

**EFEKTIVITAS KONSELING COGNITIVE
BEHAVIOR DENGAN TEKNIK REFRAMING
UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN
BERBASIS NILAI-NILAI TRI HITA KARANA BAGI
REMAJA KORBAN PERCERAIAN**

SKRIPSI



OLEH:
NI WAYAN CINDY AMELIA PUTRI
2211011011

**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 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

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

Menyetujui

Pembimbing I	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Pembimbing II	Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd NIP.199307012022031005

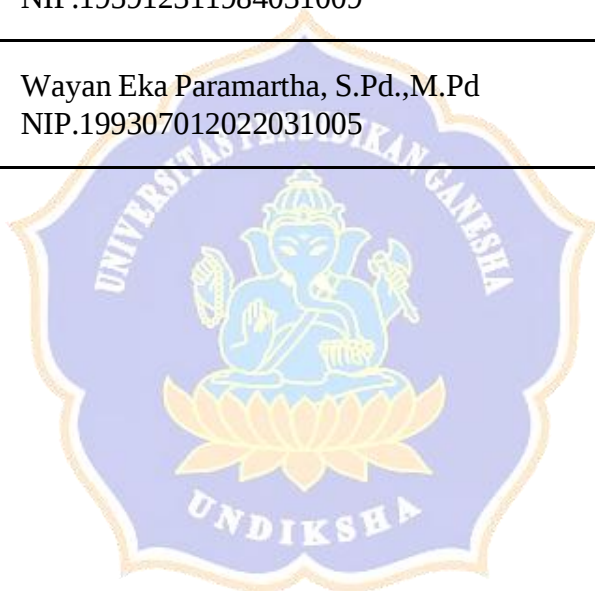


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi 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 Ni Wayan Cindy Amelia Putri ini telah dipertahankan di depan dewan penguji Pada tanggal 29 Mei 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. NIP.195703031983032001
Anggota	Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd. NIP.199202162019032021
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Anggota	Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd NIP.199307012022031005



- 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.

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 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.

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR*
DENGAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN BERBASIS
NILAI-NILAI TRI HITA KARANA BAGI REMAJA
KORBAN PERCERAIAN**



OLEH:

Ni Wayan Cindy Amelia Putri

2211011011



PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING JURUSAN ILMU

PENGETAHUAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2026

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* Dengan Teknik *Reframing* Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Berbasis Nilai-Nilai Tri Hita Karana Bagi Remaja Korban Perceraian beserta seluruh isinya adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



Singaraja, 06 Agustus 2026

Yang Membuat Pernyataan



Ni Wayan Cindy Amelia Putri

NIM. 2211011011

JUDUL:

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK
REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN BERBASIS
NILAI-NILAI TRI HITA KARANA BAGI REMAJA KORBAN PERCERAIAN**



MOTTO

“People Come and Go, but Seventeen’s Right Here”



PRAKATA

Puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah, skripsi dengan judul **"EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN BERBASIS NILAI-NILAI TRI HITA KARANA BAGI REMAJA KORBAN PERCERAIAN"** dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih serta penghargaan yang setulusnya kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Widiani, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberi arahan, dan petunjuk dalam pelaksanaan penelitian;
2. Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons. selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberi izin dalam pelaksanaan penelitian;
3. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Dasar yang telah memberi kesempatan penulis untuk menyusun skripsi ini;
4. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi kesempatan penulis untuk menyusun skripsi ini serta telah banyak memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini;

5. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini;
6. Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini;
7. Kepala Panti Asuhan Dana Punia Singaraja yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini;
8. Anak-Anak Panti Asuhan Dana Punia Singaraja yang telah mendukung peneliti serta berpartisipasi untuk melakukan penelitian ini;
9. Teristimewa untuk keluarga tercinta, Bapak Kadiartama, Mamak Trisna, Adik Cia, Adik Cintha, dan Adik Cincin yang selalu menjadi rumah terhangat dalam setiap langkah hidup penulis. Terimakasih yang tak terhingga atas cinta kasih tanpa syarat, doa yang tidak pernah putus, serta keyakinan yang begitu besar atas setiap pilihan dan mimpi-mimpi penulis.
10. PRPM, seseorang yang pertemuannya tidak disengaja. Terimakasih telah hadir dan kebersamaian bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik waktu maupun tenaga yang diberikan kepada penulis.
11. Seluruh Mahasiswa BK Angkatan 22 yang namanya tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, suka duka yang kita alami bersama selama 4 tahun akan selalu penulis kenang selama hidup penulis.
12. Terakhir, Kepada Ni Wayan Cindy Amelia Putri selaku penulis, atas bahu yang masih bertahan hingga saat ini. Terimakasih sudah tetap berjalan di jalan Tuhan di tengah kepahitan yang menekan untuk menyerah.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan penulis miliki. Demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembang dunia pendidikan.



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	9
BAB II.....	11
KAJIAN TEORI.....	11
2.1 Deskripsi Teoretis	11
2.1.1 Kebahagiaan	11
2.1.2 Perceraian	17
2.1.3 Konseling <i>Cognitive Behavior</i>	20
2.1.4 Teknik <i>Reframing</i>	25
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	32
2.3 Kerangka Berpikir.....	38
BAB III.....	41
METODE PENELITIAN.....	41
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
3.2 Rancangan Penelitian.....	41
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	42
3.3.1 Populasi	42

3.3.2 Sampel	42
3.3.3 Prosedur Eksperimen.....	43
3.4 Kontrol Validitas Internal dan Eksternal.....	47
3.4.1 Validitas Internal.....	47
3.4.2 Validitas Eksternal	48
3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Penelitian	48
3.5.1 Identifikasi Variabel.....	48
3.5.2 Definisi Variabel Operasional	49
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	49
3.6.1 Instrumen Variabel Terikat.....	49
3.7 Metode Analisis Data.....	55
3.7.1 Analisis Deskriptif Data	55
3.7.2 Uji Prasyarat Analisis	55
3.7.3 Metode Uji Hipotesis.....	56
BAB IV	63
4.1 Hasil Penelitian	63
4.1.1 Deskripsi Data.....	63
4.1.2 Tingkat Kebahagiaan Remaja Korban Perceraian di Panti Asuhan Dana Punia Singaraja	71
4.1.3 Efektivitas Konseling <i>Cognitive Behavior</i> teknik <i>Reframing</i> dalam Meningkatkan Kebahagiaan Berbasis Nilai-Nilai Tri Hita Karana Remaja Korban Perceraian	72
4.1.4 Pengujian Asumsi	73
4.1.5 Pengujian Hipotesis	75
4.1.6 Uji Keefektifan	76
4.2 Pembahasan.....	77
BAB V.....	82

5.1 Kesimpulan	82
5.2 Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	91
Lampiran 1. Surat Observasi Awal.....	91
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	92
Lampiran 3. Surat Pengantar Uji Judges.....	93
Lampiran 4. Instrumen Kuesioner Kebahagiaan Sebelum Uji Prasyarat.....	96
Lampiran 5. Instrumen Kuesioner Kebahagiaan Setelah Uji Prasyarat.....	101
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Judges</i> I.....	105
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Judges</i> II.....	107
Lampiran 8 Penyerahan Surat Ijin Penelitian Kepada Kepala Panti Asuhan	109
Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan Pre-test	110
Lampiran 10 Dokumentasi Pelaksanaan Intervensi Kelompok Eksperimen	111
Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan <i>Post-test</i>	112
Lampiran 12 Hasil Uji Penelitian.....	114
Lampiran 13 Hasil Kuesioner Pre-Test dan Post-Tes	116

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Sampel	43
Tabel 3.2 Tahapan Inti Eksperimen.....	44
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	50
Tabel 3.4 Rencana Pemberian Alternatif Jawaban	52
Tabel 3.5 Indeks Gregory	52
Tabel 3.6 Skor Penilaian Instrumen	53
Tabel 3.7 Nilai Koefisien Validasi.....	53
Tabel 3.8 Nilai Koefisien Reliabilitas	55
Tabel 3.9 Nilai Koefisien Effect Size	57
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Isi	57
<i>Tabel 3.11 Hasil Perhitungan Validitas Butir</i>	<i>60</i>
Tabel 4.1 Data Sampel Penelitian	63
Tabel 4.2 Pengkategorisasian.....	64
Tabel 4.3 Hasil Pre-Test	65
Tabel 4.4 Hasil Post-Test.....	66
Tabel 4.5 Selisih Skor Pre-test dan Post-test.....	68
Tabel 4.6 <i>Rata-Rata Skor Pre-test, Post-test, dan Gain Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol</i>	<i>69</i>
Tabel 4.7 Nilai Koefisien Effect Size.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	39
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian Quasi Experiment	42
Gambar 3. 2 Rumus Matrix Gregory	52
Gambar 3.3 Rumus Pearson Product Moment Correlation.....	53
Gambar 3. 4 Rumus Alpha Cronbach	54
Gambar 3. 5 Rumus Uji Independent Sample T-test.....	56
Gambar 3. 6 Rumus Uji Effect Size.....	57
Gambar 3.7 Hasil Perhitungan Validitas Butir	60
Gambar 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Alpha Cronbach	62
Gambar 4. 1 Pengkategorian Hasil Post-Test.....	67
Gambar 4.2 Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen....	69
Gambar 4.3 Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol	71
Gambar 4.4 Tingkat Kebahagiaan Remaja Korban Perceraian Sebelum Diberikan Perlakuan.....	71
Gambar 4. 5 Tingkat Kebahagiaan Remaja Korban Perceraian Setelah Diberikan Perlakuan.....	72
Gambar 4. 6 Skor Post-Test	73
Gambar 4.7 Hasil Uji Normalitas Pre-Test	73
Gambar 4. 8 Hasil Uji Normalitas Post-Test.....	74
Gambar 4.9 Hasil Uji Homogenitas Pre-Test.....	74
Gambar 4.10 Hasil Uji Homogenitas Post-Test	75
Gambar 4.11 Hasil Uji Independent Sample T-test.....	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Observasi Awal.....	91
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	92
Lampiran 3. Surat Pengantar Uji Judges.....	93
Lampiran 4. Instrumen Kuesioner Kebahagiaan Sebelum Uji Prasyarat.....	96
Lampiran 5. Instrumen Kuesioner Kebahagiaan Setelah Uji Prasyarat.....	101
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Judges</i> I.....	105
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Judges</i> II.....	107
Lampiran 8 Penyerahan Surat Ijin Penelitian Kepada Kepala Panti Asuhan.....	109
Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan Pre-test	110
Lampiran 10 Dokumentasi Pelaksanaan Intervensi Kelompok Eksperimen	111
Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan <i>Post-test</i>	112
Lampiran 12 Hasil Uji Penelitian.....	114
Lampiran 13 Hasil Kuesioner Pre-Test dan Post-Tes.....	116
Lampiran 14 Perbandingan Hasil Skor Pre-Test dan Post-Test	119
Lampiran 15 CATATAN NARATIF PROSES KONSELING	120
Lampiran 16 RPLBK	126

