

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

**Oleh:**

**Zalfa Maharisyah Azzahra, NIM 2211011032**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling *Cognitive Behavioral* terhadap peningkatan kebahagiaan berbasis filsafah Tri Hita Karana pada wanita korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experiment*, model penelitian *pretest-posttest control group*. Subjek penelitian berjumlah sepuluh wanita korban KDRT yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Intervensi dilakukan melalui konseling individual dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam enam sesi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi awal kebahagiaan responden berada pada kategori rendah hingga sedang. Setelah intervensi, kelompok eksperimen mengalami peningkatan kebahagiaan yang signifikan dengan rata-rata skor meningkat dari 68,2 menjadi 117,2, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Uji *independent sample t-test* menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok ( $t = 11,753; p < 0,05$ ). Peningkatan terjadi karena konseli mampu mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, menantang keyakinan irasional, serta membangun *coping thought* yang lebih adaptif. Integrasi perspektif Tri Hita Karana memperkuat perubahan kognitif dengan memfasilitasi pemulihan hubungan spiritual, sosial, dan lingkungan. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling *Cognitive Behavioral* berpengaruh positif terhadap peningkatan kebahagiaan berbasis filsafah Tri Hita Karana pada wanita korban KDRT secara holistik.

Kata Kunci: Kebahagiaan, Tri Hita Karana, Konseling Kognitif Perilaku, Kekerasan Dalam Rumah Tangga, Konseling Individu.

# **The Influence Of Cognitive Behavioral Counseling On Happiness Based On The Tri Hita Karana Philosophy In Women Victims Of Domestic Violence**

**By:**

**Zalfa Maharisya Azzahra Student ID: 2211011032**

**Study Program: Guidance and Counseling**

**Department: Educational Sciences, Psychology, and Guidance**

## ***ABSRTACT***

*This study aims to analyze the effect of Cognitive Behavioral counseling on improving happiness based on the Tri Hita Karana philosophy among women who are victims of domestic violence. The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design using a pretest3posttest control group model. The research subjects consisted of ten women victims of domestic violence who were divided into an experimental group and a control group. The intervention was conducted through individual counseling using cognitive restructuring techniques in six sessions. The results showed that the respondents' initial level of happiness was in the low to moderate category. After the intervention, the experimental group experienced a significant increase in happiness, with the average score rising from 68.2 to 117.2, while the control group did not show meaningful changes. The independent sample t-test indicated a significant difference between the two groups ( $t = 11.753$ ;  $p < 0.05$ ). The improvement occurred because participants were able to identify negative automatic thoughts, challenge irrational beliefs, and develop more adaptive coping thoughts. The integration of the Tri Hita Karana perspective strengthened cognitive change by facilitating the restoration of spiritual, social, and environmental relationships. These findings indicate that Cognitive Behavioral counseling has a positive effect on improving happiness based on the Tri Hita Karana philosophy among women victims of domestic violence in a holistic manner*

*Keywords: Happiness, Tri Hita Karana, Cognitive Behavioral Counseling, Domestic Violence, Individual Counseling*