelesaian skripsi

6. I Made Wintara dan Ni Made Juliati selaku orang tua dari penulis yang tiada hentinya selalu memberikan semangat, mendukung dari segala aspek termasuk biaya yang dikeluarkan dari awal hingga saat ini dan dorongan moral yang sangat luar biasa dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman – teman program studi Bimbingan Konseling Angkatan 2019 yang telah membantu serta memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini
8. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all these hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank for always being a giver and trying to do more than I receive , I wanna thank me for trying do more right than wrong, I wanna thank me for being me all times*

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya di bidang Bimbingan Konseling

Singaraja, 7 Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	iii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN	iv
PRAKATA.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
2.1 Kekerasan Pada Remaja	10
2.2 Stress	18
2.3 Konseling Cognitive Behavior	21
2.4 Teknik Desensitisasi Sistematis	23
2.5 SI – Konseling	25
2.6 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	26
2.7 Kerangka Konsep Pengembangan.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Rancangan Penelitian	31

3.2	Desain Penelitian	31
3.3	Prosedur Pengembangan	32
3.4	Populasi Penelitian	35
3.5	Subjek Penelitian	35
3.6	Variabel Penelitian Dan Definisi Variabel	36
3.7	Metode Dan Instrumen Pengumpulan Data	37
3.8	Metode Anlisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		45
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	45
4.2	Pembahasan	61
4.3	Keterbatasan Penelitian	65
4.4	Implikasi Hasil Penelitian Bagi Bimbingan Konseling	66
BAB V PENUTUP.....		67
5.1	Rangkuman.....	67
5.2	Kesimpulan.....	68
5.3	Saran	70
DAFTAR RUJUKAN		72



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3. 1 Indikator Penyusunan Lembar Validitas.....	38
Tabel 3. 2 Kuesioner	39
Tabel 3. 3 Tabel Skor DASS21	40
Tabel 3. 4 Kriteria Effect Size.....	43
Tabel 4. 1 Rancang Bangun Buku Panduan.....	48
Tabel 4. 2 Nama dan Kualifikasi Pakar	52
Tabel 4. 3 Penilaian Pakar.....	53
Tabel 4. 4 Hasil Perhitungan Indeks CVR.....	53
Tabel 4. 5 Hasil Rekapitulasi pre-test dan post-test peserta didik	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Pengembangan.....	30
Gambar 3. 1 Tipe One Group Pretest-Posttest	32
Gambar 3. 2 Sampel Penelitian.....	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 2. Surat Keterangan Sudah Penelitian.....	77
Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Validator.....	78
Lampiran 4. Lembar Instrumen Uji Validitas.....	79
Lampiran 5. Hasil Uji Validasi/Pakar Panduan.....	80
Lampiran 6. Rekap Hasil Uji Validasi Pakar.....	85
Lampiran 7. Kuesioner Dass 21.....	86
Lampiran 8. Data Pre-test dan Post-test.....	87
Lampiran 9. Hasil Uji Efektivitas dengan Program SPSS.....	88
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	89
Lampiran 11. Buku Panduan.....	90

