




# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116  
Telepon (0362) 31372  
Laman [www.fip.undiksha.ac.id](http://www.fip.undiksha.ac.id)

---

Nomor : 2689/UN48.10.1/LT/2022      Singaraja, 19 Oktober 2022  
Hal : Ijin Penelitian


Yth. Kepala SMK N 2 Singaraja  
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut :

3. Nama : I DEWA AGUNG AYU ARISMA PRABAYANTI  
NIM : 1911011037  
Jurusan : Bimbingan Konseling  
Program Studi : Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

4. Nama : INDA RAHMADANI FITRI  
NIM : 1911011046  
Jurusan : Bimbingan Konseling  
Program Studi : Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.



An. Dekan  
Wakil Dekan I,  
Dr. I Made Tegeh, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197108152001121001

Arsip.      Akademik FIP  
              Arsip



## Lampiran 2. Surat Menyelesaikan Penelitian



**SURAT KETERANGAN**  
No. B.31.000/332/000/SMKN2SGR

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 2 Singaraja Kabupaten Buleleng menerangkan :

N A M A : IDewa Agung Ayu Prabayanti  
N I M : 1911011037  
JURUSAN : Bimbingan Konseling  
UNIVERSITAS : Pendidikan Ganesha

Memang benar yang tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian dengan judul “ Pengembangan Panduan Model Konseling Cognitive Behavioral Therapy Teknik Mindfulness berbasis Website Si-Konseling untuk mengatasi Traumatik pada Remaja Korban Kekerasan” pada tanggal 19 Oktober s/d 17 April 2023

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bali, 17 April 2023



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSR-



### Lampiran 3. Hasil Uji Judges/Pakar Panduan

#### INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

#### PENGEMBANGAN PANDUAN MODEL KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) DENGAN TEKNIK *MINDFULNESS* BERBASIS *WEBSITE* SI-KONSELING UNTUK MENGATASI TRAUMATIK PADA ANAK DAN REMAJA KORBAN KEKERASAN

##### PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Pengembangan Panduan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Mindfulness* Berbasis *Website* untuk mengatasi Traumatik pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan yang saya lampirkan beserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Mindfulness* untuk mengatasi Traumatik pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan” untuk mengetahui kelayakan panduan ini digunakan oleh Guru Bimbingan Konseling di sekolah dan di instansi – instansi yang melaksanakan kegiatan konseling. Atas kesediaan Bapak/ Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk panduan ini saya ucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya.

##### PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan yang berkaitan dengan penerapan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Mindfulness* untuk mengatasi Traumatik pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan. Skala *acceptability*, *accessibility*, dan *feasibility* (AAF) ini digunakan

untuk menilai keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan panduan dan sistem konseling *online* (berbasis *apps* atau *website*). Skala ini terdiri dari 14 item, kelayakan dari setiap item dan skala ini secara keseluruhan telah dilaporkan dalam studi Suranata & Ifdil (2020) dalam studi *The Psychometric Properties of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale for Web-based School Resilience Training Program: A Rasch Analysis*. (diterbitkan dalam *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1539, No. 1, p. 012064. IOP Publishing).

Responden menilai dengan mencermati panduan dan sistem konseling, lalu menelaah sesuai dengan item-item pernyataan pada skala ini dan dapat juga menuliskan komentar/saran perbaikan. Pilihan skor 1 berarti tidak sesuai, skor 2 berarti kurang sesuai, skor 3 berarti sesuai dan skor 4 berarti sangat sesuai. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan.

NO	PERNYATAAN	SKOR				KOMENTAR
		1	2	3	4	
<b>Acceptability (Keberterimaan)</b>						
1	Struktur panduan disajikan sistematis				√	
2	Petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami				√	
3	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami				√	
4	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dilaksanakan				√	
5	Setiap kata dan kalimat yang disajikan dalam panduan dan sistem mudah dipahami				√	
<b>Accessibility (Kemudahan Akses)</b>						

6	Sistem konseling dapat diakses dengan mudah				√	
7	Setiap bagian dari sistem konseling dapat diakses dengan mudah				√	
8	Setiap gambar dan tabel yang disajikan dalam panduan dapat dibaca dengan baik				√	
9	Angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah				√	
<b>Feasibility (Kelayakan)</b>						
10	Prosedur konseling sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan				√	
11	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)				√	
12	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)				√	
13	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan mengembangkan tingkah laku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)				√	
14	Secara keseluruhan panduan dan sistem konseling bermanfaat untuk membantu subjek sasaran mengembangkan suatu potensi psikologis atau mengatasi permasalahan psikologis tertentu				√	

Saran Perbaikan :

### Identitas Pakar Penilai I

Nama Lengkap dan Gelar : Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.

Bidang Keahlian : Bimbingan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : FIP Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan :



**INSTRUMEN VALIDASI PAKAR**

**PENGEMBANGAN PANDUAN MODEL KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) DENGAN TEKNIK *MINDFULNESS* BERBASIS *WEBSITE* SI-KONSELING UNTUK MENGATASI TRAUMATIK PADA ANAK DAN REMAJA KORBAN KEKERASAN**

**PENGANTAR**

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Pengembangan Panduan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Mindfulness* Berbasis *Website* untuk mengatasi Traumatik pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan yang saya lampirkan berserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Mindfulness* untuk mengatasi Traumatik pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan” untuk mengetahui kelayakan panduan ini digunakan oleh Guru Bimbingan Konseling di sekolah dan di instansi – instansi yang melaksanakan kegiatan konseling. Atas kesediaan Bapak/ Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk panduan ini saya ucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya.

**PETUNJUK**

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan yang berkaitan dengan penerapan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Mindfulness* untuk mengatasi Traumatik pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan. Skala *acceptability*, *accessibility*, dan *feasebility* (AAF) ini digunakan untuk menilai keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatannya panduan dan sistem konseling *online* (berbasis *apps* atau *website*). Skala ini terdiri dari 14 item,



kelayakan dari setiap item dan skala ini secara keseluruhan telah dilaporkan dalam studi Suranata & Ifdil (2020) dalam studi *The Psychometric Properties of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale for Web-based School Resilience Training Program: A Rasch Analysis*. (diterbitkan dalam *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1539, No. 1, p. 012064. IOP Publishing).

Responden menilai dengan mencermati panduan dan sistem konseling, lalu menelaah sesuai dengan item-item pernyataan pada skala ini dan dapat juga menuliskan komentar/saran perbaikan. Pilihan skor 1 berarti tidak sesuai, skor 2 berarti kurang sesuai, skor 3 berarti sesuai dan skor 4 berarti sangat sesuai. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan.

NO	PERNYATAAN	SKOR				KOMENTAR
		1	2	3	4	
<b>Acceptability (Keberterimaan)</b>						
1	Struktur panduan disajikan sistematis				✓	
2	Petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami				✓	
3	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami				✓	
4	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dilaksanakan			✓		
5	Setiap kata dan kalimat yang disajikan dalam panduan dan sistem mudah dipahami				✓	
<b>Accessibility (Kemudahan Akses)</b>						
6	Sistem konseling dapat diakses dengan mudah				✓	
7	Setiap bagian dari sistem konseling dapat diakses dengan mudah				✓	
8	Setiap gambar dan tabel yang disajikan dalam panduan dapat dibaca dengan baik				✓	

9	Angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah				✓	
<b>Feasibility (Kelayakan)</b>						
10	Prosedur konseling sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan			✓		
11	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)				✓	
12	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)				✓	
13	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan mengembangkan tingkah laku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)				✓	
14	Secara keseluruhan panduan dan sistem konseling bermanfaat untuk membantu subjek sasaran mengembangkan suatu potensi psikologis atau mengatasi permasalahan psikologis tertentu				✓	

**Saran Perbaikan :**

**Identitas Pakar Penilai II**

Nama Lengkap dan Gelar : Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd

Bidang Keahlian : Bimbingan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : FIP Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan :



**INSTRUMEN VALIDASI PAKAR**  
**PENGEMBANGAN PANDUAN MODEL KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL***  
***THERAPY* (CBT) DENGAN TEKNIK *MINDFULNESS* UNTUK MENGATASI**  
**TRAUMATIK PADA ANAK DAN REMAJA KORBAN KEKERASAN**

**PENGANTAR**

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Pengembangan Panduan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Mindfulness* Berbasis *Website* untuk mengatasi Traumatik pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan yang saya lampirkan berserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Mindfulness* untuk mengatasi Traumatik pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan” untuk mengetahui kelayakan panduan ini digunakan oleh Guru Bimbingan Konseling di sekolah dan di instansi – instansi yang melaksanakan kegiatan konseling. Atas kesediaan Bapak/ Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk panduan ini saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

**PETUNJUK**

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan yang berkaitan dengan penerapan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Mindfulness* untuk mengatasi Traumatik pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan. Skala *acceptability*, *accessibility*, dan *feasibility* (AAF) ini digunakan untuk menilai keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan panduan dan sistem konseling *online* (berbasis *apps* atau *website*). Skala ini terdiri dari 14 item, kelayakan dari setiap item dan skala ini secara keseluruhan telah dilaporkan dalam studi Suranata & Ifdil (2020) dalam studi *The Psychometric Properties of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale for Web-based School Resilience Training Program: A Rasch Analysis*. (diterbitkan dalam *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1539, No. 1, p. 012064. IOP Publishing).

Responden menilai dengan mencermati panduan dan sistem konseling, lalu menelaah sesuai dengan item-item pernyataan pada skala ini dan dapat juga menuliskan komentar/saran perbaikan. Pilihan skor 1 berarti tidak sesuai, skor 2 berarti kurang sesuai, skor 3 berarti

sesuai dan skor 4 berarti sangat sesuai. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan.

NO	PERNYATAAN	SKOR				KOMENTAR
		1	2	3	4	
<b>Acceptability (Keberterimaan)</b>						
1	Struktur panduan disajikan sistematis				✓	
2	Petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami				✓	
3	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami			✓		
4	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dilaksanakan				✓	
5	Setiap kata dan kalimat yang disajikan dalam panduan dan sistem mudah dipahami			✓		
<b>Accessibility (Kemudahan Akses)</b>						
6	Sistem konseling dapat diakses dengan mudah				✓	
7	Setiap bagian dari sistem konseling dapat diakses dengan mudah				✓	
8	Setiap gambar dan tabel yang disajikan dalam panduan dapat dibaca dengan baik				✓	
9	Angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah				✓	
<b>Feasibility (Kelayakan)</b>						
10	Prosedur konseling sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan				✓	
11	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)			✓		



12	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)			✓		
13	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan mengembangkan tingkah laku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)			✓		
14	Secara keseluruhan panduan dan sistem konseling bermanfaat untuk membantu subjek sasaran mengembangkan suatu potensi psikologis atau mengatasi permasalahan psikologis tertentu				✓	

**Saran Perbaikan :**

**Identitas Pakar Penilai III**

Nama Lengkap dan Gelar : Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd.

Bidang Keahlian : Teknologi Pendidikan

Instansi Tempat Bertugas : FIP Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan :



**INSTRUMEN VALIDASI PAKAR**  
**PENGEMBANGAN PANDUAN MODEL KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL***  
***THERAPY* (CBT) DENGAN TEKNIK *MINDFULNESS* UNTUK MENGATASI**  
**TRAUMATIK PADA ANAK DAN REMAJA KORBAN KEKERASAN**

**PENGANTAR**

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Pengembangan Panduan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Mindfulness* Berbasis *Website* untuk mengatasi Traumatik pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan yang saya lampirkan berserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Mindfulness* untuk mengatasi Traumatik pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan” untuk mengetahui kelayakan panduan ini digunakan oleh Guru Bimbingan Konseling di sekolah dan di instansi – instansi yang melaksanakan kegiatan konseling. Atas kesediaan Bapak/ Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk panduan ini saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

**PETUNJUK**

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan yang berkaitan dengan penerapan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Mindfulness* untuk mengatasi Traumatik pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan. Skala *acceptability*, *accessibility*, dan *feasibility* (AAF) ini digunakan untuk menilai keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan panduan dan sistem konseling *online* (berbasis *apps* atau *website*). Skala ini terdiri dari 14 item, kelayakan dari setiap item dan skala ini secara keseluruhan telah dilaporkan dalam studi Suranata & Ifdil (2020) dalam studi *The Psychometric Properties of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale for Web-based School Resilience Training Program: A Rasch Analysis*. (diterbitkan dalam *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1539, No. 1, p. 012064. IOP Publishing).

Responden menilai dengan mencermati panduan dan sistem konseling, lalu menelaah sesuai dengan item-item pernyataan pada skala ini dan dapat juga menuliskan komentar/saran perbaikan. Pilihan skor 1 berarti tidak sesuai, skor 2 berarti kurang sesuai, skor 3 berarti

sesuai dan skor 4 berarti sangat sesuai. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan.

NO	PERNYATAAN	SKOR				KOMENTAR
		1	2	3	4	
<b>Acceptability (Keberterimaan)</b>						
1	Struktur panduan disajikan sistematis				✓	
2	Petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami				✓	
3	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami				✓	
4	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dilaksanakan			✓		Perbaiki dg. kembali layan.
5	Setiap kata dan kalimat yang disajikan dalam panduan dan sistem mudah dipahami				✓	
<b>Accessibility (Kemudahan Akses)</b>						
6	Sistem konseling dapat diakses dengan mudah				✓	
7	Setiap bagian dari sistem konseling dapat diakses dengan mudah				✓	
8	Setiap gambar dan tabel yang disajikan dalam panduan dapat dibaca dengan baik				✓	
9	Angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah				✓	
<b>Feasibility (Kelayakan)</b>						
10	Prosedur konseling sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan				✓	
11	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)				✓	



12	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)				✓	
13	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan mengembangkan tingkah laku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)				✓	
14	Secara keseluruhan panduan dan sistem konseling bermanfaat untuk membantu subjek sasaran mengembangkan suatu potensi psikologis atau mengatasi permasalahan psikologis tertentu				✓	

**Saran Perbaikan :**

**Identitas Pakar Penilai IV**

Nama Lengkap dan Gelar : Putu Agustini. SST Keb.MAP

Bidang Keahlian : Bimbingan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Dinas Pengendalian Penduduk, Keluarga Berencana,  
Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak

Tanda Tangan :





**INSTRUMEN VALIDASI PAKAR**  
**PENGEMBANGAN PANDUAN MODEL KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL***  
***THERAPY* (CBT) DENGAN TEKNIK *MINDFULNESS* UNTUK MENGATASI**  
**TRAUMATIK PADA ANAK DAN REMAJA KORBAN KEKERASAN**

**PENGANTAR**

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Pengembangan Panduan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Mindfulness* Berbasis *Website* untuk mengatasi Traumatik pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan yang saya lampirkan berserta dengan instrument penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Mindfulness* untuk mengatasi Traumatik pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan” untuk mengetahui kelayakan panduan ini digunakan oleh Guru Bimbingan Konseling di sekolah dan di instansi – instansi yang melaksanakan kegiatan konseling. Atas kesediaan Bapak/ Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk panduan ini saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

**PETUNJUK**

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan yang berkaitan dengan penerapan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Mindfulness* untuk mengatasi Traumatik pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan. Skala *acceptability*, *accessibility*, dan *feasibility* (AAF) ini digunakan untuk menilai keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan panduan dan sistem konseling *online* (berbasis *apps* atau *website*). Skala ini terdiri dari 14 item, kelayakan dari setiap item dan skala ini secara keseluruhan telah dilaporkan dalam studi Suranata & Ifdil (2020) dalam studi *The Psychometric Properties of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale for Web-based School Resilience Training Program: A Rasch Analysis*. (diterbitkan dalam *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1539, No. 1, p. 012064. IOP Publishing).

Responden menilai dengan mencermati panduan dan sistem konseling, lalu menelaah sesuai dengan item-item pernyataan pada skala ini dan dapat juga menuliskan komentar/saran perbaikan. Pilihan skor 1 berarti tidak sesuai, skor 2 berarti kurang sesuai, skor 3 berarti

sesuai dan skor 4 berarti sangat sesuai. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan.

NO	PERNYATAAN	SKOR				
		1	2	3	4	KOMENTAR
<b>Acceptability (Keberterimaan)</b>						
1	Struktur panduan disajikan sistematis				√	
2	Petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami				√	
3	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami				√	
4	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dilaksanakan				√	
5	Setiap kata dan kalimat yang disajikan dalam panduan dan sistem mudah dipahami				√	
<b>Accessibility (Kemudahan Akses)</b>						
6	Sistem konseling dapat diakses dengan mudah				√	
7	Setiap bagian dari sistem konseling dapat diakses dengan mudah				√	
8	Setiap gambar dan tabel yang disajikan dalam panduan dapat dibaca dengan baik			√		
9	Angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah				√	
<b>Feasibility (Kelayakan)</b>						
10	Prosedur konseling sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan				√	
11	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)				√	

12	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)				√	
13	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan mengembangkan tingkah laku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)				√	
14	Secara keseluruhan panduan dan sistem konseling bermanfaat untuk membantu subjek sasaran mengembangkan suatu potensi psikologis atau mengatasi permasalahan psikologis tertentu				√	

**Saran Perbaikan** : Untuk gambar bisa diperbesar agar lebih jelas saat dibaca

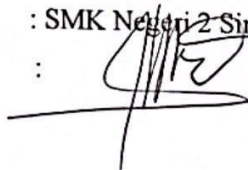
**Identitas Pakar Penilai V**

Nama Lengkap dan Gelar : Ni Luh Putu Astri Nova Herlina Lingga Dewi, S.Pd

Bidang Keahlian : Bimbingan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : SMK Negeri 2 Singaraja

Tanda Tangan :





#### Lampiran 4. Rekapitan Hasil Uji Validitas Pakar

No	Pakar I	Pakar II	Pakar III	Pakar IV	Pakar V
1	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
2	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
3	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
4	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
5	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
6	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
7	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
8	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
9	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
10	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
11	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
12	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
13	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
14	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan

No	Pernyataan/ Instrumen	Relevan	Tidak Relevan	CVR	Kesimpulan
1	Struktur panduan disajikan sistematis	5	0	1	Diterima
2	Petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami	5	0	1	Diterima
3	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami	5	0	1	Diterima
4	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dilaksanakan	5	0	1	Diterima
5	Setiap kata dan kalimat yang disajikan dalam panduan dan sistem mudah dipahami	5	0	1	Diterima
6	Sistem konseling dapat diakses dengan mudah				Diterima



7	Setiap bagian dari sistem konseling dapat diakses dengan mudah	5	0	1	Diterima
8	Setiap gambar dan system yang disajikan dalam panduan dapat dibaca dengan baik	5	0	1	Diterima
9	Angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah	5	0	1	Diterima
10	Prosedur konseling sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan	5	0	1	Diterima
11	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)	5	0	1	Diterima
12	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)	5	0	1	Diterima
13	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan mengembangkan tingkah laku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)	5	0	1	Diterima
14	Secara keseluruhan panduan dan	5	0	1	Diterima

	sistem konseling bermanfaat untuk membantu subjek sasaran mengembangkan suatu potensi psikologis atau mengatasi permasalahan psikologis tertentu				
$\Sigma$ CVR					14



### Lampiran 5. Kuesioner Traumatik

No	Butir Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Merasa terus dibayangi oleh peristiwa traumatis yang dialami				
2	Merasa seperti mengalami kembali peristiwa tragis tersebut				
3	Mengalami sakit kepala/mual/pusing ketika dihadapkan dengan benda atau situasi yang berkaitan dengan peristiwa tersebut				
4	Mengalami gangguan tidur (sulit tidur)				
5	Mudah cemas atau panik ketika mengalami kejadian yang diluar kehendak				
6	Merasa masa depan akan lebih suram				
7	Merasa tidak ada jalan keluar dari peristiwa tragis yang terjadi				
8	Merasa tidak memiliki kebanggaan dalam diri sendiri				
9	Tidak memiliki harapan untuk menjadi lebih baik				
10	Merasa putus asa				
11	Bersikap waspada luar biasa di berbagai situasi				
12	Sulit dalam berkonsentrasi				
13	Merasa tidak aman dan tidak nyaman dimanapun berada				
14	Merasa orang lain tidak peduli				
15	Curiga berlebih dengan orang baru				
16	Mudah marah dan meledak-ledak				
17	Tidak mau mengalah walaupun dalam posisi salah				
18	Ngotot dalam berbicara				
19	Mudah menangis				
20	Mudah tersinggung				
21	Menolak untuk dikunjungi oleh orang yang tidak dikenal				
22	Sulit berinteraksi dengan orang lain				
23	Suka berdiam diri dan menyendiri				
24	Merasa diri terisolasi dari orang lain				
25	Menarik diri dari pergaulan dan lingkungan				
26	Kehilangan minat untuk melakukan aktivitas kembali seperti biasa				
27	Berserah diri terhadap Tuhan dalam mengalami masalah hidup				
28	Merasa keberadaan hidup sudah tidak berarti				
29	Merasa tidak berdaya				
30	Merasa sangat kecewa atas apa yang terjadi				

**Keterangan :****STS = Sangat Tidak Sesuai****TS = Tidak Sesuai****S = Sesuai****SS = Sangat Sesuai**



**Lampiran 6. Data Pre-Test**

Konseli	Pernyataan																														Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Konseli 1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85
Konseli 2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84	
Konseli 3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	0	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	83	
Konseli 4	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	0	3	1	76	
Konseli 5	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	72	
Konseli 6	2	1	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	0	1	1	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	2	3	72	
Konseli 7	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	70	
Konseli 8	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	3	3	2	1	2	1	3	2	3	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	3	52	
Konseli 9	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	1	2	3	3	1	3	2	2	0	3	1	2	2	3	3	3	1	2	3	68	
Konseli 10	3	2	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	0	3	3	3	2	2	0	2	2	2	64	
Konseli 11	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	64	
Konseli 12	1	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	3	1	3	1	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	62	
Konseli 13	2	1	3	2	2	2	1	1	2	3	1	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	58	
Konseli 14	2	3	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	50	
Konseli 15	1	0	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	1	3	1	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	3	62	
Konseli 16	1	1	2	3	3	2	1	1	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2	3	64	
Konseli 17	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	0	2	2	2	2	2	3	2	62	
Konseli 18	0	1	2	2	3	1	2	1	2	3	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	3	58	

Konseli 19	1	1	2	2	3	2	2	1	3	3	1	2	2	1	3	3	1	1	3	1	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	60	
Konseli 20	2	1	1	2	3	2	2	2	2	0	2	1	3	2	2	2	2	2	3	1	1	3	2	2	3	2	2	1	2	3	58	
Konseli 21	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	48	
Konseli 22	2	0	2	3	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	3	1	3	1	2	3	2	2	2	1	3	1	2	2	56	
Konseli 23	3	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	3	1	2	2	1	2	54	
Konseli 24	0	1	3	3	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	1	2	3	50	
Konseli 25	2	3	3	2	1	0	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	46
Konseli 26	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	50	
Konseli 27	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	58	
Konseli 28	1	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	3	2	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	60	
Konseli 29	1	1	2	1	2	2	2	0	0	0	3	3	1	2	2	1	3	1	1	1	3	2	3	2	3	1	2	1	3	1	50	
Konseli 30	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	0	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	48	



## Lampiran 7. Data Post-Test

Konseli	Pernyataan																														Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Konseli 1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	78	
Konseli 2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	76	
Konseli 3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	3	3	2	74	
Konseli 4	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	74	
Konseli 5	3	2	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	70	
Konseli 6	2	1	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	1	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	1	1	3	2	2	3	66	
Konseli 7	3	2	1	1	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	3	1	64	
Konseli 8	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	3	3	2	3	1	2	2	2	1	50	
Konseli 9	1	3	2	1	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	1	3	1	2	2	3	2	3	3	3	1	1	3	2	1	1	62	
Konseli 10	1	1	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	1	1	1	2	2	3	3	1	1	3	2	3	2	3	2	1	1	60	
Konseli 11	1	2	2	3	1	1	3	2	2	3	3	1	2	2	1	1	3	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	58	
Konseli 12	1	1	2	1	2	2	2	3	2	1	3	3	2	3	1	1	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	1	1	60	
Konseli 13	2	2	1	3	1	3	2	2	1	1	2	2	3	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	2	1	54
Konseli 14	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	46	
Konseli 15	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	1	1	58
Konseli 16	2	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	3	2	1	1	58	
Konseli 17	1	1	3	2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	1	3	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	1	56	
Konseli 18	1	1	1	2	2	1	3	1	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1	3	3	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	52	
Konseli 19	1	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	3	1	2	2	1	2	54	
Konseli 20	2	2	1	3	2	3	3	1	2	2	1	1	0	0	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	50	
Konseli 21	1	1	2	2	1	1	2	2	2	0	1	1	1	1	0	1	2	1	2	1	0	1	1	2	2	3	3	2	1	2	42	
Konseli 22	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	3	2	1	1	50	

Konseli 23	2	1	3	1	1	1	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	3	3	1	2	2	1	1	2	2	1	48
Konseli 24	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	44	
Konseli 25	2	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2	1	1	0	0	1	0	0	3	3	2	3	2	1	2	1	1	2	2	2	44
Konseli 26	1	2	1	2	2	2	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	2	1	2	1	1	1	46
Konseli 27	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	0	0	1	1	2	1	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	1	56
Konseli 28	1	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	58
Konseli 29	2	3	1	3	3	1	2	1	1	1	2	1	2	0	1	0	2	0	0	0	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	44
Konseli 30	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	0	1	2	2	2	1	2	44



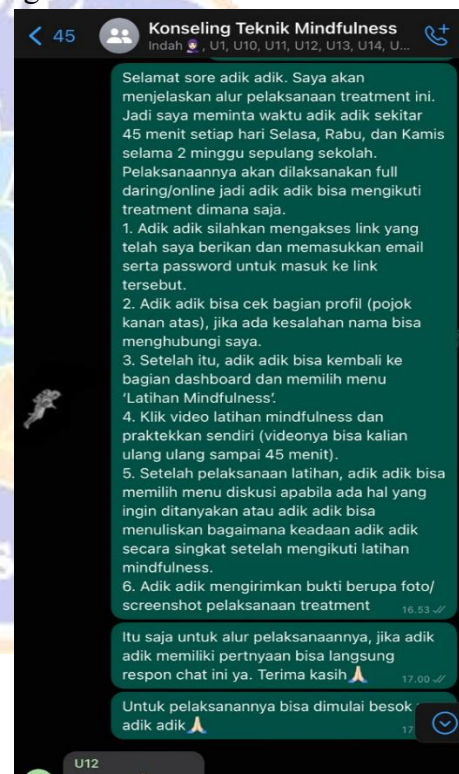
## Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan Penelitian



Gambar 1. Pelaksanaan Uji Judges Buku Panduan

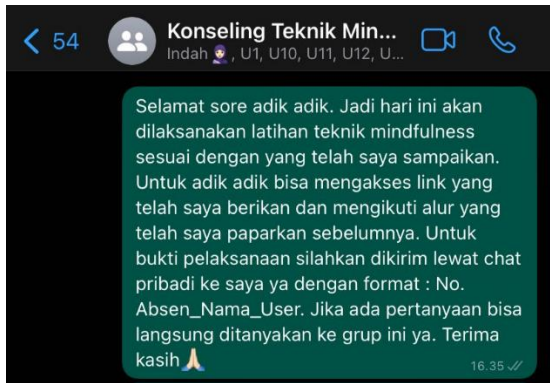


Gambar 2. Pelaksanaan Pre-Test

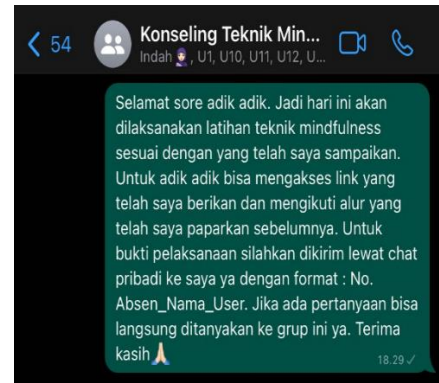


Gambar 3. Instruksi Pelaksanaan Treatment

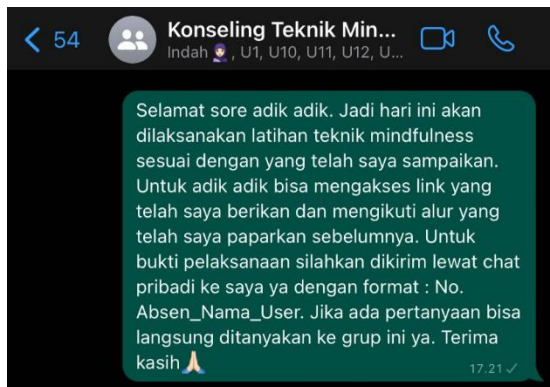




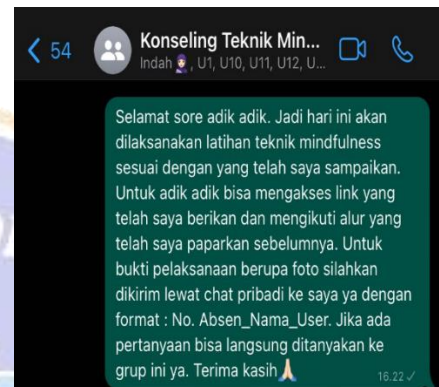
Gambar 4. Pelaksanaan Treatment



Gambar 5. Pelaksanaan Treatment



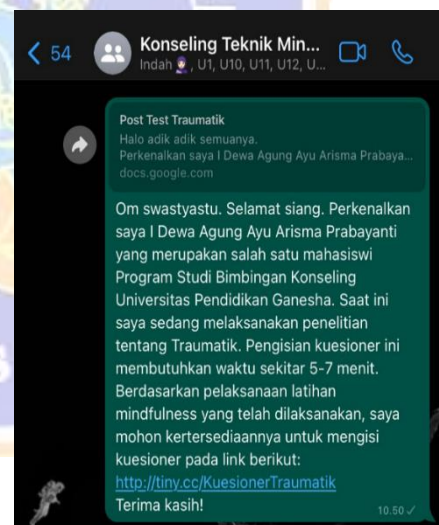
Gambar 6. Pelaksanaan Treatment

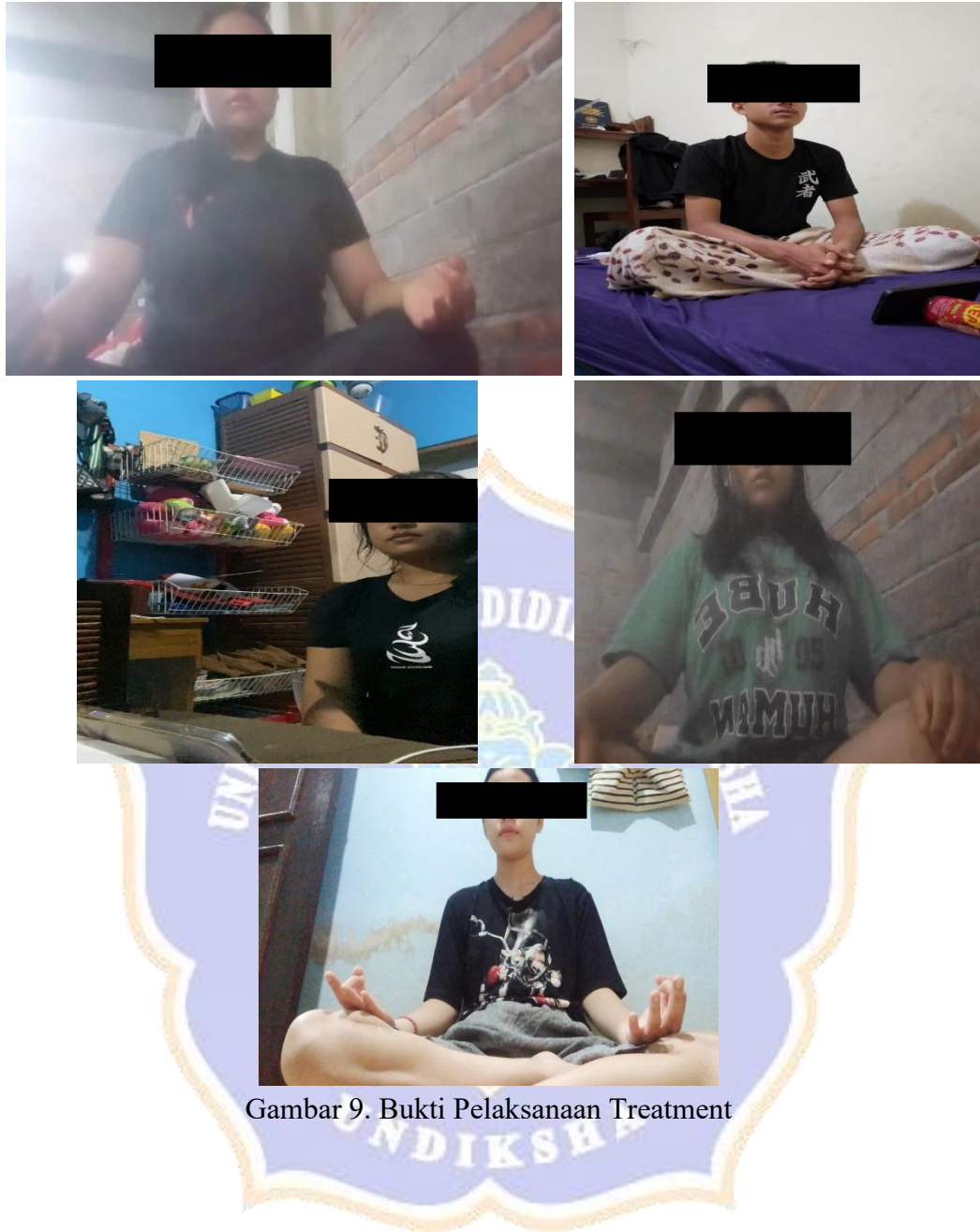


Gambar 7. Pelaksanaan Treatment



Gambar 8. Post Test





Gambar 9. Bukti Pelaksanaan Treatment

## Lampiran 9. Panduan Konseling



### KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunia beliau penulis dapat menyelesaikan buku panduan yang berjudul "Panduan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan Teknik *Mindfulness*: Untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan".

Penulis menyadari bahwa buku panduan ini jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mohon saran dan masukan yang membangun untuk membuat buku panduan ini menjadi lebih sempurna lagi. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang membacanya.

Singaraja, 31 Januari 2023

Penulis

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness*: untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

ii

### DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan dan Manfaat Buku Panduan.....	8
BAB 2 PETUNJUK UMUM.....	9
A. Pengantar.....	9
B. Pengguna.....	9
C. Waktu Pelaksanaan.....	10
D. Teknik – Teknik Model Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> .....	14
E. Tujuan dan Manfaat.....	15
F. Kompetensi yang Diharapkan Muncul Pada Konseli.....	16
BAB 3 PROSEDUR PELAKSANAAN.....	17
A. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan.....	17
B. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan.....	17
a. Registrasi dan <i>Log In</i> sebagai Konselor.....	18
b. Registrasi dan <i>Log In</i> sebagai Konseli.....	24
BAB 4 PENUTUP.....	30
A. Kesimpulan.....	30
B. Saran.....	30

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness*: untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

iii

DAFTAR RUJUKAN.....	31
---------------------	----

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness*: untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

iv

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Skema kegiatan pelaksanaan konseling CBT Teknik Mindfulness .....	17
Gambar 3. 2 Tampilan laman SI-Konseling pada laptop .....	18
Gambar 3. 3 Tampilan laman SI-Konseling pada browser Handphone .....	18
Gambar 3. 4 Tampilan laman SI-Konseling pada laptop .....	19
Gambar 3. 5 Tampilan laman SI-Konseling pada browser Handphone .....	19
Gambar 3. 6 Tampilan <i>dashboard</i> SI-Konseling pada laptop .....	20
Gambar 3. 7 Tampilan dashboard SI-Konseling pada Handphone .....	20
Gambar 3. 8 Tampilan menu SI-Konseling pada laptop .....	21
Gambar 3. 9 Tampilan menu SI-Konseling pada Handphone .....	21
Gambar 3. 10 Tampilan menu Fitur pada laptop .....	22
Gambar 3. 11 Tampilan menu Fitur pada Handphone .....	22
Gambar 3. 12 Tampilan logout pada laptop .....	23
Gambar 3. 13 Tampilan logout pada Handphone .....	23
Gambar 3. 14 Tampilan laman SI-Konseling pada laptop .....	24
Gambar 3. 15 Tampilan laman SI-Konseling pada Handphone .....	24
Gambar 3. 16 Tampilan Website SI-KONSELING pada laptop .....	25
Gambar 3. 17 Tampilan Website SI-KONSELING pada Handphone .....	25
Gambar 3. 18 Tampilan dashboard SI-Konseling pada laptop .....	26
Gambar 3. 19 Tampilan dashboard SI-Konseling pada Handphone .....	26
Gambar 3. 20 Tampilan topik latihan Mindfulness pada laptop .....	27
Gambar 3. 21 Tampilan topik latihan Mindfulness pada Handphone .....	27
Gambar 3. 22 Tampilan topik latihan Mindfulness pada laptop .....	28

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak Korban Kekerasan

iv

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tabel waktu pelaksanaan .....	11
--	----

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak Korban Kekerasan

vi

Gambar 3. 23 Tampilan topik latihan Mindfulness pada Handphone .....	28
--	----

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak Korban Kekerasan

v

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Kekerasan merupakan sebuah terminologi yang sarat dengan arti dan makna "derita", baik dikaji dari perspektif psikologik maupun hukum, bahwa di dalamnya terkandung perilaku manusia (seseorang/keompok orang) yang dapat menimbulkan penderitaan bagi orang lain (Pasalbesy, 2010). Menurut *World Health Organization* (WHO) kekerasan terhadap anak adalah suatu tindakan penganiayaan atau perlakuan salah pada anak dalam bentuk menyakiti fisik, emosional, seksual, melalakan pengasuhan dan eksploitasi untuk kepentingan komersial yang secara nyata atau pun tidak dapat membahayakan kesehatan, kelangsungan hidup, martabat atau perkembangannya. Kekerasan pada remaja merupakan tindakan atau perlakuan yang dapat mengakibatkan cedera dan tekanan mental atau trauma. Tindakan kekerasan yang dilakukan oleh seseorang kepada remaja dapat berupa kekerasan fisik, seksual dan emosional (Rizky & Marhoenis, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) definisi anak adalah dihitung sejak seseorang di dalam kandungan sampai dengan usia 19 tahun. Menurut Undang – Undang Republik Indonesia nomor 23 tahun 2002 pasal 1 ayat 1 tentang perlindungan anak, anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk juga yang masih di dalam kandungan. Masa remaja merupakan masa transisi dari anak menuju

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

1



dewasa awal. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Anak dan remaja merupakan aset bangsa yang akan meneruskan perjuangan suatu bangsa, sehingga harus diperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya (Depkes RI, 2014).

Berdasarkan pengumpulan data milik Kementerian PPPA, kekerasan pada anak di 2019 terjadi sebanyak 11.057 kasus, 11.279 kasus pada 2020, dan 12.566 kasus hingga data November 2021. Komisi Perlindungan Anak Indonesia menilai meski komitmen negara dalam berbagai aspek semakin baik, namun, ragam pelanggaran hak anak pada 2021 masih terjadi. Berdasarkan data pengaduan masyarakat, pada 2019 terdapat 4.369 kasus, pada 2020 ada 6.519 kasus dan 2021 mencapai 5.953 kasus. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) mencatat setidaknya ada 11.952 kasus kekerasan pada anak yang tercatat oleh Sistem Informasi Online Perlindungan Anak sepanjang tahun 2021. Susanto (Ketua Komisi Perlindungan Anak Indonesia) menyebutkan, tahun 2021, KPPI telah menerima 2.061 pengaduan kasus perlindungan khusus anak. Menurutnya, terdapat tiga kasus dominan, yaitu kekerasan fisik dan psikis, kejahatan seksual serta pornografi dan *cybercrime*. Menurut data dari KPPI, dalam Klaster Pemenuhan Hak Anak (PHA) menerima sebanyak 2.971 kasus selama tahun 2021. Dilansir dari *Webrite* Sistem Informasi Online Perlindungan

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

2

keluarga. Kebutuhan anak dan remaja untuk bersekolah dengan mendapatkan pendidikan yang semestinya, kebebasan untuk mengemukakan pendapat atau pilihan mereka juga menjadi salah satu hak yang harus mereka dapatkan, dan tentunya perlindungan terhadap anak dan remaja harus dilakukan oleh setiap orang tua agar anak dan remaja terhindar dari gangguan apapun.

Namun dalam kenyataannya banyak kasus pemenuhan hak – hak anak dan remaja tidak terjadi. Banyak anak dan remaja yang mengalami kekerasan baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Salah satu bentuk kekerasan terhadap anak dan remaja yaitu *bullying*. *Bullying* adalah tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya (Zakiah et al., 2017). *Bullying* berdampak sangat menyakitkan bagi korban yang mengalaminya, sehingga menimbulkan berbagai kondisi negatif. Salah satu kondisi negatif yang terjadi akibat *bullying* adalah trauma. Trauma akibat *bullying* mengakibatkan rasa takut, kecemasan, gelisah, dan perilaku yang tidak terkontrol lainnya. Kondisi yang terjadi akibat dampak *bullying* diperlukan strategi yang tepat dalam penanganannya (Heriansyah, 2021). Kekerasan pada anak dan remaja disebut juga dengan *Child Abuse*, yaitu semua bentuk kekerasan terhadap anak yang dilakukan oleh mereka yang seharusnya bertanggung jawab atas anak tersebut atau mereka yang memiliki kuasa atas anak tersebut, yang seharusnya dapat di percaya, misalnya orang tua, keluarga dekat, dan guru (Darmasutara & Darmadi).

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

4

Anak (SIMFONI PPPA) Kementerian PPPA, presentase kasus pada anak yang masuk pada tahun 2022 dihitung sejak tanggal 1 Januari 2022 adalah sebanyak 57.0% dengan rincian usia remaja sebanyak 31.8%.

Upaya perlindungan terhadap perempuan (termasuk anak) dirumuskan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN). Dalam RPJMN 2015-2019, pemerintah melaksanakan upaya perlindungan terhadap anak dari tindak kekerasan, dilakukan melalui pencegahan, pelayanan, dan pemberdayaan yang diperkuat dengan program nawacita (Tematik & Kekerasan, 2017). Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan anak sebagai salah satu lembaga negara yang bertanggungjawab terhadap penanganan kekerasan anak dan perempuan mengambil langkah untuk penanganan kekerasan anak dan perempuan dengan mengeluarkan Peraturan Menteri KPPPA No. 5 Tahun 2010 tentang Panduan Pembentukan dan Pengembangan Pusat Layanan Terpadu untuk memberikan layanan terpadu terhadap korban kekerasan. Peraturan inilah yang kemudian menjadi panduan di seluruh Kabupaten/Kota untuk membentuk Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Anak (P2TP2A).

Dalam UU No 23 tahun 2002 yang sekarang sudah diubah menjadi UU No 35 tahun 2014 disebutkan bahwa anak seharusnya mendapatkan kehidupan yang layak sesuai dengan perkembangannya, berupa pemenuhan hak-hak anak, kasih sayang, pendidikan, tempat tinggal, kebebasan berpendapat, rasa aman dan kesejahteraan hidup. Pemenuhan hak-hak anak dan remaja mulai dari lahir sampai dengan dewasa harus mereka dapatkan, rasa kasih sayang dan cinta dari orang tua atau

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

3

Kekerasan terhadap anak merupakan tindakan pelanggaran HAM yang paling kejam. Oleh karenanya tidak salah apabila tindak kekerasan oleh organisasi Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) disebut sebagai kejahatan kemanusiaan (Mayasari & Rinaldi, 2017). Hosking (2005) menyebutkan bahwa secara umum penyebab terjadinya tindak kekerasan dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu faktor individu dan faktor sosial. Faktor individu berkaitan erat dengan kecenderungan individu untuk berbuat kekerasan. Sementara itu, faktor sosial merupakan kondisi lingkungan yang mendorong seseorang berbuat kekerasan (Tematik & Kekerasan, 2017).

Kekerasan pada anak dan remaja akan memberikan dampak pada kehidupan anak dan remaja itu sendiri. Adapun dampak psikologis yang dialami anak dan remaja adalah bersikap permisif, bersikap depresif, bersikap agresif, dan bersikap destruktif. Dampak psikologis juga dapat dirasakan oleh anak dan remaja yang mengalami kekerasan yaitu adanya ketakutan yang berlebihan, stress, menarik diri dari kehidupan sosial, depresi dan traumatik.

Salah satu dampak yang dirasakan korban yaitu mengalami traumatik. Traumatik adalah respons emosional terhadap peristiwa mengerikan seperti kecelakaan, pemerkosaan, atau bencana alam. Namun, seseorang dapat mengalami trauma sebagai respons terhadap peristiwa apa pun yang mereka anggap mengancam fisik atau emosional atau berbahaya. Salah satu model konseling yang dapat dilakukan adalah konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan menggunakan teknik *Mindfulness*. Terapi perilaku kognitif atau *Cognitive Behavior*

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

5

*Therapy (CBT)*, atau disebut juga dengan istilah *Cognitive Behavior Modification* merupakan salah satu terapi modifikasi perilaku yang menggunakan kognisi sebagai "kunci" dari perubahan perilaku. Terapis membantu klien dengan cara membuang pikiran dan keyakinan buruk klien, untuk kemudian diganti dengan konstruksi pola pikir yang lebih baik. *Mindfulness* berarti membawa perhatian ke momen saat ini, sambil menerima dan mengenali segala pikiran, emosi, dan perasaan fisik apa pun.

*Mindfulness* merupakan pelatihan individu untuk membangun kesadaran dirinya dari dalam hingga ke luar yang berkaitan dengan lingkungan di luar dirinya. Fokus pada perubahan perhatian subjek hingga pada pikiran-pikiran negatif subjek termasuk di dalamnya fokus terhadap perasaan dan sensasi tubuh yang menyertai dan bagaimana subjek mampu mengatasinya. Kelebihan menggunakan model konseling CBT dengan teknik *Mindfulness* yaitu latihan yang dapat berfokus pada perubahan cara berpikir dan keyakinan buruk yang dialami korban dapat diganti dengan pemikiran yang lebih baik, korban juga lebih dapat mengenali segala pikiran, emosi dan perasaan fisik tanpa menilai benar atau salah. *Mindfulness* telah digambarkan sebagai "kesadaran yang muncul melalui memperhatikan dengan sengaja, pada saat ini, dan tidak menghakimi terhadap terungkapnya pengalaman dari saat ke saat". Perhatian semacam ini memupuk kesadaran yang lebih besar, kejernihan, dan penerimaan terhadap realitas saat ini. Perhatian ini menyadarkan kita akan fakta bahwa hidup kita hanya berlangsung sesaat. Jika kita tidak sepenuhnya hadir dalam banyak momen tersebut, kita mungkin tidak

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

6

hanya melewatkan apa yang paling berharga dalam hidup kita, tetapi juga gagal menyadari kekusyatan dan kedalaman kemungkinan kita untuk tumbuh dan bertransformasi (Kabat-Zinn, 2001). Tujuan *Mindfulness* bukan untuk menyingkirkan pikiran, perasaan, atau sensasi. Sebaliknya, ini adalah untuk menumbuhkan kesadaran yang lebih jelas tentang pengalaman langsung dari waktu ke waktu dengan penerimaan dan rasa ingin tahu yang baik yang tidak dikaburkan oleh penilaian tentang pengalaman tersebut (Meiklejohn et al., 2012).

Dari permasalahan diatas, penulis tertarik untuk meneliti traumatik pada anak dan remaja korban kekerasan dengan menggunakan layanan konseling sebagai salah satu alternatif pemecahan masalah. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti mengangkat judul penelitian ini yaitu "Pengembangan Panduan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Teknik *Mindfulness* Untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan" dengan menggunakan inovasi *Website* SI-Konseling. SI-Konseling merupakan sistem psikoedukasi berbasis *Website* yang dirancang untuk membantu masyarakat agar memiliki akses yang mudah untuk mengikuti layanan konseling sebagai bantuan psikologis untuk terhindar dari gangguan psikologis. Dengan mengadopsi sistem berbasis teknologi informasi, SI-Konseling diharapkan dapat menghadirkan layanan psikoedukasi dalam bentuk modul yang dapat diakses kapan saja dan dimana saja oleh seluruh masyarakat. SI-Konseling merupakan *website*/media yang berbasis internet yang digunakan untuk mendeteksi dan memberikan bantuan terutama terhadap stress dan permasalahan psikologis. *Website* ini akan

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

7

digunakan untuk membantu korban yang terdeteksi mengalami traumatik untuk mendapatkan pelayanan konseling.

## B. Tujuan dan Manfaat Buku Panduan

### 1. Tujuan

Tujuan buku panduan ini adalah diharapkan dapat menjadi acuan, petunjuk dan tuntunan dalam melakukan konseling khususnya Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* dengan Teknik *Mindfulness* untuk mengatasi traumatik pada anak dan remaja korban kekerasan, serta dapat membantu memperlancar konseling.

### 2. Manfaat

- Bagi konselor, diharapkan dengan adanya buku panduan ini, dapat sebagai acuan, petunjuk dan tuntunan dalam melakukan sebuah kegiatan khususnya pelaksanaan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Teknik *Mindfulness* untuk mengatasi traumatik pada anak dan remaja korban kekerasan yang berbasis *website* SI-Konseling.
- Bagi konseli, diharapkan dapat secara langsung menerapkan ilmu-ilmu yang diperoleh tentang konseling *Cognitive Behavioral Therapy* teknik *Mindfulness* untuk mengatasi traumatic berbasis *website* SI-Konseling. Buku panduan ini juga diharapkan bisa menjadi acuan dan langkah – langkah bagi konseli untuk mengakses kegiatan konseling dengan berbasis *website* SI-Konseling.

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

8

## BAB 2

### PETUNJUK UMUM

#### A. Pengantar

Panduan model konseling *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Teknik *Mindfulness* ini disusun untuk mengatasi traumatik pada anak dan remaja korban kekerasan. Panduan ini memuat serangkaian kegiatan pelaksanaan Teknik *Mindfulness* yang telah disusun sedemikian rupa, sehingga Konselor ataupun pemerhati konseling dapat menyelenggarakan layanan dan membantu korban kekerasan untuk mengatasi atau mengentaskan masalah yang dihadapi, khususnya traumatik akan kejadian kekerasan yang pernah dialami, guna dapat diatasi dan mencapai tujuan yang diinginkan.

#### B. Pengguna

##### 1. Konselor

Pengguna (konselor) panduan model konseling *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Teknik *Mindfulness* untuk mengatasi traumatik pada anak dan remaja korban kekerasan ini diperuntukkan bagi Konselor di Instansi/Dinas terkait dan guru Bimbingan Konseling di sekolah sebagai upaya penunjang dalam pengentasan permasalahan terkait traumatik pada anak dan remaja korban kekerasan.

##### 2. Konseli

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

9

Konseli yang dimaksud dalam proses konseling *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Teknik *Mindfulness* ini adalah anak dan remaja yang menjadi korban kekerasan dan mengalami traumatik. Konselor dan konseli dapat mengakses pelaksanaan konseling Teknik *Mindfulness* melalui *Website SI-KONSELING*. Selain itu, pelaksanaan Teknik *Mindfulness* dapat dilakukan kapanpun oleh korban dan korban dapat dengan sungguh – sungguh untuk mengisi jawaban atas pertanyaan atau pernyataan yang ada setelah pelaksanaan Teknik *Mindfulness*. Hasil yang didapatkan sesuai dengan kondisi masing-masing korban. Dan konselor akan mengaplikasikan hasil tersebut sebagai hasil evaluasi dan tindak lanjut selama pelaksanaan layanan model konseling *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Teknik *Mindfulness* untuk mengatasi traumatik pada anak dan remaja korban kekerasan yang telah terlaksana. Peran konseli dalam penggunaan *website SI-Konseling* adalah konseli akan mengakses *website SI-Konseling* dan mendapatkan layanan konseling secara *online* oleh konselor.

#### C. Waktu Pelaksanaan

Pelaksanaan teknik ini dapat dilaksanakan kapanpun dan dimanapun konseli merasa siap dan nyaman dengan mengikuti video tutorial yang tersedia di *Website SI-Konseling*. Dalam satu sesi kurang lebih memerlukan waktu 45 menit. Pelaksanaan konseling ini dilaksanakan 2-3 kali dalam satu minggu dengan total 6 kali pelaksanaan konseling.

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

10

Sesi 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli masuk (<i>Log In</i>) ke <i>website SI-Konseling</i>.</li> <li>2. Melakukan teknik <i>mindfulness</i> sesuai arahan dalam video yang tersedia pada <i>Website SI-Konseling</i> yang mencakup ketiga langkah – langkah teknik <i>mindfulness</i> yaitu tahap <i>present experience</i>, tahap <i>body scanning</i>, tahap <i>acceptance</i>.</li> <li>3. Pelaksanaan diskusi setelah pelaksanaan teknik <i>mindfulness</i>.</li> </ol>	45 menit
Sesi 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli masuk (<i>Log In</i>) ke <i>website SI-Konseling</i>.</li> <li>2. Melakukan teknik <i>mindfulness</i> sesuai arahan dalam video yang tersedia pada <i>Website SI-Konseling</i> yang mencakup ketiga langkah – langkah teknik <i>mindfulness</i> yaitu tahap <i>present experience</i>, tahap <i>body scanning</i>, tahap <i>acceptance</i>.</li> <li>3. Pelaksanaan diskusi setelah pelaksanaan teknik <i>mindfulness</i>.</li> </ol>	45 menit
Sesi 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli masuk (<i>Log In</i>) ke <i>website SI-Konseling</i>.</li> </ol>	45 menit

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

12

Tabel 2. 1 Tabel waktu pelaksanaan

Sesi	Kegiatan	Waktu
Sesi 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli masuk (<i>Log In</i>) ke <i>website SI-Konseling</i>.</li> <li>2. Melakukan teknik <i>mindfulness</i> sesuai arahan dalam video yang tersedia pada <i>Website SI-Konseling</i> yang mencakup ketiga langkah – langkah teknik <i>mindfulness</i> yaitu tahap <i>present experience</i>, tahap <i>body scanning</i>, tahap <i>acceptance</i>.</li> <li>3. Pelaksanaan diskusi setelah pelaksanaan teknik <i>mindfulness</i>.</li> </ol>	45 menit
Sesi 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli masuk (<i>Log In</i>) ke <i>website SI-Konseling</i>.</li> <li>2. Melakukan teknik <i>mindfulness</i> sesuai arahan dalam video yang tersedia pada <i>Website SI-Konseling</i> yang mencakup ketiga langkah – langkah teknik <i>mindfulness</i> yaitu tahap <i>present experience</i>, tahap <i>body scanning</i>, tahap <i>acceptance</i>.</li> <li>3. Pelaksanaan diskusi setelah pelaksanaan teknik <i>mindfulness</i>.</li> </ol>	45 menit

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

11

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Melakukan teknik <i>mindfulness</i> sesuai arahan dalam video yang tersedia pada <i>Website SI-Konseling</i> yang mencakup ketiga langkah – langkah teknik <i>mindfulness</i> yaitu tahap <i>present experience</i>, tahap <i>body scanning</i>, tahap <i>acceptance</i>.</li> <li>3. Pelaksanaan diskusi setelah pelaksanaan teknik <i>mindfulness</i>.</li> </ol>	
Sesi 6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli masuk (<i>Log In</i>) ke <i>website SI-Konseling</i>.</li> <li>2. Melakukan teknik <i>mindfulness</i> sesuai arahan dalam video yang tersedia pada <i>Website SI-Konseling</i> yang mencakup ketiga langkah – langkah teknik <i>mindfulness</i> yaitu tahap <i>present experience</i>, tahap <i>body scanning</i>, tahap <i>acceptance</i>.</li> <li>3. Pelaksanaan diskusi setelah pelaksanaan teknik <i>mindfulness</i>.</li> <li>4. Pengisian formulir Posttest yang untuk mengukur keefektifan pelaksanaan teknik <i>mindfulness</i> untuk mengatasi traumatik.</li> </ol>	45 menit

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

13

#### D. Teknik – Teknik Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy*

Terapi perilaku kognitif atau *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, atau disebut juga dengan istilah *Cognitive Behavior Modification* merupakan salah satu terapi modifikasi perilaku yang menggunakan kognisi sebagai “kunci” dari perubahan perilaku. Terapis membantu klien dengan cara membuang pikiran dan keyakinan buruk klien, untuk kemudian diganti dengan konstruksi pola pikir yang lebih baik. Pelaksanaan konseling *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan teknik *Mindfulness* ini menggunakan 3 (tiga) langkah dalam pelaksanaannya, yakni :

1. Tahap *present experience* (perhatian dan penghargaan). Pada tahap ini, konseli diharapkan untuk fokus pada dua hal yaitu sikap perhatian dan penghargaan serta pemikiran yang lebih terbuka terhadap seluruh pengalaman hidup saat ini.
2. Tahap *body scanning* (menyadari sensasi tubuh dan latihan pendeteksian tubuh). Pada tahap ini, konseli diharapkan mampu menyadari sensasi tubuh dan latihan pendeteksian tubuh untuk menemukan lokasi ketidakyamanan yang ada pada tubuh.
3. Tahap *acceptance* (mengobservasi pikiran dan penerimaan). Pada tahap ini, konseli diharapkan mampu untuk mengobservasi pikirannya sendiri namun tidak diremehkan secara berlebihan yang memicu reaksi negatif pada diri konseli sehingga memudahkan untuk memunculkan ruang penerimaan.

Ketiga tahapan tersebut akan membantu menghadirkan ruang penerimaan untuk perasaan-perasaan dan sensasi yang tidak nyaman,

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

14

stresor, perbaikan dalam perilaku tidur, penurunan kebiasaan merokok, mengatasi sakit kepala, dan kesehatan mental yang positif.

Kabat-Zinn (Hamilton dil, 2006) yang menyatakan bahwa latihan meditasi teknik *Mindfulness* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan untuk tetap terlibat dalam peristiwa saat ini tanpa memberikan penilaian yang berlebihan terhadap peristiwa tersebut. Pelaksanaan teknik *Mindfulness* yaitu untuk menangani berbagai macam gangguan psikologis salah satunya traumatik pada anak dan remaja korban kekerasan. Manfaat dari teknik *Mindfulness* adalah untuk membantu mengatasi traumatik pada anak dan remaja korban kekerasan.

#### F. Kompetensi yang Diharapkan Muncul Pada Konseli

Kompetensi yang diharapkan muncul pada konseli setelah pelaksanaan terapi dengan menggunakan teknik *mindfulness* yaitu konseli mampu mengatasi traumatik yang dialaminya, konseli juga diharapkan dapat mengaktualisasikan diri. Dalam aspek pengetahuan, konseli yang memiliki masalah terkait belajar dan berfikir dapat teratasi setelah pelaksanaan teknik *mindfulness* ini. Dalam aspek keterampilan, konseli diharapkan mampu menguasai diri apabila dihadapkan pada hal yang mengingatkan akan peristiwa yang dialami. Dalam aspek sikap, konseli diharapkan mampu membuka dirinya kembali dan tidak menarik atau mengisolasi diri dari orang lain.

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

16

dan individu mulai berdamai dengan hal-hal yang membuat tidak nyaman tersebut (Kabat-Zinn, 2006). Dalam hal ini, konselor akan menyediakan bahan dan memandu pelaksanaan teknik *mindfulness* berupa video yang akan dipraktikkan sendiri oleh konseli sejalan dengan pelaksanaan konseling yang dibuat seefisien mungkin agar konseli dapat melakukan konseling dimana saja dan kapan saja. Konselor juga memberikan waktu kepada konseli untuk pelaksanaan diskusi yang dilakukan langsung pada website SI-Konseling setelah pelaksanaan teknik *mindfulness*.

#### E. Tujuan dan Manfaat

Literatur ilmiah menunjukkan bahwa *Mindfulness* dapat meringankan simptom rasa sakit yang kronis dan kecemasan, mencegah kambuhnya depresi, tritmen untuk gangguan adiktif, gangguan kepribadian *borderline*, gangguan makan berlebihan, gangguan citra tubuh, PTSD (*posttraumatic stress disorder*), dan stres yang berkaitan dengan gangguan medis. *Mindfulness* juga memiliki manfaat dalam meningkatkan kualitas hidup penderita kanker dan pasien dengan trauma kepala, serta mendukung fungsi sistem kekebalan. Juga mengurangi stres dan meningkatkan fungsi otak serta struktur otak. Latihan ini juga dapat dilakukan dari anak-anak sampai orang tua.

Secara psikologis, meditasi dapat menurunkan kecemasan. Temuan lain menunjukkan bahwa kecemasan dapat diturunkan dengan mengajarkan seseorang berlatih meditasi. Selain dalam penurunan kecemasan, meditasi juga berkaitan dengan *locus of control* internal, aktualisasi diri yang lebih besar, perasaan positif setelah menemui

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

15

## BAB 3

### PROSEDUR PELAKSANAAN

#### A. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan

Dalam pelaksanaan kegiatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Teknik *Mindfulness* untuk mengatasi traumatik pada anak dan remaja korban kekerasan dilakukan sesuai dengan skema berikut :



Gambar 3. 1 Skema kegiatan pelaksanaan konseling CBT Teknik *Mindfulness*

#### B. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Untuk dapat mengakses layanan dan modul dalam SI-Konseling, anda wajib untuk melakukan registrasi akun terlebih dahulu. Registrasi akun cukup dilakukan sekali dan anda dapat menggunakan akun tersebut seterusnya. Langkah-langkah registrasi akun adalah sebagai berikut.

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

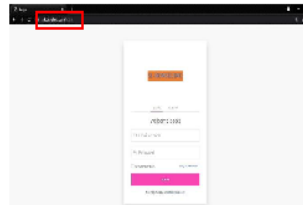
17



a. Registrasi dan Log In sebagai Konselor

1. Registrasi dan Log In akun pada Website SI-Konseling

- a. Buka laman melalui <https://sikonseling.com/lojin> browser Handphone atau laptop, tunggu hingga muncul tampilan berikut.



Gambar 3. 2 Tampilan laman SI-Konseling pada laptop



Gambar 3. 3 Tampilan laman SI-Konseling pada browser Handphone

Model Konseling CBT Teknik Mindfulness untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

- b. Lalu pilih menu registrasi (*sign up*) jika belum memiliki akun dan *log in* jika sudah memiliki akun. Konselor dapat melakukan *Log In* dengan akun yang telah disediakan sebagai admin yaitu menggunakan akun [admin@admin.com](mailto:admin@admin.com) dengan memasukkan password yaitu admin.



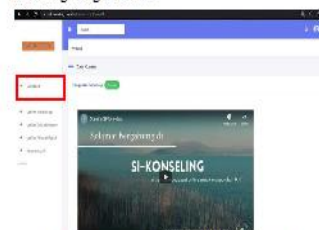
Gambar 3. 4 Tampilan laman SI-Konseling pada laptop



Gambar 3. 5 Tampilan laman SI-Konseling pada browser Handphone

Model Konseling CBT Teknik Mindfulness untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

- c. Anda akan diarahkan pada tampilan *dashboard* SI-Konseling sebagai berikut.



Gambar 3. 6 Tampilan *dashboard* SI-Konseling pada laptop



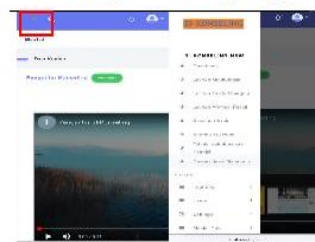
Gambar 3. 7 Tampilan *dashboard* SI-Konseling pada Handphone

Model Konseling CBT Teknik Mindfulness untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

- d. Anda dapat mengakses menu yang terdapat pada bagian kiri (garis tiga diatas) untuk mengikuti kegiatan dalam SI-Konseling.



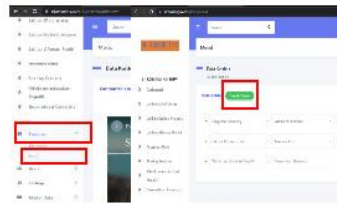
Gambar 3. 8 Tampilan menu SI-Konseling pada laptop



Gambar 3. 9 Tampilan menu SI-Konseling pada Handphone

Model Konseling CBT Teknik Mindfulness untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

- e. Jika anda ingin menambahkan modul ataupun konten ke dalam *Website* SI-Konseling, anda dapat memilih pilihan "Features" lalu klik "Modul", setelah itu anda dapat memilih "Tambah Konten" dan menambahkan konten yang ingin anda tambahkan.



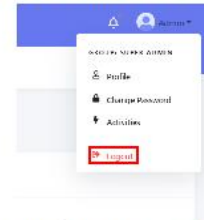
Gambar 3. 10 Tampilan menu Features pada laptop



Gambar 3. 11 Tampilan menu Features pada Handphone

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

- f. Jika anda telah selesai mengakses SI-Konseling, anda dapat *logout* dengan mengklik nama anda pada bagian kanan atas dan pilih "Logout" seperti contoh berikut.



Gambar 3. 12 Tampilan *logout* pada laptop



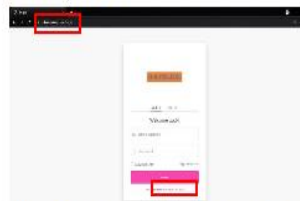
Gambar 3. 13 Tampilan *logout* pada Handphone

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

- b. Registrasi dan *Log In* sebagai Konseli

1. Registrasi dan *Log in* akun pada *Website* SI-Konseling

- a. Buka laman melalui <https://sikonseling.com/login> browser *Handphone* atau laptop. Jika belum memiliki akun maka bisa memilih pilihan "Create an account" tunggu hingga muncul tampilan berikut.



Gambar 3. 14 Tampilan laman SI-Konseling pada laptop



Gambar 3. 15 Tampilan laman SI-Konseling pada Handphone

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

- b. Masukkan email dan password lalu klik *log in*. Jika belum memiliki akun maka isi setiap kolom seperti contoh, lengkapi dengan nama, alamat e-mail dan *password* yang akan anda gunakan. Apabila sudah lengkap, centang pada pernyataan "I agree the Terms and Conditions" dan klik "SIGN UP".



Gambar 3. 16 Tampilan *Website* SI-KONSELING pada laptop



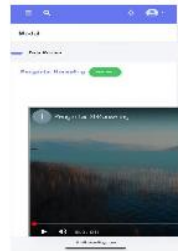
Gambar 3. 17 Tampilan *Website* SI-KONSELING pada Handphone

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

c. Berikut tampilan setelah *dashboard*, terdapat pengantar konseling yang dapat disimak.



Gambar 3. 18 Tampilan *dashboard* SI-Konseling pada laptop



Gambar 3. 19 Tampilan *dashboard* SI-Konseling pada Handphone

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

d. Setelah itu, konseli dapat memilih menu latihan teknik *Mindfulness*. Pelaksanaan latihan teknik *Mindfulness* dapat diawali dengan mengklik topik "Latihan *Mindfulness*", seperti gambar berikut.



Gambar 3. 20 Tampilan topik latihan *Mindfulness* pada laptop

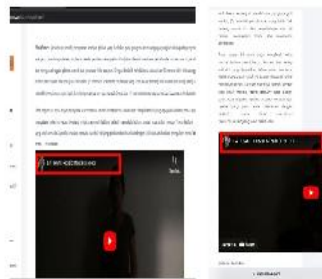


Gambar 3. 21 Tampilan topik latihan *Mindfulness* pada Handphone

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

e. Melakukan latihan teknik *Mindfulness*

Dalam topik tersebut terdapat video tahapan pelaksanaan latihan teknik *Mindfulness* sebagai acuan dalam pelaksanaan latihan teknik *Mindfulness* yang dapat diakses dan diikuti dengan mudah. Pelaksanaan teknik ini dapat dilaksanakan kapanpun dan dimanapun konseli merasa siap dan nyaman dengan mengikuti video tutorial yang tersedia di *Website* SI-Konseling. Dalam satu sesi kurang lebih memerlukan waktu 45 menit. Langkah – langkah pelaksanaan *Mindfulness* dapat disimak dalam video yang telah tersedia.



Gambar 3. 22 Tampilan topik latihan *Mindfulness* pada laptop

Gambar 3. 23 Tampilan topik latihan *Mindfulness* pada Handphone

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

f. Mengisi Formulir setelah latihan teknik *Mindfulness*

Setelah pelaksanaan latihan teknik *Mindfulness*, maka langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah mengisi formulir dengan bersungguh – sungguh, melalui link *Google Formulir* dengan mengakses link *Google Formulir* sebagai berikut <http://tiny.cc/KuesionerTraumatik>. Pengisian formulir ini adalah untuk mengetahui apakah ada perubahan yang dirasakan konseli setelah melaksanakan teknik *mindfulness*.

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

## BAB 4

## PENUTUP

## A. Kesimpulan

Panduan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Teknik *Mindfulness* Untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan merupakan tata cara pelaksanaan kegiatan salah satu layanan konseling yakni *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan teknik *Mindfulness* yang dapat digunakan oleh konselor dan para korban kekerasan. Pada buku panduan ini dijelaskan mengenai langkah - langkah pelaksanaan konseling untuk mengatasi permasalahan terkait traumatik Pada Anak dan Remaja korban kekerasan.

## B. Saran

Meskipun penulis menginginkan kesempurnaan dalam penulisan buku panduan ini, akan tetapi pada kenyataannya masih banyak kekurangan yang perlu penulis perbaiki. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat diharapkan sebagai bahan evaluasi untuk ke depannya, sehingga buku panduan ini dapat berguna terutama dalam pelaksanaan konseling *cognitive behavioral therapy (CBT)* teknik *mindfulness* untuk mengatasi traumatik pada anak dan remaja korban kekerasan.

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

30

Pasalbesy, J. D. (2010). Dampak Tindak Kekerasan Terhadap Perempuan Dan Anak Serta Solusinya. *Sasi*, 16(3), 8. <https://doi.org/10.47268/sasi.v16i3.781>

Rizky, F., & Marthoenis. (2021). Gambaran Kekerasan Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Aceh Timur (Description Of Violence In Youth In The First Middle School In East Aceh District). *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1).

Tematik, S. G., & Kekerasan. (2017). STATISTIK GENDER TEMATIK Mengakhiri Perempuan, Terhadap Anak, dan Di Indonesia. *Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak*, 1-123.

Zakiyah, E. Z., Humsedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 324-330. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

32

## DAFTAR RUJUKAN

Darmasuara, I. G., & Dermadi, A. N. (n.d.). PERLINDUNGAN HUKUM TERHADAP ANAK KORBAN KEKERASAN.

Margani, S. S. (2018). KEKERASAN TERHADAP PEREMPUAN DAN ANAK. In S. S. Margani.

Heriansyah, M. (2021). Strategi Mengatasi Trauma Pada Korban Bullying Melalui Konseling Eksistensial. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 7(2), 112-131. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v7i1.783>

Kabat-Zinn, J. (2001). Mindfulness Meditation for everyday life. In *Piathus Books* (Vol. 52).

Mayasari, A., & Rinaldi, K. (2017). Dating Violence Pada Perempuan (Studi Pada Empat Perempuan Korban Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran Di Universitas X). *Sisi Lain Realita*, 2(2), 76-89. [https://doi.org/10.25299/sisilainrealita.2017.vol2\(2\).2466](https://doi.org/10.25299/sisilainrealita.2017.vol2(2).2466)

Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L., Soloway, G., Isberg, R., Sibinga, E., Grossman, L., & Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>

Model Konseling CBT Teknik *Mindfulness* untuk Mengatasi Traumatik Pada Anak dan Remaja Korban Kekerasan

31

## PROFIL PENULIS



I Dewa Agung Ayu Arisma Prabayanti lahir di Denpasar pada tanggal 08 Februari 2001. Penulis lahir dari pasangan suami istri, I Dewa Rai Sayang dan Dosak Nyoman Rai Suryani. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Desa Manduang, Kecamatan Klungkung, Kabupaten Klungkung, Provinsi Bali.

Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD N Manduang dan lulus pada tahun 2013. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP N 2 Semarapura dan lulus pada tahun 2016. Pada tahun 2019, penulis lulus dari SMA N 1 Semarapura jurusan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam dan melanjutkan Pendidikan ke jenjang Strata 1 (S1) Program Studi Bimbingan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha.



## Riwayat Hidup



I Dewa Agung Ayu Arisma Prabayanti lahir di Denpasar, Bali pada 08 Februari 2001. Penulis lahir dari pasangan I Dewa Rai Sayang dan Desak Nyoman Rai Suryani. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu.

Adapun riwayat pendidikan penulis yaitu menyelesaikan Pendidikan Sekolah Dasar di SDN 1 Manduang lulus pada tahun 2013. Kemudian melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 2 Semarapura, lulus pada tahun 2016. Penulis melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Semarapura dan lulus pada tahun 2019. Penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi di Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan. Pada semester akhir tahun 2023 penulis telah menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Pengembangan Panduan Model Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* Teknik *Mindfulness* Berbasis *Website* SI-Konseling Untuk Mengatasi Traumatik Pada Remaja Korban Kekerasan”.