

PENGARUH KONSELING COGNITIVE BEHAVIORAL TERHADAP KEBAHAGIAN BERBASIS FILSAFAH TRI HITA KARANA PADA WANITA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA

SKRIPSI



**OLEH:
ZALFA MAHARISYA AZZAHRA
2211011032**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING (BK) (S1)
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.





- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



SKRIPSI

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



Pembimbing I	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Pembimbing II	Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd. NIP.199202162019032021



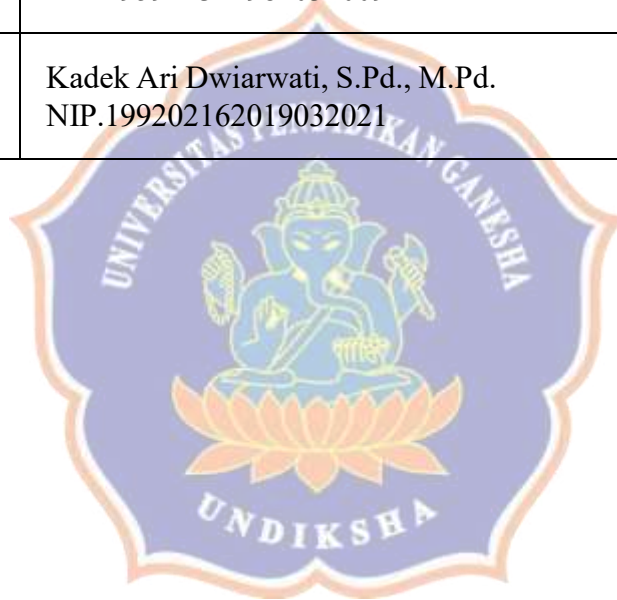
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Skripsi oleh Zalfa Maharisyah Azzahra ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 29 Mei 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Anggota	Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd NIP.199012042022031006
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Anggota	Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd. NIP.199202162019032021



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR-E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR-E
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



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

Menyetujui

Ketua Ujian	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Sekretaris Ujian	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR E
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



SURAT PERNYATAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis saya yang berjudul “Pengaruh Konseling *Cognitive Behavioral* Terhadap Kebahagiaan Berbasis Filsafah Tri Hita Karana Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga” beserta seluruh isinya benar-benar karya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya seni ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 12 Juni 2026

Yang Membuat pernyataan,



Zalfa Maharisyah Azzahra

NIM 2211011032

KATA PENGANTAR

Pertama-tama puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala kesempatan yang diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi angkatan 2022 dengan baik dan tepat waktu. Adapun judul dari skripsi berjudul <Pengaruh Konseling *Cognitive Behavioral* Dalam Meningkatkan Kebahagiaan Berbasis Filsafah Tri Hita Karana Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga=. Skripsi disusun untuk memenuhi syarat mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Penulis tidak mungkin menyelesaikan skripsi tanpa adanya dukungan. Peneliti melewati proses penyelesaian skripsi ini mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Dukungan berupa doa dan materi serta pengetahuan dari berbagai pihak. Kesempatan kali ini, penulis senantiasa bersyukur dan mengucapkan terima kasih serta penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

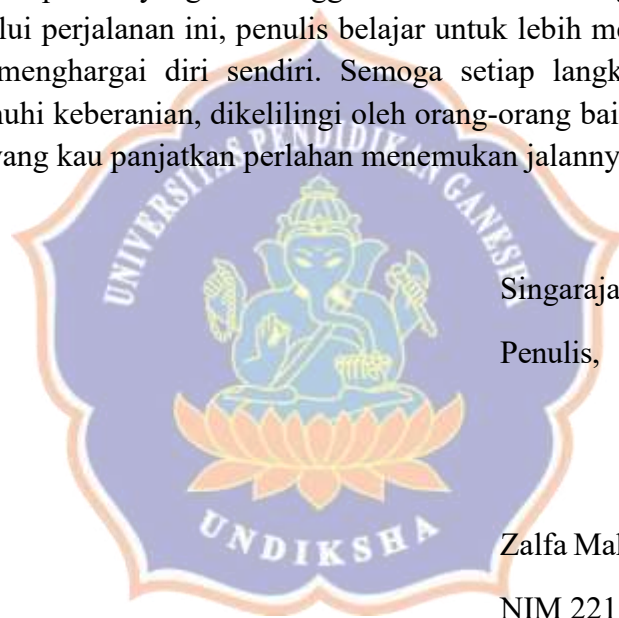
1. Prof. Dr. I Wayan Lesmawan, M.Pd selaku rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas fasilitas yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi Bimbingan dan Konseling (S1) sesuai dengan rencana.
2. Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi Bimbingan dan Konseling (S1) sesuai dengan rencana.
3. Prof. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan IPPB atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi Bimbingan dan Konseling (S1) sesuai dengan rencana.
4. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah senantiasa memberikan kemudahan selama proses perkuliahan penulis, beliau senantiasa mengusahan semua yang terbaik bagi penulis untuk bisa mengikuti perkuliahan, Beliau bukan hanya seorang koordinator tetapi sudah seperti orang tua penulis yang selalu menginginkan yang terbaik bagi penulis dan beliau senantiasa memberikan dorongan, motivasi serta meluangkan waktu dalam menerima keluh kesah penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi., selaku dosen pembimbing I yang tidak hanya berperan sebagai pembimbing akademik, tetapi juga telah penulis anggap sebagai sosok kakek yang penuh kehangatan dan ketulusan. Dengan kesabaran yang luar biasa, beliau senantiasa mengarahkan dan membimbing penulis sejak awal proses bimbingan hingga tahap akhir

penyusunan skripsi, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Setiap arahan, masukan, dan koreksi yang beliau berikan tidak hanya memperbaiki kualitas tulisan penulis, tetapi juga memperkaya pemahaman dan cara berpikir penulis dalam dunia bimbingan dan konseling. Di tengah kesibukan beliau, selalu ada waktu yang diluangkan untuk mendengarkan, membimbing, dan memberi semangat, bahkan ketika penulis berada pada titik lelah dan ragu. Ketulusan, perhatian, serta kepercayaan yang beliau berikan menjadi sumber kekuatan dan motivasi yang sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan perjalanan ini.

6. Kadek Ari Dwiarwari, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang dengan penuh dedikasi senantiasa mendampingi penulis dalam setiap tahap penyusunan skripsi ini. Beliau juga senantiasa menghadirkan semangat positif melalui dorongan dan motivasi yang diberikan, sehingga penulis mampu tetap bertahan dan terus berproses meskipun menghadapi berbagai kendala. Kesediaan beliau untuk meluangkan waktu, memberikan penjelasan, serta membimbing dengan penuh perhatian menjadi hal yang sangat berarti bagi penulis. Peran beliau tidak hanya membantu dalam penyelesaian skripsi ini secara tepat waktu, tetapi juga memberikan pelajaran berharga tentang kedisiplinan, tanggung jawab, dan ketekunan dalam menyelesaikan sebuah karya ilmiah.
7. Prof. Dr. Nyoman Dantes, selaku dosen penguji I yang dengan ketajaman pemikiran dan ketulusan dalam memberikan kritik serta saran, telah membantu penulis melihat berbagai kekurangan sekaligus mendorong penulis untuk terus berkembang menjadi lebih baik. Setiap masukan yang beliau sampaikan tidak hanya berperan dalam menyempurnakan skripsi ini, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih mendalam bagi penulis dalam berpikir kritis dan sistematis. Bagi penulis, arahan beliau menjadi pembelajaran berharga yang akan selalu dikenang dan menjadi bekal dalam perjalanan akademik ke depan.
8. Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd., selaku dosen penguji II yang telah memberikan perhatian, kritik, dan saran yang membangun dalam penyempurnaan skripsi ini. Dengan cara penyampaian yang jelas dan penuh makna, beliau membantu penulis memahami berbagai kekurangan serta mendorong penulis untuk memperbaiki karya ini menjadi lebih baik.
9. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah banyak membimbing, mengarahkan dan mengajarkan ilmu tentang bimbingan dan konseling dari semester 1 hingga semester akhir mengenai materi yang disampaikan sangat bermanfaat bagi penulis dalam penyusunan skripsi.
10. Kepala Kepolisian Resor Buleleng Kasat Reskrim yang telah memberikan izin kepada saya melaksanakan penelitian dan memfasilitasi penelitian.

11. Petugas kepolisian satreskrim unit 4 Perlindungan Perempuan dan Anak yang telah memberikan dukungan bagi saya dalam menyusun skripsi.
12. Cinta pertama penulis, yaitu Ayahanda Bapak E. Syarif Hidayat, pintu surga penulis Almh. Ibunda Sri Indaningsih, serta kakak tercinta Selsamagfira Pramestirani yang senantiasa menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis. Dengan kasih sayang yang tulus, doa yang tiada henti, serta pengorbanan yang tak terhingga, mereka selalu mengiringi setiap langkah penulis, bahkan di saat penulis berada pada titik terlelah dan hampir menyerah. Sosok Almh. Ibunda yang kini hanya dapat dipeluk melalui doa dan kenangan, tetap hidup di hati penulis sebagai cahaya yang menuntun untuk terus bertahan dan berjuang. Cinta, kepercayaan, dan ketulusan yang mereka berikan bukan hanya menjadi penyemangat, tetapi juga alasan terdalam bagi penulis untuk menyelesaikan perjalanan studi ini hingga akhir.
13. Keluarga besar penulis yang senantiasa memberikan dukungan, doa, dan perhatian dengan penuh kehangatan. Kehadiran mereka menjadi inspirasi dan tempat pulang, khususnya melalui perhatian sepupu penulis Allifyandi Ramansyah Wakim, bibi penulis Yani Dewi Resmiaty dan Rina Nurhayati, yang selalu menguatkan penulis di setiap keadaan, baik dalam suka maupun duka. Setiap bentuk perhatian, semangat, dan doa yang diberikan menjadi penguat bagi penulis untuk terus bertahan, bangkit, dan menyelesaikan perjalanan ini. Bagi penulis, keluarga besar bukan hanya sekadar bagian dari kehidupan, tetapi juga sumber kekuatan yang selalu mengiringi setiap langkah hingga titik ini dapat tercapai.
14. Kedua sahabat penulis yang tidak tergantikan, Chelsy Abimanyu Putri dan Risya Grasia Suci, yang senantiasa hadir sebagai tempat pulang dalam setiap keluh kesah perjalanan studi penulis. Meskipun selama studi terpisah jarak, kehadiran mereka tidak pernah benar-benar jauh melalui doa, perhatian, dan komunikasi yang tak pernah putus, mereka tetap menjadi penguat di setiap langkah penulis. Dukungan, tawa, dan kebersamaan yang telah terjalin menjadi kenangan sekaligus kekuatan yang terus mengiringi penulis hingga mampu menyelesaikan perjalanan ini.
15. Keluarga kedua penulis di Bali, yaitu Ni Made Yuni Kristina Dewi, Ni Ketut Dwi Arisanti, Tin Kin Viola, Ni Wayan Cindy Amelia Putri, dan teman-teman lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah menjadi tempat berbagi, bertumbuh, dan saling menguatkan selama penulis menjalani masa perantauan. Kehadiran mereka bukan sekadar teman, tetapi telah menjadi keluarga yang selalu ada dalam suka maupun duka. Dukungan, kebersamaan, serta perhatian tulus yang diberikan menjadi warna tersendiri dan sumber kekuatan bagi penulis hingga mampu menyelesaikan perjalanan ini.

16. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada satu sosok yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, seorang perempuan sederhana dengan mimpi yang besar, yang sering kali menyimpan banyak hal sendiri dalam hati. Terima kasih kepada penulis skripsi ini, yaitu diriku sendiri, Zalfa Maharisyah Azzahra. Terima kasih telah bertahan sejauh ini, telah memilih untuk tetap kuat meskipun dunia tidak selalu berjalan sesuai harapan. Terima kasih telah terus melangkah, meski lelah, ragu, bahkan saat hampir menyerah. Diri penulis mungkin tidak selalu terlihat hebat di mata orang lain, tetapi setiap langkah kecil yang diambil adalah bentuk keberanian yang luar biasa. Terima kasih karena tetap memilih untuk bangkit, belajar menerima, dan untuk terus berusaha menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Tidak semua perjuangan harus terlihat, dan tidak semua luka harus diceritakan namun semuanya telah membentuk diri penulis menjadi pribadi yang kuat hingga hari ini. Penulis bangga pada diri penulis. Melalui perjalanan ini, penulis belajar untuk lebih menerima, memahami, dan menghargai diri sendiri. Semoga setiap langkah ke depan selalu dipenuhi keberanian, dikelilingi oleh orang-orang baik, dan semoga setiap doa yang kau panjatkan perlahan menemukan jalannya untuk terwujud.



Singaraja, 09 April 2026

Penulis,

Zalfa Maharisyah Azzahra

NIM 2211011032

DAFTAR ISI

ABSRTAK	vi
ABSRTACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah Penelitian	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	11
2.1 Deskripsi Teoretis	11
2.1.1 Kebahagiaan	11
2.1.2 Konseling <i>Cognitive Behavioral</i>	17
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	26
2.3 Kerangka Berpikir	37
2.4 Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	40
3.2 Rancangan Penelitian	40
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	41
3.3.1 Populasi	41
3.3.2 Sampel	42
3.4 Kontrol Validitas Internal dan Eksternal	43
3.4.1 Validitas Internal	43
3.4.2 Validitas Eksternal	44
3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Penelitian	44

3.5.1	Identifikasi Variabel.....	44
3.5.2	Definisi Variabel Konsep.....	45
3.5.3	Definisi Variabel Operasional.....	47
3.6	Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	48
3.6.1	Metode Pengumpulan Data.....	48
3.6.2	Instrumen Penelitian.....	48
3.7	Metode Analisis Data.....	54
3.7.1	Deskriptif Data.....	54
3.7.2	Uji Prasyarat Analisis.....	55
3.7.3	Uji Hipotesis.....	56
3.8	Hasil Uji Instrumen.....	57
3.8.1	Uji Validitas Isi.....	57
3.8.2	Uji Validitas Butir.....	60
3.8.3	Hasil Uji Reliabilitas.....	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		63
4.1	Hasil Penelitian.....	63
4.1.1	Deskripsi Data.....	63
4.1.2	Kondisi Kebahagiaan Wanita Korban KDRT.....	70
4.1.3	Pengaruh Positif Konseling <i>Cognitive Behavioral</i> Terhadap Kebahagiaan Wanita Korban KDRT.....	71
4.1.4	Pengujian Analisa Prasyarat.....	72
4.1.5	Pengujian Hipotesis.....	74
4.2	Pembahasan.....	75
4.2.1	Pengaruh Konseling <i>Cognitive Behavioral</i> Dalam Meningkatkan Kebahagiaan Berbasis Filsafah Tri Hita Karana Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga.....	75
4.2.2	Perbandingan Kecenderungan Kebahagiaan Berbasis Filsafah Tri Hitab Karana Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	85
BAB V PENUTUP.....		98
5.1	Kesimpulan.....	98
5.2	Saran.....	99
DAFTAR PUSTAKA.....		100
LAMPIRAN.....		110

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sampel Penelitian	42
Tabel 3. 2 Skala Likert.....	49
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Kuesioner	49
Tabel 3. 4 Skor Penelitian Instrumen.....	51
Tabel 3. 5 Skor Koefisian Validasi.....	52
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Gregory	57
Tabel 3. 7 Hasil,Perhitungan Validitas.Butir	60
Tabel 3. 8 Distribusi Nilai r tabel Pearson Product Moment.....	61
Tabel 3. 9 Hasil Uji Realibilitas Alpha Cronbach	62
Tabel 4. 1 Pengkategorisasian.....	64
Tabel 4. 2 Hasil Pretest	64
Tabel 4. 3 Hasil Posttest	66
Tabel 4. 5 Selisih Skor Pretest dan Posttest.....	67
Tabel 4. 6 Rata-Rata Skor Pretest, Posttest, dan Gain Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	68
Tabel 4. 7 Kondisi Kebahagiaan Wanita Korban KDRT Sebelum Diberikan Perlakuan.....	70
Tabel 4. 8 Kondisi Kebahagiaan Wanita Korban KDRT Setelah Diberikan Perlakuan.....	71
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas Pretest.....	72
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas Posttest.....	72
Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas Pretest.....	73
Tabel 4. 13 Hasil Uji Homogenitas Posttest.....	73
Tabel 4. 14 Independent Sampel T Test	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir	39
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian <i>Quasi Experiment</i>	41
Gambar 3. 3 Indeks <i>Gregory</i>	51
Gambar 4. 1 Perbandingan Skor Pretest dan Posttest kelompok eksperimen	69
Gambar 4. 2 Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	70



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Observasi Awal.....	111
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	112
Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian.....	113
Lampiran 4. Dokumentasi Wawancara Awal Kepada Wanita Korban KDRT.....	114
Lampiran 5. Dokumentasi Wawancara dengan Staf Unit 4 PPA Satreskrim.....	115
Lampiran 6. Dokumentasi Wawancara dengan Psikolog Pekerja Sosial.....	116
Lampiran 7. Hasil Uji Judges.....	117
Lampiran 8. Contoh Sampel Data Kuesioner Wanita Korban KDRT.....	123
Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan Pretest.....	127
Lampiran 10. Dokumentasi Pelaksanaan Intervensi Kelompok Eksperimen.....	129
Lampiran 11. Catatan Perilaku.....	130
Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan Posttest.....	135
Lampiran 13. Skor Kuesioner Pretest dan Posttest.....	137
Lampiran 14. Hasil Uji Penelitian.....	139
Lampiran 15. Perbandingan Hasil Skor Pretest dan Posttest.....	141
Lampiran 16. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling dan Link Rekaman Penelitian.....	142

