

**PENGEMBANGAN PANDUAN MODEL KONSELING
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY TEKNIK
MINDFULNESS BERBASIS WEBSITE SI-KONSELING
UNTUK MENGATASI TRAUMATIK PADA REMAJA
KORBAN KEKERASAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Bimbingan Konseling**

**Oleh
I Dewa Agung Ayu Arisma Prabayanti
NIM 1911011037**

**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2023

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



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

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

Skripsi oleh I Dewa Agung Ayu Arisma Prabayanti
telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 2 Mei 2023


Dewan Penguji,



Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons. (Penguji I)
NIP. 195708011983031003



Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd.,M.Pd. (Penguji II)
NIP. 199202162019032021



Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons. (Penguji III)
NIP. 198208162008121002



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd.,M.Pd (Penguji IV)
NIP. 198501232008122004

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

Pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 2 Mei 2023

Mengetahui,

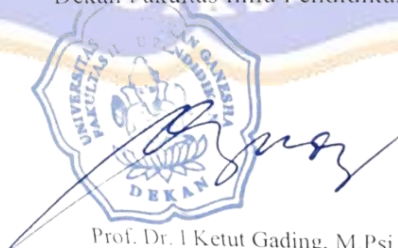
Ketua Ujian,

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

PERNYATAAN

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

Singaraja, 19 Mei 2023

Yang membuat pernyataan.



I Dewa Agung Ayu Ärisma Prabayanti

PRAKATA

Puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas karuniaNya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGEMBANGAN PANDUAN MODEL KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* TEKNIK *MINDFULNESS* BERBASIS *WEBSITE* SI-KONSELING UNTUK MENGATASI TRAUMATIK PADA REMAJA KORBAN KEKERASAN”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat kelulusan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam penyusunan skripsi ini, banyak sekali bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan sekaligus Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling dan sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I dalam penyusunan skripsi yang sudah banyak membimbing, memberikan masukan, dan juga saran dalam menyelesaikan skripsi.
2. Ibu Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II dalam penyusunan skripsi ini yang sudah banyak membimbing, memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi.
3. Bapak Dr. I Ketut Gading, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah meluangkan waktunya dalam penyelesaian administrasi dan segala fasilitas yang telah disediakan.
4. Bapak dan Ibu Dosen di lingkungan Program Studi Bimbingan Konseling yang telah banyak membantu dalam memberikan dukungan dan ilmu pengetahuan selama mengikuti studi.
5. Kepala sekolah SMK Negeri 2 Singaraja yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
6. Guru Bimbingan Konseling SMK Negeri 2 Singaraja yang telah bersedia untuk membantu dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kedua Orang Tua yang penulis cintai, Ajik I Dewa Rai Sayang yang selalu memberikan dukungan, semangat, kasih sayang, dan motivasi kepada penulis. Byang Desak Nyoman Rai Suryani karena semasa hidup selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi, kasih sayang, dorongan

spiritual dan moral kepada penulis, meskipun raganya tidak lagi disamping penulis namun doa, semangat dan dukungan yang diberikannya akan selalu menyertai penulis.

8. Saudara kandung yang penulis cintai yaitu Kakak I Dewa Agung Gede Aris Putra Atmaja dan saudara kembar penulis I Dewa Agung Ayu Arisma Cahyanti Putri beserta Keluarga Besar Saren Kauh dan Keluarga Besar Aan yang selalu mendoakan, mendukung dan memberikan semangat untuk penulis mencapai impian.
9. Sahabat penulis Ayu Sayang dan Intan yang memberikan semangat dalam pengerjaan skripsi ini.
10. Sahabat penulis yang bersama sedari penulis masih menjadi siswa sekolah hingga saat ini, Gita, Tias, Bijal, Okta, Udayana, Krisna, Kadek Agus, yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi.
11. Sahabat dan rekan mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling yang telah membantu penulis dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi. Khususnya kepada Via, Indah, Aulia yang selalu menemani dan memberikan semangat kepada penulis selama mengerjakan skripsi ini.
12. Kepada EXO yang merupakan *boygroup* kesukaan yang melalui karya – karyanya telah memberikan semangat, motivasi dan menemani penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Kepada diri sendiri, *you are good enough*.

Penulis menyadari bahwasanya apa yang disajikan dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharpakan saran, masukan dan kritik guna menyempurnakan penulisan kedepannya. Akhir kata penulis harap semoga skripsi ini dapat berguna bagi masyarakat.

Singaraja, 13 April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA.....	i
ABSTRAK.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.1 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
2.1 Kajian Teori.....	10
2.1.1 Remaja.....	10
2.1.2 Kekerasan.....	11
2.1.3 Traumatik.....	15
2.1.4 Model Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	20
2.1.5 Teknik <i>Mindfulness</i>	23
2.1.6 SI-Konseling.....	27
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	28
2.3 Kerangka Konsep Pengembangan.....	29
2.4 Kerangka Berpikir.....	29
2.5 Merumuskan Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31

3.1	Rancangan Penelitian.....	31
3.2	Subjek Penelitian	31
3.3	Prosedur Penelitian	32
3.4	Variabel Penelitian dan Definisi Variabel	35
3.4.1	Identifikasi Variabel.....	35
3.4.2	Definisi Variabel.....	35
3.5	Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi	36
3.5.1	Metode Pengumpulan Data.....	36
3.5.2	Metode Instrumen Pengumpulan Data.....	37
3.6	Metode Analisis Data.....	40
3.6.1	Analisis Validitas Instrumen.....	40
3.6.2	Uji Efektivitas	42
3.6.3	Uji Hipotesis	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		45
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	45
4.1.1	Hasil Pengembangan Produk	45
4.1.2	Rancang Bangun Buku Panduan.....	48
4.2	Validitas Panduan	53
4.2.1	Hasil Penilaian Pakar	53
4.3	Hasil Uji Efektivitas Panduan.....	58
4.3.1	Uji Normalitas Data	59
4.3.2	Uji Homogenitas	60
4.3.3	Uji Hipotesis	60
4.3.4	Uji Effect Size.....	61
4.4	Pembahasan	62
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	67
4.6	Implikasi Penelitian	69
BAB V PENUTUP.....		70
5.1	Rangkuman	70
5.2	Kesimpulan	73
5.3	Saran	75

DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	81



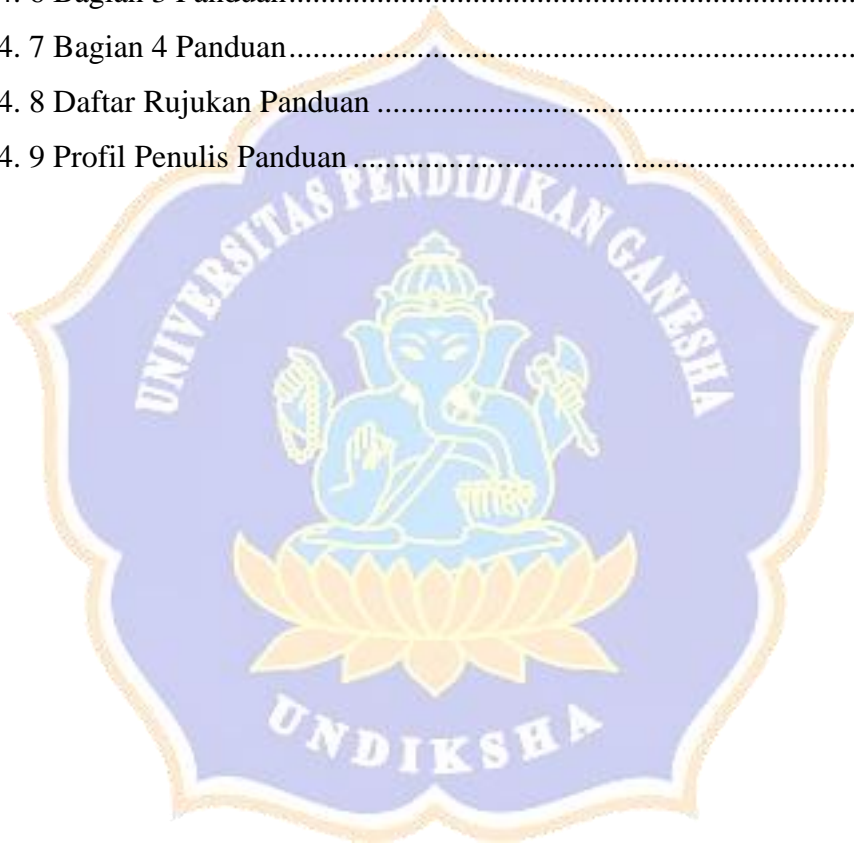
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3. 1 Indikator Penyusunan Lembar Validitas.....	37
Tabel 3. 3 Kisi – Kisi Traumatik.....	38
Tabel 3. 4 Rentangan Skor pada Kuesioner Traumatik	39
Tabel 3. 5 Kriteria Traumatik berdasarkan Acuan Ideal Teoritik.....	39
Tabel 3. 6 Kriteria Traumatik.....	40
Tabel 3. 7 Kriteria Effect Size.....	43
Tabel 4. 1 Rancang Bangun Buku Panduan.....	49
Tabel 4. 2 Nama dan Kualifikasi Pakar	53
Tabel 4. 3 Penilaian Pakar.....	54
Tabel 4. 4 Hasil Perhitungan Indeks CVR.....	54
Tabel 4. 5 Hasil Rekapitulasi pre-test dan post-test.....	58
Tabel 4. 6 Uji Normalitas Data	59
Tabel 4. 7 Uji Homogenitas	60
Tabel 4. 8 Uji Hipotesis	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Berpikir.....	30
Gambar 4. 1 Bagian Sampul Panduan.....	49
Gambar 4. 2 Kata Pengantar Panduan.....	49
Gambar 4. 3 Daftar Isi Panduan.....	50
Gambar 4. 4 Bagian 1 Panduan.....	50
Gambar 4. 5 Bagian 2 Panduan.....	51
Gambar 4. 6 Bagian 3 Panduan.....	51
Gambar 4. 7 Bagian 4 Panduan.....	52
Gambar 4. 8 Daftar Rujukan Panduan.....	52
Gambar 4. 9 Profil Penulis Panduan.....	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	82
Lampiran 2. Surat Menyelesaikan Penelitian.....	84
Lampiran 3. Hasil Uji Judges/Pakar Panduan.....	85
Lampiran 4. Rekapitan Hasil Uji Validitas Pakar.....	100
Lampiran 5. Kuesioner Traumatik.....	103
Lampiran 6. Data Pre-Test.....	108
Lampiran 7. Data Post-Test.....	110
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	112
Lampiran 9. Panduan Konseling.....	115

