

# LAMPIRAN



## Lampiran 1. Surat Observasi Awal

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI</b> <b>UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA</b> <b>FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN</b>
	<small>Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116</small> <small>Laman : <a href="https://fip.undiksha.ac.id">https://fip.undiksha.ac.id</a> Surel : <a href="mailto:fip@undiksha.ac.id">fip@undiksha.ac.id</a></small>

Nomor	: 4687/UN48.10.5/LT/2025	Singaraja, 27 Maret 2025
Lampiran	: -	
Hal	: Observasi Awal	

**Yth. Kepala Unit 4 PPA Satrestrim Polres Buleleng**  
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Proposal, 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:

Nama	: Zalfa Maharisyah Azzahra
NIM	: 2211011032
Program Studi	: Bimbingan Konseling

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

Ketua Jurusan



Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd.  
NIP. 198202142008121004

 <a href="http://fip.undiksha.ac.id">http://fip.undiksha.ac.id</a>	 Fakultas Ilmu Pendidikan	 fipundiksha	 FIP Undiksha	 0877 8811 6905
---	--	---	--	--

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,  
DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116  
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id Laman:  
www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 16091/UN48.10.1/PK.01.03/2025 Singaraja, 20 Agustus 2025  
Lampiran : -  
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

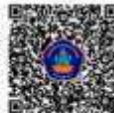
Yth.  
Kepala Unit 4 PPA Satreskrim Polres Buleleng di  
tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan pengumpulan data Seminar Hasil di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Zalfa Maharisyia Azzahra  
NIM : 2211011032  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Wakil Dekan I,



Kadek Suranata  
NIP. 198208162008121002



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

### Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian



KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA  
DAERAH BALI  
RESOR BULELENG  
Jl. Pramuka No. 1 Singaraja 81114

Singaraja, 22 Agustus 2025

Nomor : BI/413 /MIII/Res 1.24/2025/Reskrim  
Klasifikasi : Biasa  
Lampiran : --  
Hal : Penerimaan Mahasiswa Penelitian  
Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi  
dan Bimbingan / IPPB

Kepada  
Yth, REKTOR UNIVERSITAS  
PENDIDIKAN GANESHA  
di  
Tempat

u.p. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

- Surat dari Wakil Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha Nomor : 1609/UN48.10.1/PK.01.03/2025 tanggal 20 Agustus 2025 tentang permohonan tempat penelitian dan pengumpulan bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan / IPPB Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha atas nama ZALFA MAHARISYA AZZAHRA.
- Sehubungan dengan rujukan tersebut di atas, bersama ini disampaikan kepada Ka bahwa pada hari Jumat tanggal 22 Agustus 2025 bertempat di ruang Satreskrim Polres Buleleng telah diterima mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan / IPPB Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha yang akan melaksanakan penelitian dan pengumpulan data yang akan dilaksanakan mulai pada hari Senin tanggal 25 Agustus 2025 atas nama ZALFA MAHARISYA AZZAHRA.
- Demikian untuk maklum.

  
KEPALA KEPOLISIAN RESOR BULELENG  
KASAB RESKRIM  
GUSTI WINDA W. S.T.K. S.I.K. M.H.  
WINDA KOMBARIS POLISI NRP. 93091038

Tembusan :

- Kapolres Buleleng
- Waka Polres Buleleng
- Kabag Sumda Polres Buleleng

**Lampiran 4. Dokumentasi Wawancara Awal Kepada Wanita Korban KDRT**

**Lampiran 5. Dokumentasi Wawancara dengan Staf Unit 4 PPA Satreskrim**



**Lampiran 6. Dokumentasi Wawancara dengan Psikolog Pekerja Sosial**

**Lampiran 7. Hasil Uji Judges**


**LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI *JUDGES*)**

**Instrumen : Kebahagiaan**

**Nama Pakar : Prof. Dr. I Made Pageh, M.Hum**

No. Butir	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	7		
2	7		
3	7		
4	7		
5	7		
6	7		
7	7		
8	7		
9	7		
10	7		
11	7		
12	7		
13	7		
14	7		
15	7		
16	7		
17	7		
18	7		
19	7		

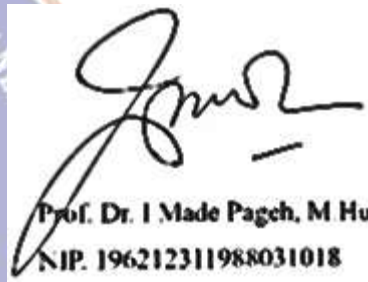
20	7		
21	7		
22	7		
23	7		
24	7		
25	7		
26	7		
27	7		
28	7		
29	7		
30	7		
31	7		
32	7		
33	7		
34	7		
35	7		
36	7		
37	7		
38	7		
39	7		
40	7		
41	7		
42	7		
43	7		
44	7		
45	7		
46	7		

The image contains a large, semi-transparent watermark of the logo for Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA). The logo is a purple shield-shaped emblem with a gold border. Inside the shield, there is a central figure of Lord Ganesha, a four-armed deity with an elephant head, seated on a lotus flower. The text "UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA" is written in a semi-circle above the figure, and "UNDIKSHA" is written below it.

47	7		
48	7		
49	7		
50	7		
51	7		
52	7		
53	7		
54	7		
55	7		

Singaraja, 12 September 2025

Pakar



Prof. Dr. I Made Pagah, M Hum  
NIP. 196212311988031018


**LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI *JUDGES*)**

**Instrumen : Kebahagiaan**

**Nama Pakar : Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd.,M.Pd**

No. Butir	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	7		
2	7		
3	7		
4	7		
5	7		
6	7		
7	7		
8	7		
9	7		
10	7		
11	7		
12	7		
13	7		
14	7		
15	7		
16	7		
17	7		
18	7		
19	7		
20	7		
21	7		

22	7		
23	7		
24	7		
25	7		
26	7		
27	7		
28	7		
29	7		
30	7		
31	7		
32	7		
33	7		
34	7		
35	7		
36	7		
37	7		
38	7		
39	7		
40	7		
41	7		
42	7		
43	7		
44	7		
45	7		
46	7		
47	7		
48	7		



49	7		
50	7		
51	7		
52	7		
53	7		
54	7		
55	7		

Singaraja, 20 September 2025

Pakar



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

NIP. 19851232008122004



Kelompok Eksperimen Posttest

PERIKSIAN 1.1.1.1  
KELAS 1.1.1.1

1. Identifikasi

Nama: Kelvin Dhanu Pratomo  
 Ura: 17  
 Alamat: Desa Candi, Kecamatan Candi, Kabupaten Karanganyar

2. Pernyataan

a. Tulislah jawaban pada pernyataan yang ada di belakang!

b. Berilah tanda centang (✓) pada pernyataan yang sudah selesai. Jika belum selesai, tulislah yang benar dan salah. Dan jawaban yang sudah selesai, pertanyakan siswa apakah dia sudah benar atau belum yang sedang dikerjakan oleh Anda.

c. Kumpulkan jawaban tersebut!

KL = Salah, SB = Sering, KK = Kadang, TP = Tidak Pernah

1. Meneliti dan percobaan dan mengamati hal yang berkaitan dengan kegiatan ini

No	Pernyataan	KL	SB	KK	TP
1	Saya merasa bahwa saya pernah melakukan Tabung		✓		
2	Saya yakin Tabung adalah mengandung air	✓			
3	Saya sering merasa Tabung tidak pernah dengan air			✓	
4	Saya merasa sering dari setiap waktu yang saya merasa		✓		
5	Saya merasa tidak dibelikan dalam				✓

No	Pernyataan	KL	SB	KK	TP
6	Saya merasa bahwa saya pernah melakukan				✓
7	Saya yakin Tabung Tabung adalah mengandung air di dalam air	✓			
8	Saya pernah merasa pernah merasa Tabung Tabung adalah mengandung air		✓		
9	Saya merasa Tabung Tabung adalah mengandung air			✓	
10	Saya merasa Tabung Tabung adalah mengandung air		✓		
11	Saya merasa Tabung Tabung adalah mengandung air		✓		
12	Saya merasa Tabung Tabung adalah mengandung air				✓
13	Saya merasa Tabung Tabung adalah mengandung air			✓	
14	Saya merasa Tabung Tabung adalah mengandung air	✓			
15	Saya merasa Tabung Tabung adalah mengandung air		✓		
16	Saya merasa Tabung Tabung adalah mengandung air				✓
17	Saya merasa Tabung Tabung adalah mengandung air				✓
18	Saya merasa Tabung Tabung adalah mengandung air				✓

19	Saya merasa bahwa saya pernah melakukan	✓			
20	Saya merasa bahwa saya pernah melakukan	✓			
21	Saya merasa bahwa saya pernah melakukan				✓
22	Saya merasa bahwa saya pernah melakukan	✓			
23	Saya merasa bahwa saya pernah melakukan				✓
24	Saya merasa bahwa saya pernah melakukan				✓
25	Saya merasa bahwa saya pernah melakukan	✓			
26	Saya merasa bahwa saya pernah melakukan		✓		
27	Saya merasa bahwa saya pernah melakukan				✓
28	Saya merasa bahwa saya pernah melakukan		✓		
29	Saya merasa bahwa saya pernah melakukan			✓	
30	Saya merasa bahwa saya pernah melakukan			✓	
31	Saya merasa bahwa saya pernah melakukan		✓		

32	Saya merasa bahwa saya pernah melakukan		✓		
33	Saya merasa bahwa saya pernah melakukan			✓	

Kelompok Kontrol Prettest

INSTRUMEN KUESIONER  
RELIABILITAS

1. Identifikasi  
 Nama : PT. Pemasang Jaringan Listrik  
 No. : 25-24348  
 Alamat : Jl. Dharma Sakti, Desa Dharma, Kec. Dharma

2. Pernyataan  
 a. Saya tidak pernah merasa kecewa  
 b. Saya tidak pernah merasa kecewa karena tidak dapat  
 melakukan pekerjaan saya  
 c. Saya merasa kecewa karena saya tidak dapat melakukan  
 pekerjaan saya  
 d. Saya merasa kecewa karena saya tidak dapat melakukan  
 pekerjaan saya

3. Keterangan : SL = Sangat, SR = Sering, SK = Kadang - Kadang, TP = Tidak Pernah

4. Jawaban yang benar dan menunjukkan reliabilitas ditunjukkan dengan angka di

No	Pernyataan	Sangat (SR)	Kadang - Kadang (KK)	Tidak Pernah (TP)
1	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	
2	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	
3	Saya sering merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya	✓		
4	Saya tidak pernah merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	
5	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya	✓		

No	Pernyataan	Sangat (SR)	Kadang - Kadang (KK)	Tidak Pernah (TP)
6	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	
7	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	
8	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya	✓		
9	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	
10	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	
11	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya	✓		
12	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	
13	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	
14	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	
15	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya	✓		
16	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya			✓
17	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya	✓		
18	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya	✓		

19	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	
20	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	
21	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya	✓		
22	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	
23	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya			✓
24	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya			✓
25	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	
26	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	
27	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya	✓		
28	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	
29	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya	✓		
30	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	
31	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	

32	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	
33	Saya merasa kecewa karena pernah melakukan pekerjaan saya		✓	

Kelompok Kontrol Posttest

**INSTRUMEN KUYSOWER**  
**KERAGUGAAN**

1. Identitas  
 Nama : N. ...  
 Usia : 36 tahun  
 Alamat : ...

2. Petunjuk  
 a. Isilah dan beri tanda pada tempat yang telah disediakan.  
 b. Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah terada. Jawaban Anda tidak ada yang benar dan salah. Oleh karena itu, jawablah seluruh pernyataan secara spontan dan jujur sesuai dengan keadaan yang sedang dirasakan oleh Anda.  
 c. Keterangan Alternatif Jawaban:  
 SL = Selalu, SR = Sering, KK = Kadang - Kadang, TP = Tidak Pernah

3. Selamat mengerjakan dan berusahalah untuk ketesertaannya mengisi angket ini.






No	Pernyataan	Selalu (SL)	Sering (SR)	Kadang - Kadang (KK)	Tidak Pernah (TP)
1	Saya merasa hidup saya penuh kasih sayang Tuhan.			✓	
2	Saya yakin Tuhan selalu melindungi saya.			✓	
3	Saya sering merasa Tuhan tidak peduli dengan saya.		✓		
4	Saya selalu bersyukur setiap moment yang saya terima.			✓	
5	Saya merasa tidak diberkati dalam		✓		

No	Pernyataan	Selalu (SL)	Sering (SR)	Kadang - Kadang (KK)	Tidak Pernah (TP)
6	Saya merasa hidup saya penuh kekurangan.				✓
7	Saya yakin kebenaran Tuhan melebihi segala hal di dunia ini.			✓	
8	Saya percaya setiap peristiwa hidup berada dalam kuasa Tuhan.		✓		
9	Saya sulit mempercayai kuasa Tuhan dalam hidup saya.			✓	
10	Demam membuat hati saya lebih damai.		✓		
11	Saya sering merasa gelisah meski sudah beribadah.		✓		
12	Saya tidak merasakan kedamaian saat beribadah.			✓	
13	Saya memiliki hubungan yang baik dengan keluarga saya.			✓	
14	Saya merasa diabaikan penuh oleh keluarga.			✓	
15	Saya merasa tidak diterima di dalam keluarga.	✓			
16	Saya merasa bahagia bersama pasangan saya.				✓
17	Saya merasa pasangan saya tidak memahami saya.		✓		
18	Saya merasa pasangan saya kurang peduli kepada saya.		✓		

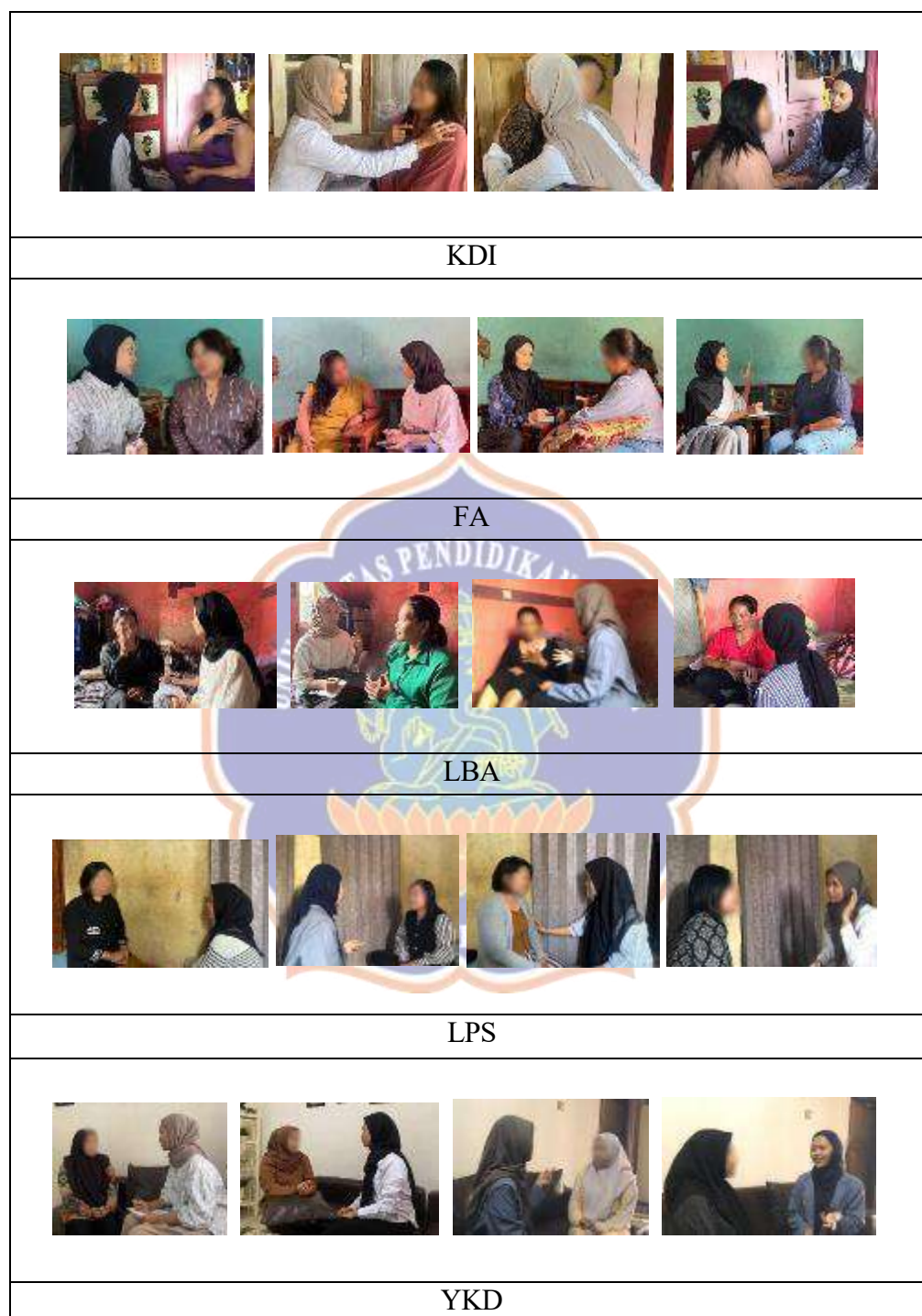
19	Saya merasa damai dengan diri saya sendiri.			✓	
20	Saya menerima diri saya apa adanya.			✓	
21	Saya merasa sulit menerima diri saya sendiri.	✓			
22	Saya merasa diterima dengan baik di lingkungan masyarakat.			✓	
23	Saya sering merasa diabaikan oleh masyarakat sekitar rumah.				✓
24	Saya merasa sulit membangun hubungan dengan masyarakat sekitar rumah.				✓
25	Saya merasa nyaman saat beraktivitas bersama keluarga.			✓	
26	Saya sering menghabiskan waktu bersama keluarga.			✓	
27	Saya merasa kurang nyaman saat beraktivitas bersama keluarga.		✓		
28	Saya menikmati kehidupan lingkungan sekitar.			✓	
29	Saya sering mengesekuli dengan keadaan lingkungan.		✓		
30	Saya merasa lingkungan sekitar tidak mendukung kenyamanan hidup saya.			✓	
31	Saya merasa kurang saat beraktivitas di alam sekitar.			✓	

22	Saya menikmati waktu ketika berada di lingkungan alam sekitar.		✓		
23	Saya merasa tidak butuh saat berada di alam.			✓	

**Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan Pretest**

Kelompok Eksperimen	
	
KDI	FA
	
LBA	LPS
	
YKD	

Kelompok Kontrol	
	
NKJS	YOD
	
PK	LS
	
KS	

**Lampiran 10. Dokumentasi Pelaksanaan Intervensi Kelompok Eksperimen**

Lampiran 11. Catatan Perilaku

**CATATAN PERILAKU**

Nama / Inisial : KDI  
 Alamat : Bangor Duta Yeh Batur, Kec. Gunungk  
 Tabel Perkembangan Tiap Pertemuan

Tanggal	Pertemuan	Kegiatan	Aspek Kognitif	Aspek Afektif	Aspek Perilaku	Perubahan Perilaku
27/10 2025	1	Mendiskusikan Paper dan Pemberian Pretest	Pemikiran rasional yang masih sangat kuat seperti menyimpulkan dan menilai, merasa bahwa sudah ada karena yang harus diterima, merasa dikhawatirkan oleh teman	Merasa tidak nyaman (sakit beresita), merasa ketawa, merasa takut, merasa takut ada terlibat marah dan melupakan emosi	Cenderung belum terbuka sedikit beresita, dan terlihat kurang nyaman ketika ditanya tentang suami / mantan suami	Mampu awal menjawab dan beresita, perasaan takut ada, tidak menuliskan jawaban, namun terkejut karena jawaban yang ditanyakan, tidak ada jawaban
3/11 2025	2	Pemberian Treatment 1	Mula-mula menyadari perasaan marah, pikiran dan perasaan, mulai menyadari pikiran rasional yang masih diabaikan	Emosi yang mulai tenang seperti marah, sedih, ketawa	Mula bisa bercerita meskipun harus terus di berikan pertanyaan agar KDI bisa bercerita dengan nyaman dan tenang	Menuliskan jawaban dari tiap kegiatan dan menambahkan tanggapan antara peneliti dan KDI
10/11 2025	3	Pemberian Treatment 2	KDI mulai memunculkan perubahan cara berpikir, tidak ada tidak mulai memunculkan pikiran	Emosi yang terlihat lebih tenang daripada sebelum ini meskipun tetap masih ada rasa tidak dan ketawa	Mula bisa bercerita lebih jelas dan lebih nyaman dan mau untuk terus berbicara tentang orang	Terdapat sedikit dari sedikit adanya proses perubahan yang sedang terjadi meskipun belum

			Memiliki pikiran rasional yang dengan perasaan yang dengan perasaan yang		yang diberikan dan terlihat lebih nyaman dalam mengikuti kegiatan	menuliskan jawaban
17/11 2025	4	Pemberian Treatment 3	KDI mulai mampu mengungkap pikiran yang lebih rasional	Emosi yang terlihat lebih tenang dan lebih nyaman, Emosi menunjukkan adanya harapan dan semangat yang melingkupi hidup yang lebih baik	KDI terlihat lebih aktif dalam mengikuti kegiatan meskipun masih ada beberapa hal yang harus diperhatikan seperti dalam situasi sehari-hari	Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh KDI dengan perasaan nyaman dan lebih aktif mengikuti kegiatan
25/11 2025	5	Pemberian Treatment 4	KDI mampu mengidentifikasi pikiran negatif dan mulai terbiasa beresita, mulai terbiasa beresita, konsep "ini adalah keyakinan dari Tuhan" diganti dengan "Masalah ini adalah proses perjalanan hidup"	Perasaan sedih, ketawa, dan merasa lebih tenang dalam memahami secara keseluruhan, merasa senang dan nyaman yang lebih baik, dan menunjukkan perubahan yang positif dan terlihat lebih percaya diri	Menunjukkan strategi coping seperti afirmasi positif dan kehidupan sehari-hari, soal ini menunjukkan cenderung lebih terbuka dan ceria dengan situasi sehari-hari dengan situasi yang sedang dihadapi	Perubahan perilaku terlihat dari cara saat KDI beresita terlihat lebih tenang dan ada rasa yang lebih baik, dan ada perubahan perilaku yang lebih baik
2/12 2025	6	Pelaksanaan Evaluasi dan Posttest	Dari segi kognitif KDI cenderung mulai terbuka dengan penggunaan coping thought dan lebih optimis dan percaya diri yang lebih rasional	KDI cenderung merasa lebih tenang, tidak lagi terlihat adanya perasaan tidak nyaman, meskipun perasaan yang masih dirasakan oleh KDI	Perilaku KDI cenderung lebih terbuka, dan ada perubahan dari perilaku yang terlihat lebih baik, namun belum bisa menunjukkan perubahan	Perubahan terjadi di aspek kognitif, emosi dan perilaku yang cenderung ke arah positif, namun masih ada perasaan seperti ketawa

CATATAN PERILAKU

Nama / Inisial : LBA  
 Alamat : Kelurahan Bangsung, Pulau Ulu, Kec. Buleleng  
 Tabel Perkembangan Tiap Pertemuan

Tanggal	Pertemuan	Kegiatan	Aspek Kognitif	Aspek Afektif	Aspek Perilaku	Perubahan Perilaku
28/10/2025	1	Membangun Rapport, Observasi awal dan Melakukan Pretest	Dawal pertemuan LBA menilai pemikiran negatif yang mendominasi seperti "jika ternyata saya tidak pernah mengehuk". "Kalau saya sabar mungkin ini tidak akan terjadi". LBA merasa dirinya penyebab semuanya itu jadi.	LBA tampak sedih dan beberapa kali menitikkan air mata saat bercerita. Saat LBA cenderung pelan, terlihat kurangnya keyakinan saat menceritakan dengan tangan yang memaibkan perut, dan terlihat terbalut-bata saat bercerita.	LBA cenderung menunduk saat bercerita, menunduk dari kontak mata, beberapa kali tangan menegap dan cenderung tangan bergeser sambil memaibkan perut. Sering kecewa-lama sebelum menjawab dan sering kali meminta maaf tanpa alasan yang jelas.	LBA cenderung menegakkan diri sendiri, dan merasa tidak berbeda sehingga masih belum menyadari bahwa LBA adalah korban dari KDRT yang dilakukan suaminya dan LBA masih belum terbelu terbuka sepenuhnya.
08/10/2025	2	Relaksasi Treatment	LBA baru menyadari bahwa pikirannya mempengaruhi emosinya, menyadari bahwa ketika berpikir "harusnya tidak pernah mengehuk" maka napas pelan-pelan dan rasa bertalah. Namun masih sulit menerima bahwa kekerasan yang terjadi bukan sepenuhnya jabahnya.	Ada satu kanting berlinggung LBA sempat menegap ketika mengingat kejadian saat dipukul karena mengehuk dan meminta uang untuk kebutuhan rumah tangga.	Mulai bercerita pengalamannya KDRT dan beberapa kali menyalahkannya dengan mengatakan "Dia sebenarnya baik kalau tidak sedang emosi".	Masih belum mengalami peningkatan perubahan yang signifikan. Masih merasa bingung antara mempertahankan hubungan dengan rasa takut yang diding, ini mirabkan. Kerdaraan kognitif mulai muncul namun masih belum stabil.
12/10/2025	3	Pelaksanaan Treatment	LBA mulai mempertanyakan beberapa keyakinan negatifnya, ia menapalukan "jika semua ini salah siapa ya?" dan "harusnya kalau semua salah siapa ya?".	Emosi LBA lebih terkendali dibandingkan saat berduka-cinta dan kecewa. Pada pertemuan ini LBA sempat meminta istirahat.	LBA mulai mencoba menggantikan pemikiran negatif dengan lebih positif, seperti "jikalau saya tidak mengehuk" dan mengganti dgn	Perubahan mulai terlihat sudah mulai terjadi kerdaraan kognitif dalam diri LBA antara pola pikir lama dengan pola pikir yang sedang dibangun.

			namun pemikiran yang lama masih sering muncul selama kanting dilakukan.	dan kecewa saat kanting dilakukan agar merasa lebih tenang.	"Saya berhak diberikan nafkah dan itu tugasknya LBA mengatakan bahwa mau beberapa kali mengehuk karena sedang dibentak".	
21/11/2025	4	Pelaksanaan Treatment	LBA mulai mampu mengontrol bahwa kebutuhan dan emosi belakangan bukan se-pertamanya terganggu jadi dia. LBA mulai merasa baik bahwa perilaku kecewa mantan suami tidak dapat dibenarkan. Namun masih terkecil muncul pemikiran buruk jika melanjutkan proses ini ke pihak suami.	LBA mulai lebih tenang dan saat bercerita sudah tidak menangis lagi. Dalam relaksi masih terlihat kecewa karena mengingat pengalaman kekerasan yang dialami.	LBA mulai bisa menceritakan tanpa menangis dan terlihat mulai lebih terbuka lagi. LBA mengatakan bahwa beberapa kali ia bercerita kepada saudaranya atau teman-nya sedang perasaannya.	Mulai tergel peningkatkan pada hal tersebut, emosi dan kekecewaan untuk dapat bercerita ke orang lain. Namun masih belum konsisten sepenuhnya.
27/11/2025	5	Pelaksanaan Treatment	Pemikiran rasional mulai dominan. LBA mulai mengatakan "Saya juga berhak dibenarkan" dan "Mungkin akan ada perubahan baik-baik bukan dengan kekerasan".	Emosi LBA lebih tenang dan saat bercerita sudah tidak menangis lagi. Dalam relaksi masih terlihat kecewa karena mengingat pengalaman kekerasan yang dialami.	LBA mulai beraktivitas seperti biasa dan mengontrol dengan yang lain dan lebih tenang. LBA juga mulai menaruh perhatian yang produktif yaitu pergi bekerja untuk mendapatkan kebutuhan makan dan anaknya.	Pemikiran rasional semakin perlahan mulai berkembang dengan perasaan yang lebih positif yang terbelu dilakukan melalui coping thought selama proses pendaling disetiap pertemuan. Perubahan perilaku mulai muncul secara nyata.
05/12/2025	6	Pelaksanaan Evaluasi dan POH test	LBA mulai memahami bahwa dengan memiliki ilmu yang lebih banyak untuk dirinya LBA mulai merasa bahwa keinginan dirinya sudah pantas dipertimbangkan seperti itu.	Selama proses evaluasi LBA terlihat lebih lega dan percaya bahwa LBA yang baik karena memang dalam-dalam dengan tangan yang tidak menunjukkan rasa kecewa dan kekecewaan terhadap diri dan orang-orang di sekitarnya.	LBA sudah evaluasi dan terlihat bisa membedakan kapan waktu yang baik untuk memaibkan dan bicara lebih keras dan tegas. Serta LBA dapat menunjukkan perasaan tanpa rasa takut.	Peningkatan terlihat cukup signifikan. Mulai dari aspek kerdaraan kognitif yang lebih baik dipertimbangkan dengan saat pertemuan ke-6 terlihat. Emosi yang stabil dan terlihat LBA bisa berespon dengan cukup baik.

CATATAN PERILAKU

Nama / Inisial : FA  
 Alamat : Kelurahan Kempati, Kec. Bulang  
 Tabel Perkembangan Tiap Pertemuan

Tanggal	Pertemuan	Kegiatan	Aspek Kognitif	Aspek Afektif	Aspek Perilaku	Perubahan Perilaku
26/10 2025	1	Memahami Kapan dan Melakukan Riwayat	FA mengakui bahwa dia mengalami kesulitan dan tidak berani berbicara ("saya takut bicara karena saya takut malu"). Mengatakan bahwa dia tidak bisa dengan siapa pun.	Menyapa orang ("tidak ada apa-apa"), masih malu-malu dan merasa takut.	FA berbicara tentang pengalaman hidupnya, dia merasa malu dan takut, dia merasa malu dan takut, dia merasa malu dan takut.	Anda sudah menunjukkan adanya perubahan total terhadap dirinya.
4/11 2025	2	Analisis dan Interpretasi	Saat wawancara FA mulai menunjukkan perilaku yang positif, dia mulai percaya bahwa wawancara tersebut akan membantu dia ("saya sudah bisa bicara").	Mulai terlihat emosi yang lebih tenang, dia mulai berbicara dengan lebih lancar dan lebih percaya diri.	FA mulai lebih terbuka dan menunjukkan perilaku yang lebih baik, dia mulai berbicara dengan lebih lancar dan lebih percaya diri.	Ada kemajuan tetapi masih belum ada perubahan signifikan pada perilaku.
11/11 2025	3	Pemberian Treatment	FA mulai merasa lebih percaya diri, dia mulai berbicara dengan lebih lancar dan lebih percaya diri.	Saat wawancara FA mulai menunjukkan perilaku yang lebih baik, dia mulai berbicara dengan lebih lancar dan lebih percaya diri.	FA mulai lebih terbuka dan menunjukkan perilaku yang lebih baik, dia mulai berbicara dengan lebih lancar dan lebih percaya diri.	Perubahan belum total dan belum terlihat pada perilaku nyata.

			terang terlihat ke permukaan yang sama.		tidak melakukan tindakan.	
22/11 2025	4	Pemberian Treatment	FA mulai menunjukkan perilaku yang lebih baik, dia mulai berbicara dengan lebih lancar dan lebih percaya diri.	FA mulai menunjukkan perilaku yang lebih baik, dia mulai berbicara dengan lebih lancar dan lebih percaya diri.	FA mulai menunjukkan perilaku yang lebih baik, dia mulai berbicara dengan lebih lancar dan lebih percaya diri.	Perubahan mulai terlihat tetapi masih terbalut dan tergantung pada situasi.
26/11 2025	5	Pemberian Treatment	Saat wawancara FA mulai menunjukkan perilaku yang lebih baik, dia mulai berbicara dengan lebih lancar dan lebih percaya diri.	FA mulai menunjukkan perilaku yang lebih baik, dia mulai berbicara dengan lebih lancar dan lebih percaya diri.	FA mulai menunjukkan perilaku yang lebih baik, dia mulai berbicara dengan lebih lancar dan lebih percaya diri.	Perubahan mulai terlihat dan sudah mulai dari orang melakukan aktivitas positif.
9/12 2025	6	Pemberian treatment, Evaluasi dan Pemberian Posttest	Saat wawancara FA mulai menunjukkan perilaku yang lebih baik, dia mulai berbicara dengan lebih lancar dan lebih percaya diri.	FA mulai menunjukkan perilaku yang lebih baik, dia mulai berbicara dengan lebih lancar dan lebih percaya diri.	FA mulai menunjukkan perilaku yang lebih baik, dia mulai berbicara dengan lebih lancar dan lebih percaya diri.	Perubahan terlihat cukup signifikan, terus melakukan aktivitas dan perubahan terlihat dari semua aspek.

CATATAN PERILAKU

Nama/ Inisial : LPS  
 Alamat : Desa Penglatan, Kec. Endang

Tabel Perkembangan Tiap Pertemuan

Tanggal	Pertemuan	Kegiatan	Aspek Kognitif	Aspek Afektif	Aspek Perilaku	Perubahan Perilaku
26/10/2025	1	Membangun Rapport dan Pretest	Pertemuan pertama yang dihadiri LPS pada aspek ini dimana LPS mengakui bahwa dirinya akan dipandang buruk oleh masyarakat jika rumah tongga itu bermasalah yang membuat LPS terus overthinking.	LPS tampak cemas dan mudah menangis. LPS juga mengaku sering merasa gelisah bahkan saat berada di rumah. Ketika di luarpun LPS mengaku rasa tidak tenang karena takut.	Pertemuan ini dimulai saat LPS terlihat sering menunduk saat pertama kali bertemu. bukan hanya itu LPS beberapa terlihat gemetar saat bercerita dan LPS nampak berhati-hati saat menyusun kata-kata agar tidak salah.	Pertemuan pertama terlihat bahwa LPS menunjukkan ketakutan yang cukup tinggi, dan masih sulit terbuka sepenuhnya.
6/11/2025	2	Pemberian Treatment	LPS sedikit menyadari bahwa dirinya sering berpikir berlebihan terhadap perilaku orang lain. Namun LPS masih percaya bahwa kekerasan yang dialami adalah kesalahannya karena tidak bisa melindungi anaknya.	Pertemuan ini terlihat LPS dan menyalahkan diri sendiri yang masih sangat tinggi. LPS merasa panik ketika sedang berada diluar seperti diwarung dan tidak bisa beraktivitas ketika lama berada diluar rumah.	LPS mulai lebih terbuka dalam mengungkap pertanyaannya. LPS juga menjelaskan bahwa dia menghindari komunikasi dengan keluarga atau teman. LPS juga terlihat masih menghindari kontak mata dan selalu memalingkan tangan.	Mulai muncul ketidacupan awal terhadap pemikiran negatif, tetapi kemampuan negatif masih cukup kuat. Kondisi emosi yang masih belum stabil dan LPS juga masih sering menyalahkan diri dirinya sendiri.
13/11/2025	3	Pemberian Treatment	LPS memiliki pemikiran yang negatif berupa "saya tidak bisa membuat suami bahagia". Namun LPS juga mulai memantulkannya ke dalam dirinya sendiri dengan kondisi tersebut dengan	Kondisi emosi LPS masih belum stabil, LPS masih sering menangis dan merasa cemas ketika mengaturnya ke luar rumah dan berinteraksi dengan tetangga.	LPS pada pertemuan ini masih sulit mengendalikannya dan beberapa kali meminta istirahat saat proses konseling. LPS juga	Pertemuan ini masih belum melibatkan LPS masih masih jauh dari aspek emosi dan perilaku. Namun pemberian negatifnya sudah mulai dipahami.

23/11/2025	4	Pemberian Treatment	berkata "menurut saya memang menurut saya tidak bisa membuat suami saya bahagia". LPS mulai menyadari bahwa dia tidak bisa melindungi anaknya.	LPS mulai berkurang terlihat menangis, mulai bisa mengontrol emosinya dengan menarik napas. LPS juga mulai bisa mengontrol cemasnya dengan cara menarik napas ketika sedang diwarung.	LPS menyampaikan bahwa dia bisa mengontrol dengan keluarga dia temannya. LPS juga mulai bercerita dengan cukup tenang dan mulai bisa berinteraksi dengan cara lebih santai.	Mulai ada perubahan dari segi kognitif, emosi dan perilaku yang cenderung positif dibanding sebelumnya. LPS terlihat agar pemberian nya lebih realistis dan positif.
30/11/2025	5	Pemberian Treatment	LPS terlihat mulai memiliki keyakinan bahwa dirinya layak dibicarakan dengan baik. LPS mulai menekankan bahwa kebahagiaan itu hasil yang positif. LPS juga mengatakan "saya bisa hidup lebih baik daripada saat bertemu suami".	LPS mulai tampak tenang dan lebih optimis untuk melanjutkan kehidupan. Rasa sedih LPS masih ada namun tidak mengganggu aktivitasnya. LPS mulai ngomong saat bercerita dengan keluarga atau temannya.	LPS menyampaikan bahwa dia lebih rileks dan tidak tegang seperti minggu sebelumnya.	LPS mulai menyimpulkan coping thought dengan cukup rutin setiap kali LPS merasa dirinya kurang baik.
2/12/2025	6	Tahap Evaluasi dan Pemberian Posttest	LPS mulai terlihat dalam penggunaan coping thought LPS juga merasa lebih baik bahwa dirinya yang memiliki kendali sendiri dapat hal yang baik. LPS sudah menyadari bahwa dirinya tidak pernah menyalahkan kesalahannya.	Terlihat tingkat cemas berkurang karena LPS sudah mampu mengontrol kegiatan bersama tetangga dan keluarga. LPS mampu mengidentifikasi emosinya dengan cukup baik.	LPS sudah berinteraksi dengan lebih santai dan lebih baik. Setelah LPS sudah mulai tertawa ketika bercerita LPS juga menyampaikan bahwa ia setiap hari selalu melakukan optimasi positif di depan cermin dan beberapa gambar.	Jawara keseluruhan LPS mulai semakin baik dan realistis. LPS mulai percaya diri, dapat mengontrol emosi dan membangun hubungan yang baik dan penerimaan diri yang cukup baik.

CATATAN PERILAKU

Nama / Inisial : YKD  
 Alamat : Banjar Dinas Kanginan, Desa Timogor Sari, Kec. Busung Biu  
 Tabel Perkembangan Tiap Pertemuan

Tanggal	Pertemuan	Kegiatan	Aspek Kognitif	Aspek Afektif	Aspek Perilaku	Perubahan Perilaku
29/10/2025	1	Membangun Rapport dan Pemberian Pretest.	Pada pertemuan awal YKD masih sangat berpikir bahwa ia telah gagal menjadi seorang istri. Ia mengatakan bahwa "Saya ini istri yg gagal". YKD berpikir untuk tidak ingin menikah lagi.	YKD menunjukkan rasa sedih, kecewa, tidak berharga, takut dan putus asa dengan rumah tangganya. YKD terlihat memperlihatkan ciri negatif saat berusaha menyimpulkan permasalahannya.	YKD terlihat tangannya bergelut, berbicara terbata-bata, tidak fokus dan berantakan. Selama pertemuan YKD cenderung memarah-marahkan atau menyalahkan pasangan.	Belum ada perubahan perilaku apapun. Kondisi YKD masih rentan dengan emosi yang masih sangat kuat dirasakan.
6/11/2025	2	Pemberian Treatment	YKD masih sangat merasa bahwa dirinya sendiri dan terus mengatakan "Saya ini istri yang gagal". YKD mengatakan bahwa ia overthinking tentang pandangan orang lain terhadap rumah tangganya yang hancur.	Merasa awal pemberian treatment ia nampak tenang, namun pada saat ia berdiskusi bahwa ia mendapatkan ancamannya ia menangis. YKD mengatakan bahwa ia tidak tidur dan lupa membangun tengah malam.	YKD sedikit lebih komunikatif dalam pertemuan ini, namun masih nafas panjang. YKD mengatakan bahwa ia masih menghidari pertemuan dengan kerabatnya.	Perubahan kecil mulai muncul pada kemampuan YKD dalam mengontrol emosi negatifnya. YKD juga mulai merasa bahwa pikarnya dapat mempengaruhi permasalahannya.
14/11/2025	3	Pemberian Treatment	YKD pada pertemuan ini mulai menyadari bahwa dirinya adalah seorang yang mengalami masalah. YKD masih ber	Pada pertemuan ini YKD sudah lebih terbuka setiap kali ia merasa ingin mengungkapkan dan melihat emosi	Sikap terbuka sangat muncul dalam pertemuan ini. YKD sudah mulai mengungkapkan dan mulai merasa malu saat situasi nyata saat	Pertemuan ini merupakan langkah awal YKD untuk mengontrol dan mengelola emosi negatifnya dan YKD mulai merasa malu saat

			belaku ia "Saya takut jika masalah saya semakin bertambah saat saya pergi bekerja".	YKD masih sangat berantakan		YKD masih belum pernah ada yang dilakukan untuk mengatasi masalah yang dirasakan
24/11/2025	4	Pemberian Treatment	Pertemuan ini YKD mulai bisa menerima permasalahan dirinya "Saya ini istri yang gagal". Ia sudah mulai berusaha menghidari rumah tangganya. YKD mulai merasa lebih tenang dan mulai merasa lebih tenang.	Pertemuan ini mulai terlihat ada perubahan dalam diri YKD. Nampak lebih tenang saat berdiskusi dan saat proses treatment.	YKD mulai bisa berdiskusi dengan kerabatnya dan YKD mulai merasa malu saat bertemu dengan kerabatnya. YKD juga mulai berdiskusi dengan kerabatnya dan mulai berdiskusi dengan kerabatnya.	YKD mulai terlihat lebih berantakan untuk masalah yang dirasakan. YKD mulai merasa malu saat bertemu dengan kerabatnya. YKD juga mulai berdiskusi dengan kerabatnya dan mulai berdiskusi dengan kerabatnya.
1/12/2025	5	Pemberian Treatment	YKD mengatakan bahwa dalam pertemuan terakhir ia sudah mulai merasa bahwa dirinya adalah seorang yang mengalami masalah. YKD mulai merasa lebih tenang dan mulai merasa lebih tenang.	YKD sudah lebih tenang dan mulai merasa lebih tenang. YKD mulai merasa malu saat bertemu dengan kerabatnya dan mulai berdiskusi dengan kerabatnya.	YKD sudah lebih tenang dan mulai merasa lebih tenang. YKD mulai merasa malu saat bertemu dengan kerabatnya dan mulai berdiskusi dengan kerabatnya.	YKD sudah lebih tenang dan mulai merasa lebih tenang. YKD mulai merasa malu saat bertemu dengan kerabatnya dan mulai berdiskusi dengan kerabatnya.
5/12/2025	6	Evaluasi dan pemberian Treatment	YKD mengatakan bahwa dalam pertemuan terakhir ia sudah mulai merasa bahwa dirinya adalah seorang yang mengalami masalah. YKD mulai merasa lebih tenang dan mulai merasa lebih tenang.	YKD sudah lebih tenang dan mulai merasa lebih tenang. YKD mulai merasa malu saat bertemu dengan kerabatnya dan mulai berdiskusi dengan kerabatnya.	YKD sudah lebih tenang dan mulai merasa lebih tenang. YKD mulai merasa malu saat bertemu dengan kerabatnya dan mulai berdiskusi dengan kerabatnya.	YKD sudah lebih tenang dan mulai merasa lebih tenang. YKD mulai merasa malu saat bertemu dengan kerabatnya dan mulai berdiskusi dengan kerabatnya.

## Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan Posttest

Kelompok Eksperimen	
	
KDI	FA
	
LBA	LPS
	
YKD	

Kelompok Kontrol	
	
NKJS	YOD
	
PK	LS
	
KS	

**Lampiran 13. Skor Kuesioner Pretest dan Posttest**

Skor Pretest

Kelompok	No	Inisial	P1 (+)	P2 (+)	P3 (-)	P4 (+)	P5 (-)	P6 (-)	P7 (+)	P8 (+)	P9 (-)	P10 (+)	P11 (-)	P12 (-)	P13 (+)	P14 (+)	P15 (-)	P16 (+)	P17 (-)	P18 (-)	P19 (+)	P20 (+)	P21 (-)	P22 (+)	P23 (-)	P24 (-)	P25 (+)	P26 (+)	P27 (-)	P28 (+)	P29 (-)	P30 (-)	P31 (+)	P32 (+)	P33 (-)	Total
Eksperimen	1	KDI	1	1	4	1	1	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	66
	2	FA	1	1	4	1	2	1	1	2	2	2	3	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	4	3	1	1	1	1	2	3	4	4	3	67
	3	LBA	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	3	4	2	2	3	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	71
	4	LPS	2	1	3	1	1	2	2	2	2	1	3	2	3	2	1	2	1	2	2	1	1	3	4	2	2	1	2	2	3	2	2	2	4	65
	5	PYKD	1	1	4	1	2	2	1	1	1	1	3	2	4	1	1	3	1	3	3	1	2	2	3	4	3	1	1	3	1	3	3	3	3	4
Kontrol	6	NKJS	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	4	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	73
	7	YOD	1	1	4	1	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	4	3	1	1	1	1	1	2	1	1	3	58
	8	PK	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	4	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	4	4	2	1	2	2	2	2	2	1	2	67
	9	LS	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	84
	10	KS	2	2	3	1	3	2	2	1	1	3	2	4	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	4	3	2	2	2	1	3	2	2	1	3	69

Skor Posttest

Kelompok	No	Inisial	P1 (+)	P2 (+)	P3 (-)	P4 (+)	P5 (-)	P6 (-)	P7 (+)	P8 (+)	P9 (-)	P10 (+)	P11 (-)	P12 (-)	P13 (+)	P14 (+)	P15 (-)	P16 (+)	P17 (-)	P18 (-)	P19 (+)	P20 (+)	P21 (-)	P22 (+)	P23 (-)	P24 (-)	P25 (+)	P26 (+)	P27 (-)	P28 (+)	P29 (-)	P30 (-)	P31 (+)	P32 (+)	P33 (-)	Total		
Eksperimen	1	KDI	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	111		
	2	FA	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	118	
	3	LBA	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	112	
	4	LPS	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	123
	5	PYKD	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	122
Kontrol	6	NKJS	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	4	4	2	1	2	2	3	2	2	2	3	71		
	7	YOD	1	1	3	2	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	4	60		
	8	PK	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	4	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	4	4	2	1	2	2	2	2	2	1	3	68		
	9	LS	3	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	80		
	10	KS	2	2	3	1	3	2	2	1	1	3	1	4	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	4	3	2	2	2	1	3	2	2	1	2	67		

## Lampiran 14. Hasil Uji Penelitian

### Normalitas Pretest

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Kebahagiaan Kelompok Eksperimen	.250	5	.200 <sup>*</sup>	.885	5	.332
Pretest Kebahagiaan Kelompok Kontrol	.184	5	.200 <sup>*</sup>	.978	5	.921

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Normalitas Posttest

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Posttest Kebahagiaan Kelompok Eksperimen	.226	5	.200 <sup>*</sup>	.879	5	.305
Posttest Kebahagiaan Kelompok Kontrol	.202	5	.200 <sup>*</sup>	.964	5	.838

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Homogenitas Pretest

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Pretest Kebahagiaan	Based on Mean	2.249	1	8	.172
	Based on Median	1.794	1	8	.217
	Based on Median and with adjusted df	1.794	1	4.844	.240
	Based on trimmed mean	2.214	1	8	.175

### Homogenitas Posttest

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Posttest Kebahagiaan	Based on Mean	.045	1	8	.837
	Based on Median	.024	1	8	.880
	Based on Median and with adjusted df	.024	1	6.103	.881
	Based on trimmed mean	.042	1	8	.843

## Independen T Test

		Independent Samples Test					Test for Equality of Variances		95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Mean	Equal variances assumed	.045	.837	11,763	3	.020	45,000	4,284	36,582	57,418
	Equal variances not assumed			11,753	7,482	.020	45,000	4,284	38,467	57,933



**Lampiran 15. Perbandingan Hasil Skor Pretest dan Posttest**

Kelompok	Inisial	Pretest	Posttest	Selisih	Kategori Perubahan
Eksperimen	KDI	66	111	45	Meningkat
	FA	67	118	51	Meningkat
	LBA	71	112	41	Meningkat
	LPS	65	123	58	Meningkat
	YKD	72	122	50	Meningkat
Kontrol	NKJS	73	71	-2	Menurun
	YOD	58	60	2	Meningkat
	PK	67	68	1	Meningkat
	LS	84	80	-4	Menurun
	KS	69	67	-2	Menurun



**Lampiran 16. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling dan  
Link Rekaman Penelitian**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL*  
SETTING KONSELING INDIVIDU**



**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**2025**

## Lembar Pengesahan

### Prosedur Pelaksanaan Konseling *Cognitive Behavioral*

#### A. Identitas

Nama Lengkap : Zalfa Maharisyah Azzahra  
 NIM : 2211011032  
 Semester/Kelas : 7/BK-A  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Email : [zalfa@student.undiksha.ac.id](mailto:zalfa@student.undiksha.ac.id)

#### B. Implementasi

Jenis Layanan : Konseling Individu  
 Pendekatan : Konseling *Cognitive Behavior*  
 Teknik Utama : Restrukturisasi Kognitif  
 Layanan : Pribadi  
 Sasaran : Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah tangga  
 Setting : Dalam Ruangan  
 Lokasi : Rumah Konseli  
 Waktu : 60 Menit  
 Jumlah Sesi : 6 Sesi



Singaraja, 09 Juli 2025

Dosen Pembimbing I

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

Dosen Pembimbing II

Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd  
 NIP. 199202162019032021

(RPBK)

## RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

---

### A. Layanan

Jenis Layanan	: Konseling Individu
Pendekatan	: Konseling <i>Cognitive Behavioral</i>
Teknik Utama	: Restrukturisasi Kognitif
Bidang Layanan	: Pribadi
Sasaran Konseli	: Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)
Setting	: Dalam Ruangan
Lokasi	: Rumah Konseli

### B. Latar Belakang

Wanita korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) umumnya mengalami tekanan psikologis yang berat seperti rasa takut, rendah diri, kecemasan, depresi, serta menurunnya kebahagiaan hidup. Pengalaman kekerasan yang berulang membentuk pola pikir negatif, keyakinan irasional, dan perilaku maladaptif yang berdampak pada ketidakseimbangan hubungan dengan diri sendiri, lingkungan sosial, dan spiritualitas.

Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dipandang efektif karena berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang tidak adaptif. Untuk memperkuat konsep kebahagiaan dalam penelitian ini dikaji berdasarkan Tri Hita Karana, yaitu keharmonisan hubungan manusia dengan Tuhan (Parahyangan), sesama manusia (Pawongan), dan lingkungan (Palemahan). Kebahagiaan wanita korban KDRT akan ditinjau dari perspektif filsafah Tri Hita Karana, karena KDRT secara fundamental merusak aspek Pawongan (hubungan dengan manusia dan berpotensi mengganggu harmoni Parhyangan serta Palemahan dalam hidup wanita korban KDRT. Integrasi CBT dan Tri Hita Karana diharapkan mampu meningkatkan kebahagiaan wanita korban KDRT secara holistik.

### C. Tujuan Konseling

Membantu wanita korban KDRT meningkatkan kebahagiaan hidup melalui perubahan pola pikir negative dan penguatan keseimbangan hidup berdasarkan nilai Tri Hita Karana.

#### D. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti konseling individu, konseli diharapkan mampu :

1. Mengidentifikasi pikiran negatif dan keyakinan rasional akibat pengalaman KDRT.
2. Mengubah pola pikir maladaptive menjadi lebih positif.
3. Meningkatkan kebahagiaan berdasarkan indikator kebahagiaan Tri Hita Karana, yakni :
  - a. Parahyangan : Merasa disayangi oleh tuhan, merasa diberkati oleh tuhan, percaya akan kebesaran tuhan, dan perasaan damai setelah beribadah.
  - b. Pawongan : Hubungan harmonis dengan keluarga, hubungan harmonis dengan pasangan, hubungan harmonis dengan diri sendiri, dan hubungan harmonis dengan masyarakat sekitar.
  - c. Palemahan : Nyaman beraktivitas di lingkungan keluarga, Puas dengan keadaan lingkungan alam sekitar, dan Nyaman beraktivitas di lingkungan alam sekitar.

#### E. Landasan Teoritis

1. Kebahagiaan Berfilsafah Tri Hita Karana

Kebahagiaan dalam KBBI berawal dari kata <bahagia= yang berarti keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan dan <kebahagiaan= sendiri diartikan sebagai kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir batin). Menurut *American Psychological Association* (APA), kebahagiaan adalah keadaan pada seorang individu yang digambarkan dengan adanya rasa bahagia, kepuasan, tingkat stress yang rendah, sehat secara fisik dan mental, serta kualitas hidup yang baik. Kebahagiaan berupa pengalaman yang bermakna dan berharga, termasuk emosi yang menurut setiap individu tepat untuk dimiliki.

Menurut Gading dkk., 2024 konsep kebahagiaan sangat berkaitan dengan konsep filsafah kebahagiaan Tri Hita Karana yakni <tiga penyebab kebahagiaan= atau <3 sumber kebahagiaan=, Tri hita karana berasal dari 3 kata yakni, Tri (Tiga), Hita (Kebahagiaan atau Kesejahteraan), dan Karana (Sumber). Dalam hal ini, konsep Tri Hita Karana memiliki makna bahwa manusia sebagai makhluk sosial dapat mencapai kebahagiaan hidup baik secara material maupun spiritual jika dapat menjalin keselarasan dalam hubungan dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam berdasarkan yadnya (pengorbanan suci) (Wardana. W., 2013).

Lebih lanjut Carr (dalam Suryana 2017) juga menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah kondisi psikologis yang positif yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masalah, tingkat emosi positif, dan rendahnya emosi negatif. Kebahagiaan adalah perilaku serta emosi yang positif sangat berkaitan dengan perasaan positif (Anabella, 2022). Kebahagiaan adalah efek positif dari keadaan emosi atau suasana hati yang di picu oleh pikiran dan perasaan yang pada dasarnya bersifat positif (Suranata dkk., 2022). Pikiran positif, seperti optimisme, harapan, dan keyakinan diri cenderung menghasilkan emosi positif. Emosi positif dapat memperkuat dan mempertahankan pola pikir yang positif, dari siklus ini dapat menciptakan kondisi mental internal dan kondusif bagi pengalaman kebahagiaan.

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah kondisi mental, emosional, pikiran, dan perilaku positif yang bersumber dari hubungan baik dengan Tuhan, hubungan baik dengan sesama manusia dan hubungan baik dengan alam.

#### a) Aspek-Aspek Kebahagiaan

Menurut Gading dkk., 2024 menjelaskan bahwa Tri Hita Karana menjadi filsafah kebahagiaan yang dapat dicapai ketika seseorang dapat menjaga keseimbangan dengan 3 aspek yaitu :

- 1) Parahyangan yakni hubungan harmonis antara manusia dengan Tuhan. Aspek kebahagiaan ini dapat diwujudkan

dengan melakukan kegiatan-kegiatan keagamaan yaitu seperti berdoa.

- 2) Pawongan yakni adanya hubungan harmonis antara individu dengan individu lain. Aspek kebahagiaan ini dapat diwujudkan dengan adanya rasa saling menghormati, kerja sama, dan hidup secara berdampingan.
- 3) Palemahan yakni adanya hubungan harmonis antara manusia dengan alam sekitar, Aspek kebahagiaan ini menjelaskan bahwa pentingnya menjaga keseimbangan alam dengan menjaga, merawat serta melestarikan alam sekitar.

Filsafah ini menekankan tentang pentingnya menjaga hubungan antara ke 3 aspek tersebut sebagai kunci untuk dapat mencapai kebahagiaan sejati dan keberlanjutan hidup.

b) Indikator Kebahagiaan

Sejalan dengan aspek-aspek kebahagiaan pada teori kebahagiaan Tri Hita Karana ada beberapa indikator yang menggambarkan kebahagiaan dalam diri individu, yang meliputi :

- 1) Indikator dalam aspek Parahyangan (hubungan harmonis dengan Tuhan) yakni seperti merasa disayangi oleh Tuhan, merasa diberkati oleh Tuhan, selalu percaya akan kebesaran Tuhan, dan perasaan damai setelah beribadah. Dengan demikian hubungan baik dengan Tuhan dapat diartikan sebagai ikatan batin atau kepercayaan spiritual yang teguh terhadap kekuatan yang lebih tinggi. Hubungan spiritual yang kuat sering kali dikaitkan dengan tingginya tingkat kebahagiaan. Hubungan baik dengan Tuhan biasanya memiliki tingkat harapan, penerimaan, dan rasa syukur yang lebih tinggi, cenderung mampu melihat cobaan hidup sebagai bagian dari rencana ilahi atau proses yang memiliki hikmah, sehingga tidak mudah merasa putus asa atau kehilangan arah (Yuhani9ah, 2022). Dalam banyak ajaran agama, terdapat skor-skor seperti kasih sayang, pengampunan, dan harapan yang memberi kekuatan moral dan spiritual.

Dalam konteks wanita korban KDRT, hubungan ini menjadi sumber kekuatan batin yang menopang mereka menghadapi penderitaan. Pada wanita korban KDRT yang tetap menjaga keyakinan dan spiritualitasnya cenderung lebih tenang, sabar, dan memiliki harapan dalam menjalani proses kehidupan. Namun sebaliknya, pada wanita yang kehilangan kepercayaan terhadap Tuhan atau merasa Tuhan tidak adil, yang dapat menimbulkan perasaan kosong, kehilangan arah, dan berpotensi mengalami depresi yang lebih dalam.

- 2) Indikator dalam aspek Pawongan (hubungan harmonis dengan individu lain) yakni seperti hubungan yang harmonis dengan keluarga, hubungan harmonis dengan pasangan, hubungan harmonis dengan diri sendiri, dan hubungan harmonis dengan masyarakat sekitar. Dengan demikian, hubungan yang sehat dan suportif dapat menjadi sumber kebahagiaan utama karena menciptakan rasa aman, dicintai, dan dihargai. Individu yang memiliki hubungan interpersonal yang berkualitas tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih kuat, lebih sedikit mengalami kesepian, dan lebih mampu menghadapi tekanan hidup karena adanya dukungan emosional dari orang terdekat (Ibda, 2023). Hubungan dengan sesama juga menjadi sarana aktualisasi diri. Dalam interaksi sosial yang positif, seseorang memiliki kesempatan untuk mengekspresikan perasaan, mendapatkan validasi, serta berkontribusi dalam kehidupan orang lain. Sebaliknya, hubungan yang penuh konflik, ketidakharmonisan, atau isolasi sosial dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.

Dalam konteks wanita korban KDRT, indikator ini mencerminkan bagaimana mereka membangun kembali kepercayaan, komunikasi, dan keintiman dengan orang lain

setelah mengalami kekerasan. Ketika wanita mampu menjalin hubungan yang sehat dengan keluarga, sahabat, atau kelompok dukungan yang dapat mencerminkan hubungan baik dengan manusia termasuk dengan diri sendiri. Sebaliknya ketika wanita yang mengalami kesulitan membangun kembali kepercayaan dan menjadi tertutup, menarik diri, atau curiga terhadap orang lain, yang dapat menghambat pemulihan sosial dan emosional.

- 3) Indikator dalam aspek Palemahan (hubungan harmonis dengan alam) yakni seperti nyaman beraktivitas di lingkungan keluarga, merasa puas dengan keadaan lingkungan alam sekitar dan nyaman beraktivitas di lingkungan alam sekitar. Keterhubungan dengan alam merupakan gambaran sejauh mana seseorang merasa terhubung secara emosional dan spiritual dengan lingkungan alami. Kedekatan dengan alam telah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan suasana hati, menurunkan stres, memperbaiki konsentrasi, dan memberikan rasa damai yang mendalam (Ananda A.T. 2025). Individu yang memiliki rasa kepedulian dan hubungan positif dengan alam juga cenderung menunjukkan perilaku yang lebih ramah, yang pada gilirannya memperkuat identitas diri yang positif dan meningkatkan rasa kepuasan hidup (Ibáñez-Rueda dkk., 2020).

Pada wanita korban KDRT, keterhubungan ini mencerminkan pencarian ketenangan, penghiburan, dan pemulihan melalui kehadiran alam misalnya melalui berjalan di taman, berkebun, atau menikmati udara segar. Dalam hal ini, wanita yang merasa damai dan terbantu secara emosional saat berada di alam, yang mempercepat proses penyembuhan batin. Sebaliknya, wanita yang merasa terputus dari lingkungan atau tidak memiliki akses untuk mengalami alam,

sehingga kehilangan salah satu sumber ketenangan dan keseimbangan batin.

c) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Memperkuat aspek kebahagiaan dan juga indikator kebahagiaan, Teori kebahagiaan Tri Hita Karana menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yakni :

- 1) Hubungan dengan Tuhan. Hubungan dengan Tuhan ini tercermin dalam sebuah kepercayaan yang diyakini yakni seperti agama dan skor-skor kehidupan. Hubungan antara harapan dan keyakinan inilah yang menjadi alasan mengapa keimanan efektif melawan keputusan dan meningkatkan kebahagiaan (Seligman, 2005).
- 2) Hubungan dengan Manusia. Hubungan dengan manusia ini tercermin dalam beberapa hubungan sosial kehidupan seperti keluarga (orang tua, pasangan, anak), pernikahan, budaya, teman, uang, pekerjaan, komunitas, gender, pendidikan, dan kontribusi dalam kegiatan masyarakat.
- 3) Hubungan dengan Alam. Hubungan dengan alam ini tercermin dalam interaksi dan perilaku individu terhadap lingkungan sekitar. Ini berupa kegiatan sehari-hari seperti membersihkan lingkungan, menikmati keindahan alam, bercocok tanam, dan melestarikan alam.

## 2. *Konseling Cognitive Behavior*

*Konseling Cognitive Behavioral* adalah proses untuk melakukan treatment dengan menggunakan langkah-langkah proses, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta skill konseling terhadap kebahagiaan dengan indikator-indikatornya (kepuasan terhadap masalah, rendahnya tingkat emosi negatif, tingginya emosi positif).

Aaron T. Beck mengembangkan suatu bentuk psikoterapi yang awalnya dinamakan "terapi kognitif." Istilah ini seringkali digunakan secara

bergantian dengan "terapi *Cognitive Behavioral*," yang esensinya adalah memberikan intervensi dengan memodifikasi kognisi atau cara pandang terhadap suatu persoalan. Konseling *Cognitive Behavioral* bertujuan untuk membantu individu memahami dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak sehat atau maladaptif. Tujuan utama dari *Cognitive Behavioral* adalah untuk mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif atau distorsi kognitif yang dapat menyebabkan atau memperburuk masalah emosional dan perilaku (Beck, 2021).

Konseling Kognitif Perilaku didasarkan pada filsafat dasar manusia yang menekankan interaksi antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Teori ini memandang manusia sebagai makhluk rasional yang mampu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang maladaptif. Pada intinya, *Cognitive Behavioral* mengakui bahwa meskipun kita tidak selalu dapat mengendalikan peristiwa eksternal, kita memiliki kekuatan untuk mengubah cara kita meresponsnya melalui refleksi dan penyesuaian kognitif. Filsafat ini juga menyoroti pentingnya peran keyakinan dan interpretasi dalam menentukan reaksi emosional dan perilaku. Dalam literatur *Cognitive Behavioral*, dijelaskan bahwa persepsi seseorang tentang suatu peristiwa lebih berpengaruh terhadap emosi dan tindakan mereka dibandingkan dengan peristiwa itu sendiri. Dengan demikian, *Cognitive Behavioral* berfokus pada membantu individu mengenali dan mengubah keyakinan yang tidak realistis atau negatif untuk mengurangi distress emosional dan meningkatkan fungsi adaptif. Persepsi individu terhadap suatu situasi, pengalaman masa lalu, dan tingkat kesejahteraan psikologis juga dapat memengaruhi perilaku mereka. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan fisik, sosial, budaya, dan situasional di mana individu berada. Interaksi dengan orang lain, norma sosial, tekanan lingkungan, dan ekspektasi dari orang lain juga dapat memengaruhi perilaku individu secara signifikan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa konseling *Cognitive Behavioral* adalah strategi konseling dalam memecahkan masalah dengan memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta

bagaimana pola pikir yang tidak sehat atau tidak produktif dapat mempengaruhi emosi dan tingkah laku seseorang.

Proses konseling ini dilakukan secara terstruktur melalui beberapa langkah yang bertujuan untuk mengidentifikasi masalah, menetapkan tujuan, dan mengembangkan strategi perubahan (Demir & Ercan, 2022), yaitu sebagai berikut:

a. Pembukaan.

Sesi dimulai dengan penetapan agenda, yaitu menentukan topik atau masalah utama yang akan dibahas bersama konseli. Setelah itu konselor membantu konseli mengidentifikasi pikiran otomatis, perasaan, dan perilaku yang bermasalah, serta situasi pemicunya.

b. Peralihan.

Selama proses konseling berikan edukasi kepada konseli tentang hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta jelaskan bagaimana konseling *Cognitive Behavioral* dapat membantu. Selanjutnya, secara bersama-sama konselor menetapkan tujuan spesifik dan terukur yang ingin dicapai selama proses konseling.

c. Intervensi Inti dan Latihan Keterampilan.

Konselor menggunakan pertanyaan terbuka dan teknik *guided discovery* untuk membantu konseli mengevaluasi dan mengubah pikiran negatif atau tidak rasional. Selanjutnya, konseli diajak melakukan latihan perilaku, seperti *exposure* (paparan bertahap pada situasi yang ditakuti) atau aktivitas yang meningkatkan *coping* positif. Bukan hanya itu konseli diberikan tugas untuk mempraktikkan keterampilan yang dipelajari di luar sesi, seperti mencatat pikiran otomatis atau mencoba strategi *coping* baru.

d. Pengakhiran.

Pada setiap sesi diakhiri dengan evaluasi kemajuan, diskusi tentang hambatan, dan penyesuaian strategi bila diperlukan. Setelah

beberapa sesi, dilakukan evaluasi menyeluruh dan perencanaan tindak lanjut untuk menjaga perubahan positif.

Langkah-langkah konseling *Cognitive Behavioral* meliputi pembukaan, peralihan, intervensi inti, dan penutup. Proses ini dilakukan secara kolaboratif dan terstruktur untuk membantu konseli mengubah pola pikir dan perilaku yang bermasalah secara efektif.

### 3. Teknik Restrukturisasi *Cognitive*

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang ada dalam pendekatan kognitif behavioral. Dijelaskan dalam (Bradley T. Erford, 2016: 255), teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik terapi yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Ellis menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif adalah upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran atau pernyataan, keyakinan konseli yang negatif dan irasional menjadi pemikiran yang positif dan rasional.

Menurut Dharsana (2018), restrukturisasi kognitif adalah teknik dan strategi modifikasi pikiran digunakan untuk menata kembali pikiran yang negatif terhadap suatu situasi yang dihadapi konseli.

Berdasarkan pemaparan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah teknik yang berfokus pada upaya pemberian bantuan untuk mengubah pemikiran dan keyakinan negatif menjadi positif diikuti dengan berubahnya tingkah laku yang diinginkan.

## **F. PENERAPAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL* DALAM KONTEKS KDRT DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF**

Konseling *Cognitive Behavioral* dapat diterapkan dalam konteks kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Menurut Utama & Ambarini, (2023) tujuan utama konseling *Cognitive Behavioral* bagi korban kekerasan dalam rumah tangga adalah untuk mengatasi dampak psikologis traumatis, membangun kembali rasa aman dan kontrol diri, serta merubah pola pikir irasional menjadi rasional. Beberapa penerapannya meliputi:

1. Mengidentifikasi Masalah dan Membangun *Rapport* : Konselor dan konseli menentukan tujuan yang ingin dicapai, konselor membangun hubungan yang baik dengan konseli agar dapat terbangun kepercayaan
2. Intervensi : Konselor dan konseli mengidentifikasi pola interaksi perilaku, pikiran dan emosi. Konselor dan konseli mengidentifikasi *care belief*, distorsi kognitif, dan pikiran otomatis. Konselor dan konseli mengidentifikasi kesalahan berpikir pada diri konseli . Konseli mengubah distorsi kognitif yang dialaminya.
3. Modifikasi Perilaku : Konseli mengembangkan keterampilan *coping* untuk mengatasi stress, kecemasan dan trauma terhadap pasangan melalui teknik restrukturisasi *cognitif*. Konselor dan konseli meningkatkan pemikiran positif yang menyenangkan untuk mengurangi gejala fisik. Menurut Cormier dalam Fitriani et. al (2023) ada enam tahapan dalam pelaksanaan teknik restrukturisasi *cognitif* yaitu :
  - a) Rasional, pada tahap pertama ini bertujuan untuk membangun landasan pemahaman yang kuat bagi konseli. Konselor memberikan rasional untuk meyakinkan konseli bahwa "pernyataan diri" atau dialog internal memiliki pengaruh besar terhadap perilaku dan emosi mereka. Fokus utamanya adalah menjelaskan bagaimana pikiran negatif dan kebiasaan menyalahkan diri sendiri menjadi akar masalah. Selain itu, konselor memaparkan tujuan terapi secara jelas, memberikan gambaran singkat mengenai prosedur yang akan dijalani, serta mendiskusikan perbedaan antara pikiran diri yang positif dan negatif.
  - b) Identifikasi pikiran konseli dalam dalam situasi bermasalah, setelah konseli menerima rasional yang diberikan, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis mendalam terhadap proses berpikir mereka. Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi apa saja yang muncul dalam pikiran mereka saat berada dalam situasi yang menekan. Tahap ini sangat krusial

untuk memetakan pola pikir spesifik yang perlu diintervensi nantinya.

- c) Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT) pada tahap ini, fokus konseli mulai dialihkan dari pikiran-pikiran yang merusak diri (*self-defeating thoughts*) menuju bentuk pemikiran baru yang lebih sehat dan tidak kompatibel dengan pikiran negatif tersebut. Pemikiran tandingan ini dikenal sebagai *coping thought* (CT), *coping statement* (CS), atau *coping self-instruction* (CSI). Konselor mengembangkan pernyataan-pernyataan ini secara khusus untuk kebutuhan konseli. Pengenalan dan pelatihan CS yang intensif sangat menentukan keberhasilan seluruh prosedur restrukturisasi ini.
- d) Transisi dari pikiran negatif ke *coping thought* (CT) setelah pikiran negatif teridentifikasi dan CS alternatif telah dikuasai, konselor melatih konseli untuk mampu berpindah secara cekatan dari pola pikir lama ke pola pikir baru. Prosedur ini mencakup dua kegiatan utama: pertama, konselor memberikan contoh atau model bagaimana melakukan peralihan pikiran tersebut secara instan; kedua, konseli melakukan latihan mandiri untuk mempraktikkan peralihan pikiran tersebut di bawah bimbingan konselor.
- e) Pengenalan dan latihan penguatan positif, pada bagian akhir dari inti restrukturisasi kognitif adalah membekali konseli dengan kemampuan untuk memberikan penguatan atau apresiasi bagi dirinya sendiri atas setiap progres yang dicapai. Di sini, konselor mengajarkan cara-cara memberikan *self-reward* mental melalui pernyataan-pernyataan diri yang positif. Konselor bertindak sebagai model, sementara konseli mempraktikkan cara menghargai keberhasilan kecil dalam mengubah pola pikir mereka.
- f) Tugas rumah dan tindak lanjut, meskipun tugas rumah sebenarnya menjadi bagian yang tak terpisahkan di setiap tahap,

pada fase ini konseli didorong untuk benar-benar mandiri menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat menghadapi situasi penuh tekanan. Tugas rumah ini dirancang agar konseli memiliki kesempatan langsung untuk mempraktikkan keterampilan *coping statement* (CS) dalam situasi yang nyata, yang kemudian akan dipantau melalui sesi tindak lanjut.

4. Evaluasi dan Terminasi : Konselor dan Konseli mengevaluasi yang dilakukan selama proses intervensi. Konselor memberikan penguatan positif terhadap kemajuan konseli.

#### G. Kisi-Kisi Kuesioner

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable (+)	Unfavorable (-)	
Kebahagiaan	Parahyangan	Merasa disayangi oleh Tuhan	1, 2	3	3
		Merasa diberkati oleh Tuhan	4	5, 6	3
		Percaya akan kebesaran Tuhan	7, 8	9	3
		Perasaan damai setelah beribadah	10	11, 12	3
	Pawongan	Hubungan harmonis	13, 14	15	3

		dengan keluarga			
		Hubungan harmonis dengan pasangan	16	17, 18	3
		Hubungan harmonis dengan diri sendiri	19, 20	21	3
		Hubungan harmonis dengan masyarakat sekitar	22	23, 24	3
	Palemahan	Nyaman beraktivitas di lingkungan keluarga	25, 26	27	3
		Puas dengan keadaan lingkungan alam sekitar	28	29, 30	3
		Nyaman beraktivitas di lingkungan alam sekitar	31, 32	33	3

	<b>Jumlah</b>	17	16	<b>33</b>
--	---------------	----	----	-----------

**H. Kuesioner Kebahagiaan**

**INSTRUMEN KUESIONER**

**KEBAHAGIAAN**

1. Identitas

Nama :

Usia :

Alamat :

2. Petunjuk

- a. Isilah data diri anda pada tempat yang telah disediakan.
- b. Berilah tanda centang (:) pada jawaban yang telah tersedia. Jawaban Anda tidak ada yang benar dan salah. Oleh karena itu, jawablah seluruh pernyataan secara spontan dan jujur sesuai dengan keadaan yang sedang dirasakan oleh Anda.
- c. Keterangan Alternatif Jawaban:  
**SL** = Selalu , **SR** = Sering, **KK**= Kadang - Kadang , **TP** = Tidak Pernah

3. Selamat mengerjakan dan terimakasih atas ketersediaannya mengisi angket ini.

No	Pernyataan	Selalu (SL)	Sering (SR)	Kadang - Kadang (KK)	Tidak Pernah (TP)
1	Saya merasa hidup saya penuh kasih sayang Tuhan.				
2	Saya yakin Tuhan selalu melindungi saya.				
3	Saya sering merasa Tuhan tidak peduli dengan saya.				

4	Saya selalu mensyukuri setiap nikmat yang saya terima.				
5	Saya merasa tidak diberkati dalam hidup oleh Tuhan.				
6	Saya merasa hidup saya penuh kekurangan.				
7	Saya yakin kebesaran Tuhan melebihi segala hal di dunia ini.				
8	Saya percaya setiap peristiwa hidup berada dalam kuasa Tuhan.				
9	Saya sulit mempercayai kuasa Tuhan dalam hidup saya.				
10	Ibadah membuat hati saya lebih damai.				
11	Saya sering merasa gelisah meski sudah beribadah.				
12	Saya tidak merasakan kedamaian saat beribadah.				
13	Saya memiliki hubungan yang baik dengan keluarga saya.				
14	Saya merasa didukung penuh oleh keluarga.				
15	Saya merasa tidak diterima di dalam keluarga.				
16	Saya merasa bahagia bersama pasangan saya.				

17	Saya merasa pasangan saya tidak memahami saya.				
18	Saya merasa pasangan saya kurang peduli kepada saya.				
19	Saya merasa damai dengan diri saya sendiri.				
20	Saya menerima diri saya apa adanya.				
21	Saya merasa sulit mencintai diri saya sendiri.				
22	Saya merasa diterima dengan baik di lingkungan masyarakat.				
23	Saya sering merasa dijauhi oleh masyarakat sekitar rumah.				
24	Saya merasa sulit membangun hubungan dengan masyarakat sekitar rumah.				
25	Saya merasa nyaman saat beraktivitas bersama keluarga.				
26	Saya senang menghabiskan waktu bersama keluarga.				
27	Saya merasa kurang nyaman saat berasama keluarga.				
28	Saya menikmati keindahan lingkungan sekitar.				
29	Saya sering mengeluh dengan keadaan lingkungan.				

30	Saya merasa lingkungan sekitar tidak mendukung kenyamanan hidup saya.				
31	Saya merasa tetang saat beraktivitas di alam sekitar.				
32	Saya menikmati waktu ketika berada di lingkungan alam sekitar.				
33	Saya merasa tidak betah saat berada di alam.				

#### J. Asas-Asas Bimbingan Konseling

Berikut ini merupakan asas-asas konseling yang dikaji dalam (Dharsana, 2018):

- 1) Asas Kerahasiaan, yaitu asas layanan yang menuntut konselor atau guru bimbingan dan konseling merahasiakan segenap data dan keterangan tentang wanita korban KDRT didik (konseli) sebagaimana diatur dalam kode etik bimbingan dan konseling.
- 2) Asas Kesukarelaan, yaitu asas kesukaan dan kerelaan wanita korban KDRT didik (konseli) mengikuti layanan yang diperlukannya.
- 3) Asas Keterbukaan, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang bersifat terbuka dan tidak berpura-pura dalam memberikan dan menerima informasi.
- 4) Asas Keaktifan, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling kepada wanita korban KDRT didik (konseli) memerlukan keaktifan dari kedua belah pihak.
- 5) Asas Kemandirian, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang merujuk pada tujuan agar wanita korban KDRT didik (konseli) mampu mengambil keputusan pribadi, sosial, belajar dan karir secara mandiri.

- 6) Asas Kekinian, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang berorientasi pada perubahan situasi dan kondisi masyarakat di tingkat lokal, nasional dan global yang berpengaruh kuat terhadap kehidupan wanita korban KDRT didik (konseli).
- 7) Asas Kedinamisan, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang berkembang dan berkelanjutan dalam memandang tentang hakikat manusia, kondisi-kondisi perubahan perilaku, serta proses dan teknik bimbingan dan konseling.
- 8) Asas Keterpaduan, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang terpadu antara tujuan bimbingan dan konseling dengan tujuan pendidikan dan nilai-nilai luhur yang dijunjung tinggi dan dilestarikan oleh masyarakat.
- 9) Asas Keharmonisan, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang selaras dengan visi dan misi sekolah nilai dan norma yang berlaku di masyarakat.
- 10) Asas Keahlian, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling berdasarkan atas kaidah-kaidah akademik dan etika profesional, dimana layanan bimbingan dan konseling hanya dapat dipantau oleh tenaga ahli bimbingan dan konseling.
- 11) Asas Tut Wuri Handayani, asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling merupakan suatu asas pendidikan yang mengandung makna bahwa konselor atau guru bk sebagai pendidik harus memfasilitasi setiap wanita korban KDRT didik untuk mencapai tingkat perkembangan yang utuh dan optimal.

## K. Daftar Pustaka

- Anabella, A. I. (2022). Kebersyukuran dan Kebahagiaan Mahasiswa Psikologi Muslim Pasca Pandemi. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 25330. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17475>
- Ananda, A. T. (2025). *Healing Journey: Menemukan Kedamaian Diri*. PT Penerbit Qriset Indonesia. Diakses di <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=1aRQEQAQBAJ&>

[oi=fnd&pg=PA1&dq=Kedekatan+dengan+alam+telah+terbukti+secara+ilmiah+dapat+meningkatkan+suasana+hati,+menurunkan+stres,+memperbaiki+konsentrasi,+dan+memberikan+rasa+damai+yang+mendalam.&ots=7me1SUG3o8&sig=pDvW8pCnf93Woga3VNhkEIHCu4&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](#)

Beck, Judith S. (2021). *Cognitive-Behavior Therapy: Basic and Beyond* (3rd ed). New York: The Guilford Press.

Demir, S., & Ercan, F. (2022). *The effectiveness of Cognitive Behavioral therapy0based group counseling on depressive symptomatology, anxiety levels, automatic thoughts, and coping ways Turkish nursing students: A randomized controlled trial. Perspectives in Psychiatric Care, 58(4), 239432406.* <https://doi.org/10.1111/ppc.13073>

Dharsana, I. K. (2018). *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling* (Dharsana.; L. K. Dharsana, ed.). Singaraja: Dharsana, I Ketut.

Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Gading, I. K., Sathya Gita Rismawan, K., & Putu Astiti Pratiwi, N. (2024). *Pelatihan Dan Pendampingan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal Berpendekatan Rational Emotive Behavioral Berbasis Tri Hita Karana Untuk Meningkatkan Well-Being Bagi Guru-Guru Bk Di Kota Singaraja. Senadimas : Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat. 9/1. 2252-2262.*

Ibáñez-Rueda, N., Guillén-Royo, M., & Guardiola, J. (2020). *Pro-environmental behavior, connectedness to nature, and wellbeing dimensions among granada students. Sustainability (Switzerland), 12(21), 1316.* <https://doi.org/10.3390/su12219171>

Ibda, F. (2023). *Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan Fatimah Ibda* (Vol. 12, Issue 02).

- Seligman. E.P Martin. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung : PT Mizan. Diakses dari [https://opaclib.inaba.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=3549&keywords=](https://opaclib.inaba.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3549&keywords=)
- Suranata. Kadek,.Dharsana. I. Ketut. DKK., (2022). *Konseling untuk Membangun Ketahanan Psikologis dan Kebahagiaan*. Padang: PT Inovasi Pratama Internasional. Diakses dari [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=3eF9EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA44&dq=info:F5n1XebYDL8J:scholar.google.com/&ots=u-QD0d6jx1&sig=z2-CsgKE2qURONeSteRh\\_HLUKd4&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=3eF9EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA44&dq=info:F5n1XebYDL8J:scholar.google.com/&ots=u-QD0d6jx1&sig=z2-CsgKE2qURONeSteRh_HLUKd4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Suryana, Irfan. (2017). *Smart = Happy? Mengungkap Tabir Kecerdasan dan Kebahagiaan*. Yogyakarta: Psikologi Corner
- Utama, A. S., & Ambarini, T. K. (2023). *Cognitive Behaviour Therapy untuk Mengatasi Gejala Post Traumatic Stress Disorder*. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(2), 245. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76983>
- Wardana, Wisnu. (2013). *Tri Hita Karana : The Spirit Of Bali*. Jakarta : PT. Gramedia
- Yuhani9ah, R. (2022). *Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja*. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 1(1), 12342. <https://doi.org/10.58561/jkpi.v1i1.5|13>