

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Observasi Awal



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

Nomor : 5410/UN48.10.5/LT/2025

Singaraja, 16 April 2025

Lampiran : -

Hal : Observasi Awal

Yth. Kepala Panti Asuhan Dana Pania
di tempat

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

Nama : Ni Wayan Cindy Amelia Putri

NIM : 2211011011

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

 <http://fip.undiksha.ac.id>

 Fakultas Ilmu Pendidikan

 fipundiksha

 FIP Undiksha

 0877 888 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 : 11482/UN48.10.1/PK.01.03/2025 Singaraja, 21 Agustus 2025
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Yth.
Kepala Panti Asuhan Dana Punia
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil Penelitian, 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 Penelitian di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Wayan Cindy Amelia Putri
NIM : 2211011011
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 Pengantar Uji Judges



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 : 11419/UN48.10.5/PK.01.03/2025 Singaraja, 20 Agustus 2025
Lampiran : -
Hal : Uji Judges

Yth.
Prof. Dr. I Made Pageh, M.Hum.
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil Penelitian, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memeriksa instrumen (sebagai judges) penelitian. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Wayan Cindy Amelia Putri
NIM : 2211011011
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.

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha.
NIP. 198202142008121004



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





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 : 11481/UN48.10.5/PK.01.03/2025 Singaraja, 20 Agustus 2025
Lampiran : -
Hal : Uji Judges

Yth.
Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil Penelitian, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memeriksa instrumen (sebagai judges) penelitian. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Wayan Cindy Amelia Putri
NIM : 2211011011
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.

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha.
NIP. 198202142008121004



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 4. Instrumen Kuesioner Kebahagiaan Sebelum Uji Prasyarat

NO	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP
1	Saya merasa tenang dan damai setiap kali selesai beribadah.				
2	Saya masih merasa gelisah setelah beribadah dan tidak mendapatkan ketenangan.				
3	Setelah beribadah, hati saya terasa ringan dan penuh harapan.				
4	Saya merasa beribadah hanya kewajiban tanpa makna bagi saya.				
5	Saya percaya Tuhan selalu menyayangi saya tanpa syarat.				
6	Saya sering merasa Tuhan tidak peduli dengan kesulitan saya.				
7	Kasih Tuhan membuat saya mampu menghadapi kesulitan hidup.				
8	Saya merasa Tuhan sering meninggalkan saya dalam kesedihan.				
9	Saya merasakan banyak berkat Tuhan dalam hidup sehari-hari saya.				
10	Saya merasa hidup saya kurang mendapatkan berkat dan penuh kesulitan.				
11	Saya yakin Tuhan maha besar dan mengatur kehidupan saya dengan baik				

12	Saya sering meragukan kekuasaan Tuhan dalam menghadapi masalah saya.				
13	Hubungan saya dengan orang tua penuh kasih sayang dan pengertian.				
14	Saya sering mengalami konflik dan merasa jauh dengan orang tua.				
15	Pembina panti asuhan memberikan perhatian dan dukungan yang saya butuhkan.				
16	Saya merasa pembina panti kurang peduli dan sulit berkomunikasi dengan saya.				
17	Pembina panti membuat saya merasa diterima dan aman.				
18	Saya merasa pembina panti kurang memahami masalah saya.				
19	Saya memiliki teman yang selalu mendukung dan menerima saya.				
20	Saya sering merasa dikucilkan dan tidak diterima oleh teman sebaya.				
21	Teman-teman saya memberikan semangat dan dukungan di masa sulit.				
22	Saya sering merasa sendirian walaupun ada banyak teman.				
23	Guru di sekolah memperlakukan saya dengan adil dan hormat.				

24	Saya merasa guru mengabaikan kebutuhan dan kesulitan saya.				
25	Guru saya selalu memberikan perhatian saat saya membutuhkan bantuan.				
26	Saya merasa guru jarang memberi perhatian dan tidak memahami masalah saya.				
27	Saya merasa diterima dan dihargai oleh masyarakat sekitar saya.				
28	Saya sering mengalami perlakuan tidak adil dari masyarakat.				
29	Saya menerima dan mencintai diri saya apa adanya.				
30	Saya sering merasa tidak percaya diri dan kecewa pada diri sendiri.				
31	Saya merasa nyaman dan bebas saat berada di lingkungan keluarga.				
32	Saya sering merasa tertekan dan tidak bebas di lingkungan keluarga.				
33	Suasana keluarga saya penuh rasa saling menghargai dan pengertian.				
34	Saya sulit merasa nyaman karena suasana keluarga sering tegang dan tidak aman.				
35	Saya merasa aman dan diterima di lingkungan panti asuhan.				
36	Saya merasa asing dan tidak nyaman berada di panti asuhan.				

37	Saya merasa lingkungan sekolah mendukung dan menyenangkan bagi saya.				
38	Saya merasa tidak nyaman dan tertekan saat berada di sekolah.				
39	Saya merasa sekolah adalah tempat yang mendukung belajar dan berteman.				
40	Saya mengalami kesulitan beradaptasi karena suasana sekolah membingungkan.				
41	Saya merasa nyaman dan diterima dalam interaksi dengan masyarakat.				
42	Saya merasa dihindari dan tidak diterima oleh masyarakat sekitar.				
43	Saya sangat puas dengan kondisi dan suasana keluarga saya.				
44	Saya merasa tidak puas dan ingin suasana keluarga saya berubah.				
45	Saya merasa puas dengan fasilitas dan kondisi panti asuhan.				
46	Saya merasa fasilitas dan kondisi panti asuhan kurang memadai.				
47	Saya puas dengan lingkungan dan dukungan yang saya dapat di sekolah.				
48	Saya merasa lingkungan sekolah kurang nyaman dan kurang mendukung.				

49	Saya sangat puas dengan hubungan dan interaksi saya di lingkungan masyarakat.				
50	Saya merasa hubungan saya dengan masyarakat tidak harmonis dan kurang baik.				



Lampiran 5. Instrumen Kuesioner Kebahagiaan Setelah Uji Prasyarat

KUESIONER KEBAHAGIAAN REMAJA

1. Identitas Diri

Inisial :

Umur :

2. Petunjuk

Dalam kuesioner ini terdapat 35 butir pernyataan yang harus dijawab sesuai dengan keadaan kalian yang sebenarnya. Berikut langkah pengerjaannya:

Tuliskan tanda centang (✓) di kolom lembar jawaban yang telah disediakan. Adapun pilihan yang ada yaitu:

SL : Selalu

SR : Sering

KK : Kadang-Kadang

TP : Tidak Pernah



NO	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP
1	Saya merasa tenang dan damai setiap kali selesai beribadah.				
2	Setelah beribadah, hati saya terasa ringan dan penuh harapan.				
3	Saya merasa beribadah hanya kewajiban tanpa makna bagi saya.				
4	Saya percaya Tuhan selalu menyayangi saya tanpa syarat.				
5	Saya sering merasa Tuhan tidak peduli dengan kesulitan saya.				

6	Kasih Tuhan membuat saya mampu menghadapi kesulitan hidup.				
7	Saya merasakan banyak berkat Tuhan dalam hidup sehari-hari saya.				
8	Saya merasa hidup saya kurang mendapatkan berkat dan penuh kesulitan.				
9	Saya yakin Tuhan maha besar dan mengatur kehidupan saya dengan baik				
10	Hubungan saya dengan orang tua penuh kasih sayang dan pengertian.				
11	Saya sering mengalami konflik dan merasa jauh dengan orang tua.				
12	Pembina panti asuhan memberikan perhatian dan dukungan yang saya butuhkan.				
13	Pembina panti membuat saya merasa diterima dan aman.				
14	Saya memiliki teman yang selalu mendukung dan menerima saya.				
15	Guru di sekolah memperlakukan saya dengan adil dan hormat.				
16	Guru saya selalu memberikan perhatian saat saya membutuhkan bantuan.				

17	Saya merasa guru jarang memberi perhatian dan tidak memahami masalah saya.				
18	Saya merasa diterima dan dihargai oleh masyarakat sekitar saya.				
19	Saya sering mengalami perlakuan tidak adil dari masyarakat.				
20	Saya menerima dan mencintai diri saya apa adanya.				
21	Saya sering merasa tidak percaya diri dan kecewa pada diri sendiri.				
22	Saya merasa nyaman dan bebas saat berada di lingkungan keluarga.				
23	Saya sering merasa tertekan dan tidak bebas di lingkungan keluarga.				
24	Suasana keluarga saya penuh rasa saling menghargai dan pengertian.				
25	Saya sulit merasa nyaman karena suasana keluarga sering tegang dan tidak aman.				
26	Saya merasa asing dan tidak nyaman berada di panti asuhan.				
27	Saya merasa tidak nyaman dan tertekan saat berada di sekolah.				

28	Saya mengalami kesulitan beradaptasi karena suasana sekolah membingungkan.				
29	Saya merasa nyaman dan diterima dalam interaksi dengan masyarakat.				
30	Saya merasa dihindari dan tidak diterima oleh masyarakat sekitar.				
31	Saya sangat puas dengan kondisi dan suasana keluarga saya.				
32	Saya merasa fasilitas dan kondisi panti asuhan kurang memadai.				
33	Saya merasa lingkungan sekolah kurang nyaman dan kurang mendukung.				
34	Saya sangat puas dengan hubungan dan interaksi saya di lingkungan masyarakat.				
35	Saya merasa hubungan saya dengan masyarakat tidak harmonis dan kurang baik.				

Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Instrumen *Judges* I

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI *JUDGES*)

Instrumen : Kebahagiaan

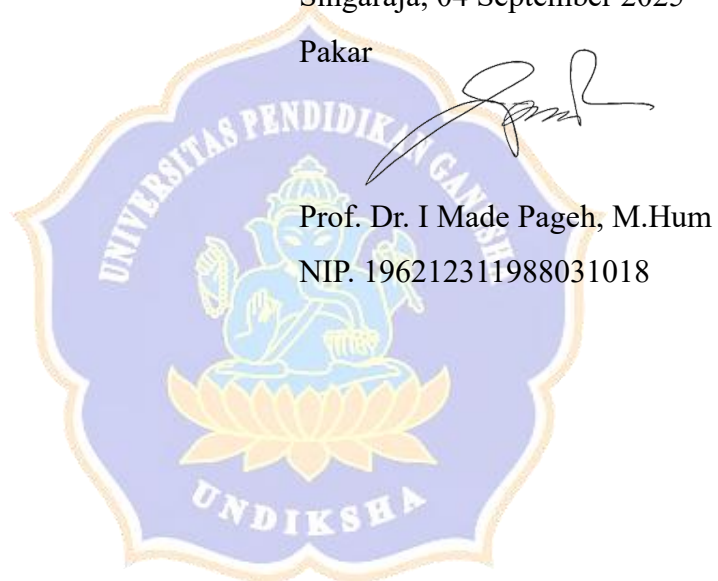
Nama Pakar : Prof. Dr. I Made Pageh, M.Hum

No. Butir	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		
15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		
19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		
24	✓		
25	✓		
26	✓		
27	✓		
28	✓		
29	✓		
30	✓		
31	✓		
32	✓		
33	✓		
34	✓		
35	✓		
36	✓		
37	✓		

38	✓		
39	✓		
40	✓		
41	✓		
42	✓		
43	✓		
44	✓		
45	✓		
46	✓		
47	✓		
48	✓		
49	✓		
50	✓		

Singaraja, 04 September 2025

Pakar



Prof. Dr. I Made Pageh, M.Hum

NIP. 196212311988031018

Lampiran 7. Hasil Uji Validitas Instrumen *Judges II*

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI *JUDGES*)

Instrumen : Kebahagiaan

Nama Pakar : Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.

No. Butir	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		
15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		
19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		
24	✓		
25	✓		
26	✓		
27	✓		
28	✓		
29	✓		
30	✓		
31	✓		
32	✓		
33	✓		
34	✓		
35	✓		
36	✓		
37	✓		

38	✓		
39	✓		
40	✓		
41	✓		
42	✓		
43	✓		
44	✓		
45	✓		
46	✓		
47	✓		
48	✓		
49	✓		
50	✓		

Singaraja, 24 Oktober 2025

Pakar



Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.

NIP. 195703031983032001

Lampiran 8 Penyerahan Surat Ijin Penelitian Kepada Kepala Panti Asuhan



Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan Pre-test



Lampiran 10 Dokumentasi Pelaksanaan Intervensi Kelompok Eksperimen



Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan *Post-test*





Lampiran 12 Hasil Uji Penelitian

Normalitas *Pre-Test*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_Eksperimen	.173	5	.200 [*]	.958	5	.794
Pretest_Kontrol	.192	5	.200 [*]	.980	5	.936

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

a. Lilliefors Significance Correction

Normalitas *Post-Test*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PostTest_Eksperimen	.233	5	.200 [*]	.908	5	.457
PostTest_Kontrol	.300	5	.161	.841	5	.168

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

a. Lilliefors Significance Correction

Homogenitas *Pre-Test*

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil_PreTest_Kebahagiaan	Based on Mean	3.084	1	8	.117
	Based on Median	1.761	1	8	.221
	Based on Median and with adjusted df	1.761	1	4.780	.244
	Based on trimmed mean	3.055	1	8	.119

Homogenitas *Post-Test*

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil_PostTest_Kebahagiaan	Based on Mean	.591	1	8	.464
	Based on Median	.259	1	8	.625
	Based on Median and with adjusted df	.259	1	5.355	.631
	Based on trimmed mean	.536	1	8	.485

Independent Sample T-Test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference		Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	.591	.464	10.111	8	<.001	45.400	4.490		35.046	55.754
	Equal variances not assumed			10.111	6.103	<.001	45.400	4.490		34.458	56.342



Lampiran 13 Hasil Kuesioner Pre-Test dan Post-Tes

PRE-TEST EKSPERIMEN

KUESIONER KEBAGIAAN REMAJA					
1. Identitas Diri					
Jenis : ☒ P ☐ S					
Umur : 20					
2. Petunjuk					
Dalam kuesioner ini terdapat 35 butir pernyataan yang harus dijawab sesuai dengan keadaan kalian yang sebenarnya. Berilah tanda pengisian:					
Tuliskan tanda centang (✓) di kolom lembar jawaban yang telah disediakan. Adapun pilihan yang ada yaitu:					
SL : Selalu					
SR : Sering					
KK : Kadang-Kadang					
TP : Tidak Pernah					
NO	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP
1	Saya merasa tenang dan damai setiap kali selalu beribadah.	✓			
2	Setelah beribadah, hati saya terasa ringan dan penuh harapan.	✓			
3	Saya merasa beribadah hanya kewajiban saya semata bagi saya.	✓			
4	Saya percaya Tuhan selalu menyayangi saya tanpa syarat.	✓			
5	Saya sering merasa Tuhan tidak peduli dengan kesulitan saya.	✓			
6	Kadang Tuhan membuat saya mampu menghadapi kesulitan hidup.	✓			
7	Saya merasakan banyak berkat Tuhan dalam hidup sehari-hari saya.	✓			
8	Saya merasa hidup saya kurang mendapatkan berkat dan penuh kesulitan.	✓			
9	Saya yakin Tuhan selalu beres dan mengatur kehidupan saya dengan baik.	✓			

10	Hubungan saya dengan orang tua penuh kasih sayang dan pengertian.	✓			
11	Saya sering mengalami konflik dan masalah dengan orang tua.	✓			
12	Pembina/pastor selalu memberikan perhatian dan dukungan yang saya butuhkan.	✓			
13	Pembina/pastor membuat saya merasa diterima dan aman.	✓			
14	Saya memiliki teman yang selalu mendukung dan memotivasi saya.	✓			
15	Guru di sekolah memperlakukan saya dengan adil dan jujur.	✓			
16	Guru saya selalu memberikan perhatian saat saya membutuhkan bantuan.	✓			
17	Saya merasa guru jarang memberi perhatian dan tidak memahami masalah saya.	✓			
18	Saya merasa diterima dan dilayani oleh masyarakat sekitar saya.	✓			
19	Saya sering mengalami perlakuan tidak adil dari masyarakat.	✓			
20	Saya memotivasi dan memotivasi diri saya apa adanya.	✓			
21	Saya sering merasa tidak percaya diri dan kurang pada diri sendiri.	✓			
22	Saya merasa nyaman dan bebas saat berada di lingkungan keluarga.	✓			
23	Saya sering merasa tertekan dan tidak bebas di lingkungan keluarga.	✓			
24	Sama-sama keluarga saya penuh rasa saling menghargai dan pengertian.	✓			
25	Saya sulit merasa nyaman karena suasana keluarga sering tegang dan tidak aman.	✓			

26	Saya merasa asing dan tidak nyaman berada di tempat umum.	✓			
27	Saya merasa tidak nyaman dan tertekan saat berada di sekolah.	✓			
28	Saya mengalami kesulitan beradaptasi karena suasana sekolah yang berbeda.	✓			
29	Saya merasa nyaman dan diterima dalam interaksi dengan masyarakat.	✓			
30	Saya merasa dihormati dan tidak dirintasi oleh masyarakat sekitar.	✓			
31	Saya sangat puas dengan kondisi dan suasana keluarga saya.	✓			
32	Saya merasa fasilitas dan kondisi tempat ibadah kurang memadai.	✓			
33	Saya merasa lingkungan sekolah kurang nyaman dan kurang mendukung.	✓			
34	Saya sangat puas dengan hubungan dan interaksi saya di lingkungan masyarakat.	✓			
35	Saya merasa hubungan saya dengan masyarakat tidak harmonis dan kurang baik.	✓			

PRE-TEST KONTROL

1. Identitas Diri
 Inisial : K-K-RAP
 Umur : 15

2. Petunjak
 Dalam kuesioner ini terdapat 25 butir pernyataan yang harus dijawab sesuai dengan keadaan kalian yang sebenarnya. Berikut langkah pengerjaannya:
 Tuliskan tanda centang (✓) di kolom lembar jawaban yang telah disediakan. Adapun pilihan yang ada yaitu:
 SL : Selalu
 SR : Sering
 KK : Kadang-Kadang
 TP : Tidak Pernah

10	Pelaksanaan tugas dengan orang tua penuh tanggung jawab dan pengertian.		
11	Saya sering mengajari kerkabik dan teman saya tentang orang tua.	✓	
12	Pemilihan topik untuk berbicara berkenaan dengan dukungan yang saya butuhkan.	✓	
13	Pembelian produk membuat saya merasa diterima dan aman.	✓	
14	Saya memiliki teman yang selalu mendukung dan memotivasi saya.	✓	
15	Cara di sebuah rumah terpencilkan saya dengan adiknya dan beres.	✓	
16	Saya secara sukarela memberikan perhatian atau bantuan kepada orang lain.	✓	
17	Saya merasa nyaman dengan lingkungan tempat tinggal saya.	✓	✓
18	Saya merasa nyaman dan dilindungi oleh masyarakat sekitar.	✓	✓
19	Saya sering mengalami perlakuan tidak adil dari masyarakat sekitar.	✓	
20	Saya menaruh rasa penasaran diri saya apa adanya.	✓	
21	Saya sering merasa tidak percaya diri dan kecewa pada diri sendiri.	✓	✓
22	Saya merasa nyaman dan bebas saat berada di lingkungan keluarga.	✓	
23	Saya merasa nyaman dan tidak bebas di lingkungan keluarga.	✓	✓
24	Keluarga saya pernah rasa saling menyayangi dan pengertian.	✓	
25	Saya akan merasa nyaman karena suasana keluarga sering hangat dan tidak aman.	✓	

26	Saya merasa asing dan tidak nyaman berada di pusat asuhan								
27	Saya merasa tidak nyaman dan tertekan saat berada di sekolah								
28	Saya mengalami kesulitan beradaptasi karena suasana sekolah membingungkan								
29	Saya merasa nyaman dan diterima dalam suasana sekolah yang menyenangkan								
30	Saya merasa dihormati dan tidak diintimidasi oleh masyarakat sekitar								
31	Saya sangat puas dengan kondisi dan suasana keluarga saya								
32	Saya merasa fasilitas dan kondisi pusat asuhan kurang memadai								
33	Saya merasa lingkungan sekolah kurang nyaman dan kurang mendukung								
34	Saya merasa sangat bangga dengan hubungan dan interaksi saya di lingkungan masyarakat								
35	Saya merasa hubungan saya dengan masyarakat tidak harmonis dan kurang baik								

1. Menitias Diri
 Inisial : NJK RB
 Umur : 16

2. Petunjuk
 Dalam kuesioner ini terdapat 35 butir pernyataan yang harus dijawab sesuai dengan keadaan kalian yang sebenarnya. Berikut langkah pengerjaannya:
 Tuliskan tanda centang (✓) di kolom lembar jawaban yang telah disediakan. Adapun pilihan yang ada yaitu:
 SL : Selalu
 SR : Sering
 KK : Kadang-Kadang
 TP : Tidak Pernah

10	Hubungan saya dengan orang tua penuh kasih sayang dan pengertian.			
11	Saya sering mengalami konflik dan pertikaian dengan teman-teman.	✓	✓	
12	Pembiasaan pada malam minggu membuat saya merasa nyaman dan bahagia.			✓
13	Pembiasaan pada malam minggu membuat saya merasa nyaman dan bahagia.	✓	✓	
14	Saya memiliki teman yang selalu menolong dan membantu.	✓	✓	
15	Guru di sekolah memperhatikan saya dengan adil dan jujur.	✓	✓	
16	Guru saya selalu memberikan perhatian dan selalu membimbing belajar.	✓	✓	
17	Saya merasa guru yang memberi perhatian dan tidak memarahi masalah saya.	✓	✓	
18	Saya merasa diterima dan dihargai oleh masyarakat sekitar.	✓	✓	
19	Saya sering mengalami pertikaian tidak adil dari seputar.			✓
20	Saya mencintai dan mencintai diri saya apa adanya.	✓	✓	
21	Saya sering merasa tidak percaya diri dan merasa pada diri sendiri.	✓	✓	
22	Saya merasa nyaman dan bebas saat berdiskusi di lingkungan belajar.	✓	✓	
23	Saya sering merasa terancam dan tidak bebas di lingkungan belajar.	✓	✓	
24	Siswa belajar saya penuh rasa saling menghormati dan menghargai.	✓	✓	
25	Saya nilai dengan teman-teman karena siswa belajar sering belajar dan saling menghormati.	✓	✓	

26	Saya merasa asing dan tidak nyaman berada di pusat asuhan.	✓
27	Saya merasa tidak nyaman dan terancam saat berada di sekolah.	✓
28	Saya mengalami kesulitan berinteraksi karena suasana sekolah yang menakutkan.	✓
29	Saya merasa nyaman dan diterima dalam interaksi dengan masyarakat.	✓
30	Saya merasa dihormati dan tidak dirintasi oleh masyarakat sekitar.	✓
31	Saya sangat puas dengan kondisi dan suasana keluarga saya.	✓
32	Saya merasa fasilitas dan kondisi pusat asuhan kurang memadai.	✓
33	Saya merasa lingkungan sekolah kurang nyaman dan kurang mendukung.	✓
34	Saya sangat puas dengan hubungan dan interaksi saya di lingkungan masyarakat.	✓
35	Saya merasa hubungan saya dengan masyarakat tidak harmonis dan kurang baik.	✓

1. **Mentor Diri**
 Bahad : N PS
 Umur : 20

2. **Petunjuk**
 Dalam kuisioner ini terdapat 35 butir pernyataan yang harus dijawab sesuai dengan keadaan kalian yang sebenarnya. Berikut langkah pengerjaannya:
 Tuliskan tanda centang (✓) di kolom lembar jawaban yang telah disediakan. Adapun pilihan yang ada yaitu:

SL	: Selalu
SR	: Sering
KK	: Kadang-Kadang
TP	: Tidak Pernah

10	Memperagakan dengan orang tua penuh kasih sayang dan pengertian.	✓
11	Sebelum pergi menganihilkan konflik dan paham yang diajarkan orang tua.	✓
12	Menyebutkan pertanyaan mengenai norma dan peraturan dalam rumah yang harus ditaati.	✓
13	Pembina dapat membuat siswa memahami dan menerima.	✓
14	Saya memiliki teman yang selalu mendukung dan menerima saya.	✓
15	Guru di sekolah memperhatikan saya dengan adil dan hormat.	✓
16	Guru saya selalu memberikan perhatian dan saya menghormati harkat.	✓
17	Saya merasa guru jarang memberikan perhatian dan saya menghormati harkat.	✓
18	Saya merasa dirangsang dan dibantu oleh masyarakat sekitar saya.	✓
19	Saya sering mengabaikan peraturan tidak ada di masyarakat.	✓
20	Saya menerima dan menanggapi di saya apa adanya.	✓
21	Saya sering merasa tidak percaya diri dan kurang pada diri sendiri.	✓
22	Saya merasa bangga dan bebas saat berada di lingkungan keluarga.	✓
23	Saya merasa bangga tindakan dan tidak bebas di lingkungan keluarga.	✓
24	Sesungguhnya keluarga saya penuh rasa saling mengagumi dan menghormati.	✓
25	Saya merasa bangga karena karna saya bangga keluarga sering tegang dan tidak aman.	✓

36	Saya merasa asing dan tidak nyaman berada di tempat ini			✓
37	Saya merasa tidak nyaman dan tertekan saat berada di sekolah	✓		
38	Saya mengalami kesulitan beradaptasi karena suasana sekolah asing/jauh			✓
39	Saya merasa nyaman dan diterima dalam interaksi dengan masyarakat			✓
40	Saya merasa alienasi dan tidak diterima oleh masyarakat sekitar	✓		
41	Saya sangat puas dengan kondisi dan suasana keluarga saya			✓
42	Saya merasa fasilitas dan kondisi tempat asuhan kurang memadai	✓		
43	Saya merasa lingkungan sekolah kurang nyaman dan kurang mendukung			✓
44	Saya merasa senang dengan hubungan dan interaksi saya dengan lingkungan masyarakat			✓
45	Saya merasa hubungan saya dengan masyarakat tidak harmonis dan kurang baik			✓

KUESIONER KEBAHAGIAAN REMAJA

1. Identitas Diri
 Inisial : K A A
 Umur : 17

2. Petunjuk
 Dalam kuesioner ini terdapat 35 butir pernyataan yang harus dijawab sesuai dengan keadaan kalian yang sebenarnya. Berilah langkah pengisian:
 Tindakan tanda centang (✓) di kolom lembar jawaban yang telah disediakan. Adapun pilihan yang ada yaitu:
 SL : Selalu
 SR : Sering
 KK : Kadang-Kadang
 TP : Tidak Pernah

NO	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP
1	Saya merasa tenang dan damai setiap kali selalu beribadah.				✓
2	Senilai beribadah, hati saya terasa ringan dan penuh harapan.				✓
3	Saya merasa beribadah hanya kewajiban tanpa makna bagi saya.	✓			
4	Saya percaya Tuhan selalu menyayangi saya tanpa syarat.		✓		
5	Saya sering merasa Tuhan tidak peduli dengan kesulitan saya.			✓	
6	Kasih Tuhan membuat saya mampu menghadapi kesulitan hidup.				✓
7	Saya merasakan banyak berkat Tuhan dalam hidup sehari-hari saya.				✓
8	Saya merasa hidup saya kurang mendapatkan berkat dan penuh kesulitan.	✓			
9	Saya yakin Tuhan Maha Besar dan mengatur kehidupan saya dengan baik.				✓

10	Hubungan saya dengan orang tua penuh kasih sayang dan pengertian.				✓
11	Saya sering mengalami konflik dan merasa jenuh dengan orang tua.				✓
12	Pembiha pasti suka memberikan perhatian dan dukungan yang saya butuhkan.				✓
13	Pembiha pasti membuat saya merasa diterima dan aman.				✓
14	Saya memiliki teman yang selalu mendukung dan memotivasi saya.				✓
15	Guru di sekolah memperlakukan saya dengan adil dan hormat.				✓
16	Guru saya selalu memberikan perhatian saat saya membutuhkan bantuan.				✓
17	Saya merasa guru jarang memberi perhatian dan tidak memahami masalah saya.				✓
18	Saya merasa diterima dan dihargai oleh masyarakat sekitar saya.	✓			
19	Saya sering mengalami perlakuan tidak adil dari masyarakat.	✓			
20	Saya memotivasi dan memotivasi diri saya apa adanya.				✓
21	Saya sering merasa tidak percaya diri dan kurang pada diri sendiri.				✓
22	Saya merasa nyaman dan bebas saat berada di lingkungan keluarga.				✓
23	Saya sering merasa tertekan dan tidak bebas di lingkungan keluarga.				✓
24	Susana keluarga saya penuh rasa saling menghargai dan pengertian.				✓
25	Saya nilai merasa nyaman karena suasana keluarga sering tegang dan tidak aman.				✓

26	Saya merasa asing dan tidak nyaman berada di pantai wisata.				✓
27	Saya merasa tidak nyaman dan tertekan saat berada di sekolah.				✓
28	Saya mengalami kesulitan beradaptasi karena suasana sekolah membingungkan.				✓
29	Saya merasa nyaman dan diterima dalam interaksi dengan masyarakat.	✓			
30	Saya merasa dihormati dan tidak diterima oleh masyarakat sekitar.				✓
31	Saya sangat puas dengan kondisi dan suasana keluarga saya.				✓
32	Saya merasa fasilitas dan kondisi pasti suka kurang memadai.				✓
33	Saya merasa lingkungan sekolah kurang nyaman dan kurang mendukung.	✓			
34	Saya sangat puas dengan hubungan dan interaksi saya di lingkungan masyarakat.				✓
35	Saya merasa hubungan saya dengan masyarakat tidak harmonis dan kurang baik.				✓

POST-TEST KONTROL

KUESIONER KEBAHAGIAAN REMAJA

1. Identitas Diri
 Inisial : K A A
 Umur : 17

2. Petunjuk
 Dalam kuesioner ini terdapat 35 butir pernyataan yang harus dijawab sesuai dengan keadaan kalian yang sebenarnya. Berilah langkah pengisian:
 Tindakan tanda centang (✓) di kolom lembar jawaban yang telah disediakan. Adapun pilihan yang ada yaitu:
 SL : Selalu
 SR : Sering
 KK : Kadang-Kadang
 TP : Tidak Pernah

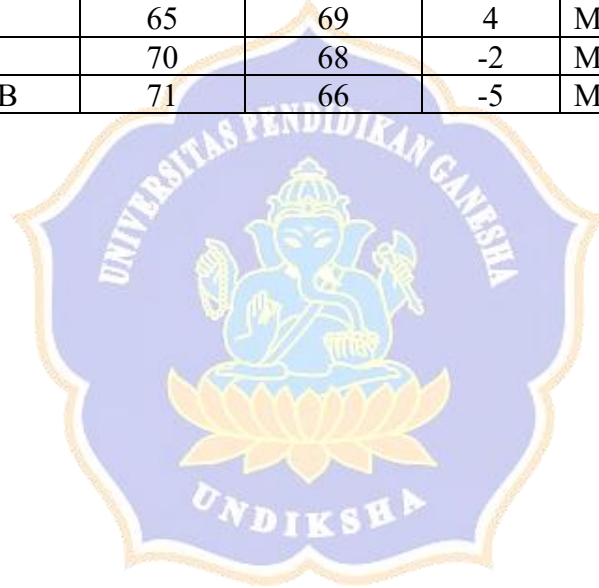
NO	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP
1	Saya merasa tenang dan damai setiap kali selalu beribadah.	✓			
2	Senilai beribadah, hati saya terasa ringan dan penuh harapan.				✓
3	Saya merasa beribadah hanya kewajiban tanpa makna bagi saya.	✓			
4	Saya percaya Tuhan selalu menyayangi saya tanpa syarat.		✓		
5	Saya sering merasa Tuhan tidak peduli dengan kesulitan saya.			✓	
6	Kasih Tuhan membuat saya mampu menghadapi kesulitan hidup.	✓			
7	Saya merasakan banyak berkat Tuhan dalam hidup sehari-hari saya.				✓
8	Saya merasa hidup saya kurang mendapatkan berkat dan penuh kesulitan.	✓			
9	Saya yakin Tuhan Maha Besar dan mengatur kehidupan saya dengan baik.				✓

10	Hubungan saya dengan orang tua penuh kasih sayang dan pengertian.	✓			
11	Saya sering mengalami konflik dan merasa jenuh dengan orang tua.				✓
12	Pembiha pasti suka memberikan perhatian dan dukungan yang saya butuhkan.				✓
13	Pembiha pasti membuat saya merasa diterima dan aman.				✓
14	Saya memiliki teman yang selalu mendukung dan memotivasi saya.				✓
15	Guru di sekolah memperlakukan saya dengan adil dan hormat.				✓
16	Guru saya selalu memberikan perhatian saat saya membutuhkan bantuan.				✓
17	Saya merasa guru jarang memberi perhatian dan tidak memahami masalah saya.				✓
18	Saya merasa diterima dan dihargai oleh masyarakat sekitar saya.	✓			
19	Saya sering mengalami perlakuan tidak adil dari masyarakat.	✓			
20	Saya memotivasi dan memotivasi diri saya apa adanya.				✓
21	Saya sering merasa tidak percaya diri dan kurang pada diri sendiri.				✓
22	Saya merasa nyaman dan bebas saat berada di lingkungan keluarga.	✓			
23	Saya sering merasa tertekan dan tidak bebas di lingkungan keluarga.				✓
24	Susana keluarga saya penuh rasa saling menghargai dan pengertian.	✓			
25	Saya nilai merasa nyaman karena suasana keluarga sering tegang dan tidak aman.				✓

26	Saya merasa asing dan tidak nyaman berada di pantai wisata.				✓
27	Saya merasa tidak nyaman dan tertekan saat berada di sekolah.	✓			
28	Saya mengalami kesulitan beradaptasi karena suasana sekolah membingungkan.	✓			
29	Saya merasa nyaman dan diterima dalam interaksi dengan masyarakat.				✓
30	Saya merasa dihormati dan tidak diterima oleh masyarakat sekitar.				✓
31	Saya sangat puas dengan kondisi dan suasana keluarga saya.				✓
32	Saya merasa fasilitas dan kondisi pasti suka kurang memadai.				✓
33	Saya merasa lingkungan sekolah kurang nyaman dan kurang mendukung.	✓			
34	Saya sangat puas dengan hubungan dan interaksi saya di lingkungan masyarakat.				✓
35	Saya merasa hubungan saya dengan masyarakat tidak harmonis dan kurang baik.				✓

Lampiran 14 Perbandingan Hasil Skor Pre-Test dan Post-Test

Kelompok	Inisial	Pre-test	Post-test	Selisih (Gain)	Kategori Perubahan
Eksperimen	KAA	65	115	50	Meningkat
	IPRKD	68	120	52	Meningkat
	IPRAJ	73	123	50	Meningkat
	NPS	66	122	56	Meningkat
	NKF	69	112	42	Meningkat
Kontrol	KKAAP	72	70	-2	Menurun
	KAS	57	65	8	Meningkat
	KAS	65	69	4	Meningkat
	LAS	70	68	-2	Menurun
	NKRB	71	66	-5	Menurun



Lampiran 15 CATATAN NARATIF PROSES KONSELING

Identitas Konseli

Inisial: KAA

Jenis Kelamin: Laki-laki

Usia: 17 tahun

Latar Belakang: Korban perceraian orang tua (ayah dan ibu bercerai), kini tinggal di Panti Asuhan Dana Punia Singaraja

Masalah Utama: Rasa bersalah berlebihan, pikiran "aku penyebab perceraian", merasa ditinggalkan Tuhan, konflik dengan ayah dan teman sebaya, menarik diri dari lingkungan sekolah

A. Transkrip Ringkas Dialog

Konselor: “Adik, sebelum kita mulai, kak ingin tahu dulu. Kalau adik mengingat keadaan setelah orang tua bercerai, hal apa yang paling sering muncul di pikiran adik?”

Konseli: “Yang paling sering saya pikirkan itu... mungkin semua ini salah saya, kak. Saya jadi merasa kayak penyebab semua masalah di rumah. Kadang saya mikir, kalau saya waktu itu lebih nurut, lebih baik, mungkin orang tua saya nggak akan pisah.”

Konselor: “Jadi adik membawa beban pikiran bahwa perceraian itu terjadi karena adik, ya. Saat pikiran itu muncul, apa yang biasanya adik rasakan?”

Konseli: “Saya jadi sedih, kak. Dada rasanya berat. Kalau lagi di kamar atau di panti, saya suka diem aja. Saya jadi malas ngomong sama orang, soalnya takut nanti malah kelihatan kalau saya belum baik-baik saja.”

Konselor: “Berarti selain sedih, adik juga merasa tidak nyaman berada di lingkungan sekitar. Kalau di rumah, di panti, di sekolah, atau di masyarakat, ada nggak momen yang bikin perasaan itu makin kuat?”

Konseli: “Ada, kak. Kalau di rumah, saya lihat suasana jadi beda sejak mereka pisah. Di panti, kadang saya lihat teman-teman bisa cerita bebas soal keluarganya, saya malah nggak enak sendiri. Di sekolah juga begitu, kadang kalau ada tugas kelompok saya jadi canggung. Kalau di masyarakat, saya suka takut kalau orang tanya soal keluarga.”

Konselor: “Kak paham, jadi adik bukan hanya memikirkan perceraian itu sendiri, tetapi juga bagaimana adik menilai diri adik dan menilai lingkungan di sekitar adik. Kalau kak tanya pelan-pelan, menurut adik, apakah perceraian orang tua itu keputusan adik atau keputusan orang dewasa?”

Konseli: “Kalau dipikir lagi... itu keputusan orang tua, kak. Bukan saya. Tapi saya tetap ngerasa bersalah.”

Konselor: “Wajar kalau perasaan itu masih ada. Namun kita coba lihat faktanya. Sebelum orang tua bercerai, apakah memang sudah ada masalah lain di rumah?”

Konseli: “Iya, kak. Mereka memang sering bertengkar. Kadang karena hal kecil, kadang soal ekonomi. Saya cuma lihat, tapi rasanya tetap ikut kepikiran.”

Konselor: “Nah, dari situ kita bisa lihat bahwa masalahnya tidak sesederhana satu hal saja. Kalau begitu, apakah adil kalau semua tanggung jawab itu adik letakkan hanya pada diri adik?”

Konseli: “Mungkin nggak adil juga, kak. Cuma selama ini saya keburu percaya kalau saya salah.”

Konselor: “Tidak apa-apa, itu memang pikiran yang sering muncul kalau seseorang sedang terluka. Sekarang kak mau bantu adik mencoba melihatnya dari sudut pandang yang lebih seimbang. Kalau kalimat ‘semua ini salah saya’ diubah jadi kalimat yang lebih nyata dan lebih adil, menurut adik akan jadi seperti apa?”

Konseli: “Mungkin... perceraian orang tua saya terjadi karena masalah mereka sendiri juga, bukan cuma karena saya. Saya ikut terdampak, tapi saya bukan satu-satunya penyebab.”

Konselor: “Bagus. Coba adik ucapkan pelan-pelan dalam hati. Saat adik bilang begitu, apa yang berubah di perasaan adik?”

Konseli: “Rasanya sedikit lebih ringan, kak. Saya masih sedih, tapi nggak seberat tadi. Kayaknya saya memang terlalu keras sama diri saya sendiri.”

Konselor: “Itu langkah yang baik sekali. Sekarang kak ingin lanjut ke hal lain. Tadi adik bilang di rumah, di panti, di sekolah, dan di masyarakat adik merasa canggung. Kalau pikiran itu muncul, biasanya isi kepalanya seperti apa?”

Konseli: “Saya suka mikir, saya nggak cocok ada di mana-mana. Di rumah suasananya udah nggak sama, di panti saya merasa numpang, di sekolah saya takut dianggap beda, dan di masyarakat saya takut dijauhi.”

Konselor: “Jadi adik menilai diri adik seperti tidak punya tempat yang aman. Kalau kita lihat satu per satu, apakah benar di panti asuhan adik cuma numpang, atau ada juga hal-hal yang membantu adik hidup dan belajar di sana?”

Konseli: “Ada sih, kak. Saya jadi punya tempat tinggal. Saya juga belajar mandiri. Teman-teman sama pengasuh juga kadang perhatian, cuma saya aja yang suka menutup diri.”

Konselor: “Nah, itu berarti ada sisi lain yang belum sempat adik lihat. Kalau sekolah, apakah sekolah hanya tempat yang membuat adik canggung, atau juga tempat untuk adik belajar dan menyiapkan masa depan?”

Konseli: “Kalau dipikir ya tempat belajar juga, kak. Cuma saya sering keburu takut duluan kalau mau bergaul.”

Konselor: “Bagaimana dengan lingkungan masyarakat? Apakah semua orang pasti menolak adik, atau mungkin ada juga yang bisa menerima adik kalau adik mau membuka diri sedikit demi sedikit?”

Konseli: “Mungkin ada, kak. Selama ini saya aja yang sering menghindar.”

Konselor: “Berarti ada ruang untuk melihat keadaan dengan lebih positif. Sekarang kalau kita ubah kalimat ‘saya nggak cocok ada di mana-mana’ menjadi kalimat yang lebih sehat, kira-kira bunyinya bagaimana?”

Konseli: “Mungkin... saya memang sedang sulit menyesuaikan diri, tapi saya masih bisa belajar merasa nyaman di keluarga, panti, sekolah, dan masyarakat.”

Konselor: “Itu kalimat yang jauh lebih adil dan realistis. Kalau adik bayangkan empat lingkungan itu satu per satu, adik ingin merasa seperti apa di sana?”

Konseli: “Saya ingin di rumah saya bisa lebih tenang, di panti saya nggak canggung, di sekolah saya bisa lebih percaya diri, dan di masyarakat saya nggak takut kalau ketemu orang.”

Konselor: “Itu tujuan yang sangat baik. Jadi hari ini kita sudah menemukan dua hal penting: pertama, perceraian orang tua bukan sepenuhnya salah adik; kedua, adik masih bisa membangun

rasa nyaman di lingkungan sekitar. Minggu depan, kita lanjutkan lagi dan lihat apakah pikiran baru ini mulai membantu adik merasa lebih puas di keluarga, panti, sekolah, dan masyarakat.”

Konseli: “Iya, kak. Saya mau coba pelan-pelan. Rasanya kalau dipikir begini, saya memang jadi sedikit lebih tenang.”

Konselor: “Bagus. Yang penting bukan langsung berubah besar, tetapi mulai bisa melihat keadaan dengan cara yang lebih jernih dan tidak terlalu menyalahkan diri sendiri.”

Konseli: “Iya kak, saya mengerti.”

B. Catatan Perubahan Konseli

Aspek	Sebelum Reframing	Sesudah Reframing
Pikiran Dominan	"Aku penyebab perceraian", "Tuhan cuma butuh aku"	"Aku bukan satu-satunya penyebab", "Perceraian itu kompleks, aku juga korban"
Emosi	Bersalah berlebihan (skala 9/10), sedih, putus asa	Bersalah berkurang (skala 5/10), lega, ada harapan
Perilaku	Menarik diri, menghindari ayah dan teman	Mau berbicara lebih terbuka, memberi kode mau diskusi lanjutan
Tubuh	Bahu turun, napas pendek, mata merah	Bahu lebih rileks, napas normal, ada senyum tipis

C. Bukti Pencapaian Indikator Kebahagiaan Berbasis Tri Hita Karana

Dimensi Tri Hita Karana	Indikator yang Diharapkan	Bukti Pencapaian di Sesi 1
Parahyangan (harmoni dengan Tuhan)	a) Perasaan damai setelah beribadah b) Merasa disayangi oleh	- Setelah <i>reframing</i> , KAA berkata: "Lebih ringan, ada harapan sedikit" - Mulai ada openness untuk

	Tuhan c) Merasa diberkati oleh Tuhan d) Percaya akan kebesaran Tuhan	membahas hubungan dengan Tuhan - Belum tercapai penuh (akan dibangun di sesi 2-3)
Pawongan (harmoni dengan sesama)	a) Hubungan harmonis dengan orang tua b) Hubungan harmonis dengan pembina panti c) Hubungan harmonis dengan teman	- Mulai mau bicara tentang ayah (tapi masih ada rasa sakit) - Belum tercapai penuh (target sesi 2)
Palemahan (harmoni dengan lingkungan)	a) Nyaman beraktivitas di keluarga b) Nyaman di panti c) Nyaman di sekolah d) Nyaman di masyarakat	- Masih menarik diri dari sekolah - Belum tercapai (target sesi 4-5)

Lampiran 16 RPLBK

A. RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING INDIVIDU

A	Data Konseli:	
	Nama Konseli	
	Jenis Kelamin	
	Usia	
	Asal	
B	Hari/Tanggal	
C	Pertemuan Ke	1 (pertama)
D	Waktu	1 x 60 Menit
E	Tempat	Panti Asuhan
F	Komponen Layanan	Layanan Responsif
G	Bidang Layanan	Pribadi
H	Fungsi Layanan	Pengentasan (Kuratif)
I	Topik/Tema Layanan	Kebahagiaan
J	Deskripsi Masalah	
	Gejala Masalah	1. Perasaan gelisah pasca ibadah 2. Perasaan tidak dicintai secara spiritual 3. Merasa apatis atau iri terhadap berkat Tuhan pada orang lain 4. Kehilangan keyakinan pada kebesaran Tuhan
K	Tujuan Konseling	Konseli dapat meningkatkan (C6) kebahagiaannya

L	Pendekatan Konseling	Konseling <i>Cognitive Behavior</i> Teknik <i>Reframing</i>
M	Media	Kertas, Pulpen, LKPD
N	Sumber Materi	Rise, I., Ranimpi, Y. Y., & Lauterboom, M. (2025). <i>Konsep Diri, Kesejahteraan Spiritual, dan Pengalaman Perceraian Orang Tua pada Remaja: Tinjauan Psikologi Agama. Journal of Psychology and Social Sciences</i> , 3(1), 12–27.
O	Tahapan Konseling	
Tahap Awal		
	a. <i>Rapport</i>	a. Konselor menyapa konseli dengan ramah dan mempersilahkan duduk dengan nyaman b. Konselor mengucapkan salam, menanyakan kabar dan aktivitas yang dilakukan sebelumnya. c. Konselor dan Konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, azas, dan kontrak kerjasama
Tahap Inti		
	a. Penentuan Agenda dan Pengidentifikasian Masalah	Konselor mendorong konseli untuk menceritakan permasalahan secara jujur dan terbuka
	b. Edukasi dan Penetapan Sasaran	Konselor bersama konseli menetapkan tujuan yang ingin dicapai

c. Rasional Strategi <i>Reframing</i>	1. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa cara pandang atau atribusi negatif terhadap situasi bermasalah yaitu perceraian orang tua dapat menyebabkan stres emosional dan hilangnya kebahagiaan spiritual 2. Konselor memberikan gambaran umum langkah-langkah <i>Reframing</i>: mulai dari identifikasi pikiran negatif hingga modifikasi menjadi pandangan positif
d. Identifikasi Persepsi dan Perasaan Konseli	1. Konselor membantu konseli menyadari pikiran dan perasaan otomatis saat menghadapi masalah, misalnya "Tuhan tidak sayang aku setelah perceraian orang tua" 2. Konselor ajukan pertanyaan seperti "Apa yang kamu rasakan setelah beribadah? Gelisah atau kosong?" untuk mengidentifikasi persepsi negatif dan emosi seperti apatis atau iri terhadap berkat orang lain
e. Menguraikan Peran dan Macam-Macam Persepsi Terpilih	1. Setelah sadar, konseli diminta mengenang situasi bermasalah (misalnya, pasca upacara di panti) dan persepsi yang muncul, seperti "Aku tidak diberkati Tuhan" atau "Kebesaran Tuhan hanya untuk orang lain".

		2. Konselor uraikan peran persepsi ini dalam menurunkan kebahagiaan, sambil catat macam-macamnya untuk dipilih mana yang paling dominan
	f. Identifikasi Persepsi Alternatif	1. Konselor alihkan fokus konseli mencari pandangan alternatif, misalnya "Perceraian orang tua sebagai ujian dari Tuhan untuk tumbuh lebih kuat". 2. Konselor ajukan pertanyaan: "Apa nilai positif atau makna dari pengalaman ini? Bagaimana jika Tuhan sedang melindungi mu?" untuk bangun keyakinan baru pada kebesaran Tuhan
	g. Modifikasi Persepsi	1. Modifikasi dilakukan via <i>imagery</i> (visualisasikan berkat Tuhan mengalir). 2. Konselor pandu konseli ulang kejadian sambil munculkan persepsi alternatif, hingga konseli rasakan perubahan menjadi lebih bahagia dan percaya diri secara spiritual
P	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Konselor mengamati keaktifan konseli selama proses konseling individu, serta mengisi lembar evaluasi proses

	2. Evaluasi Hasil	a. Konselor melakukan refleksi kegiatan konseling yang telah dilakukan b. Konseli mengisi lembar evaluasi hasil
--	-------------------	--

MATERI LAYANAN: PARAHYANGAN

1. Definisi Parahyangan

Parahyangan adalah aspek kehidupan yang menggambarkan hubungan manusia dengan Tuhan, meliputi sikap bakti, rasa syukur, dan pengharapan terhadap kebesaran Tuhan dalam kehidupan sehari-hari.

Unsur-unsur Parahyangan

Unsur	Pengertian
Sikap Bakti	Sikap hormat, setia, dan taat kepada Tuhan
Rasa Syukur	Perasaan menghargai dan berterima kasih atas kebaikan yang diterima
Pengharapan	Keyakinan terhadap kebesaran dan rencana Tuhan dalam kehidupan

Fungsi Parahyangan dalam Konteks Pendampingan

a. Kebahagiaan Spiritual saat Masa Sulit

Parahyangan membantu remaja menemukan kebahagiaan spiritual meskipun melewati masa-masa sulit setelah perceraian.

b. Perasaan Damai setelah Beribadah

"Perasaan damai setelah beribadah akan muncul kembali apabila ibadah dilakukan dengan hati yang terbuka, penuh kesadaran, dan sebagai bentuk perjumpaan dengan Tuhan, bukan hanya sekadar rutinitas. Dengan demikian, ibadah menjadi sarana untuk merasakan dekat dan tenang, bukan beban."

c. Rasa Disayangi oleh Tuhan

"Merasa disayangi oleh Tuhan dapat dibangun dengan menyadari bahwa perceraian orang tua bukanlah tanda kegagalan diri, melainkan bagian dari proses pembentukan karakter, seperti ketahanan, kekuatan, dan kemandirian. Dalam perspektif spiritual, ujian hidup sering menjadi media pembentukan pribadi yang lebih tangguh."

d. Rasa Diberkati oleh Tuhan

"Merasa diberkati oleh Tuhan dapat muncul ketika individu mulai mengenali kebaikan-kebaikan kecil dalam hidup yang masih ada, seperti memiliki tempat tinggal yang aman, teman sebaya, kesempatan belajar, dan dukungan dari pengasuh. Dengan bersyukur atas yang dimiliki, sikap apatis dan rasa iri terhadap berkat orang lain perlahan dapat berubah menjadi sikap penghargaan dan rasa cukup."

e. Percaya akan Kebesaran Tuhan

"Percaya akan kebesaran Tuhan berarti memahami bahwa Tuhan memiliki kehendak dan rencana yang lebih luas, meskipun pada saat ini situasi hidup terasa sulit. Dengan keyakinan ini, individu dapat menghadapi masa depan dengan lebih tenang, percaya diri, dan optimis bahwa keadaan dapat berubah ke arah yang lebih baik."

4. Relevansi Parahyangan dengan Konseling Remaja Korban Perceraian

Aspek	Relevansi
Fondasi Spiritual	Memberikan fondasi spiritual untuk menghadapi ujian hidup
Perubahan Persepsi	Mengubah persepsi perceraian dari "kegagalan" menjadi "proses pembentukan karakter"
Pembangunan Rasa	Membangun rasa damai, syukur, dan optimisme melalui hubungan dengan Tuhan
Pengurangan Negativitas	Mengurangi persepsi negatif terhadap diri dan kehidupan
Kebahagiaan Utuh	Mendukung terwujudnya kebahagiaan hidup yang lebih utuh

G. TAHAPAN KONSELING

TAHAP AWAL (10–15 menit)

a. Rapport

No	Aktivitas Konselor	Waktu
1	Konselor menyapa konseli dengan ramah dan mempersilakan duduk dengan nyaman	2 menit

2	Konselor mengucapkan salam, menanyakan kabar dan aktivitas yang dilakukan sebelumnya	3 menit
3	Konselor dan konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, azas, dan kontrak kerjasama	5 menit

Kontrak Konseling yang Dibuat:

- a) Waktu: 60 menit, konseli boleh meminta istirahat jika diperlukan
- b) Tugas: Konseli bersedia terbuka dan mengisi lembar kerja
- c) Azas: Kerahasiaan, tidak menghakimi, bebas tanpa paksaan
- d) Kontrak Kerjasama: Konseli dan konselor bekerja bersama untuk mencapai tujuan

TAHAP INTI (40–45 menit)

a. Penentuan Agenda dan Pengidentifikasian Masalah (5–7 menit)

- a) Konselor mendorong konseli untuk menceritakan permasalahan secara jujur dan terbuka
- b) Konselor memberikan pertanyaan panduan: "Apa yang sedang kamu rasakan saat ini?" "Ada apa yang ingin kamu cerita?"
- c) Konseli menceritakan pengalaman perceraian orang tua dan dampak psikologis yang dirasakan
- d) Konseli mengungkapkan perasaan gelisah, sedih, marah, atau koson

b. Edukasi dan Penetapan Sasaran (5–7 menit)

- a) Konselor bersama konseli menetapkan tujuan yang ingin dicapai
- b) Konselor menjelaskan konsep Parahyangan secara singkat

- c) Konselor menjelaskan bahwa tujuan konseling adalah meningkatkan kebahagiaan spiritual
- d) *Tujuan yang Ditetapkan:* Perasaan damai setelah beribadah kembali muncul
- e) Merasa disayangi oleh Tuhan
- f) Merasa diberkati oleh Tuhan
- g) Percaya akan kebesaran Tuhan

c. Rasional Strategi Reframing (7–10 menit)

Gambaran Umum Langkah-langkah Reframing:

Langkah	Deskripsi
Langkah 1	Identifikasi pikiran negatif (misalnya: "Tuhan tidak sayang aku")
Langkah 2	Identifikasi perasaan yang muncul (misalnya: gelisah, sedih, iri)
Langkah 3	Cari persepsi alternatif yang lebih positif (misalnya: "Tuhan sedang membentuk saya lebih kuat")
Langkah 4	Modifikasi persepsi melalui visualisasi dan praktik
Langkah 5	Penguatan and validasi terhadap perubahan pola pikir

d. Identifikasi Persepsi dan Perasaan Konseli (7–10 menit)

No	Pertanyaan	Tujuan
1	"Apa yang kamu rasakan setelah beribadah? Gelisah atau kosong?"	Mengidentifikasi persepsi negatif pasca ibadah
2	"Apakah kamu merasa Tuhan tidak sayang kamu?"	Mengidentifikasi perasaan tidak dicintai secara spiritual
3	"Apakah kamu merasa iri melihat teman yang orang tua masih bersama?"	Mengidentifikasi sikap apatis atau iri terhadap berkat orang lain
4	"Apakah kamu masih percaya bahwa Tuhan punya rencana baik untuk kamu?"	Mengidentifikasi kehilangan keyakinan pada kebesaran Tuhan

d. Menguraikan Peran dan Macam-Macam Persepsi Terpilih (5–7 menit)

Macam-Macam Persepsi Negatif yang Dominan:

No	Persepsi Negatif	Dampak pada Kebahagiaan Spiritual
1	"Tuhan tidak sayang saya"	Menghilangkan rasa disayangi, menyebabkan kesedihan mendalam

2	"Saya tidak diberkati"	Menghilangkan rasa syukur, menyebabkan sikap apatis dan iri
3	"Tuhan tidak punya rencana baik"	Menghilangkan optimisme, menyebabkan ketakutan masa depan
4	"Saya gagal karena orang tua bercerai"	Menghilangkan harga diri, menyebabkan rasa tidak berharga

Identifikasi Persepsi Alternatif (7–10 menit)

Pertanyaan Panduan Konselor:

No	Pertanyaan	Tujuan
1	"Apa nilai positif atau makna dari pengalaman ini?"	Membangun makna positif dari perceraian
2	"Bagaimana jika Tuhan sedang melindungi kamu?"	Membangun keyakinan baru pada kebesaran Tuhan
3	"Apa kebaikan kecil yang masih kamu punya saat ini?"	Mengidentifikasi berkat yang masih ada

4	"Siapa yang masih peduli dan mendukung kamu?"	Mengidentifikasi dukungan sosial sebagai tanda kasih Tuhan
---	---	--

3. Contoh Persepsi Alternatif Berdasarkan 4 Fokus Parahyangan

Fokus Parahyangan	Persepsi Negatif	Persepsi Alternatif (Reframing)
Damai setelah Ibadah	"Ibadah cuma rutinitas, saya tidak damai"	"Ibadah dengan hati terbuka = perjumpaan dengan Tuhan, sumber damai"
Rasa Disayangi	"Orang tua bercerai = Tuhan tidak sayang saya"	"Perceraian = proses pembentukan karakter, Tuhan sayang saya"
Rasa Diberkati	"Saya tidak diberkati, orang lain lebih baik"	"Saya masih diberkati: tempat tinggal aman, teman, kesempatan belajar"
Percaya Kebesaran	"Masa depan tidak jelas, tidak optimis"	"Tuhan punya rencana lebih luas, keadaan bisa berubah lebih baik"

Modifikasi Persepsi (7–10 menit)

a. *Modifikasi via Imagery (Visualisasi):* "Modifikasi dilakukan via imagery (visualisasikan berkat Tuhan mengalir)." Langkah-langkah Visualisasi:

- a)** Konseli duduk nyaman, mata tertutup perlahan
- b)** Konselor memandu: "Bayangkan cahaya Tuhan mengalir ke dalam kamu", "Bayangkan kebaikan kecil yang kamu punya: tempat tinggal, teman, kesempatan belajar", "Bayangkan Tuhan sedang melindungi dan menyayangi kamu"
- c)** Konseli merasakan perubahan perasaan menjadi lebih tenang dan optimis

b. *Ulang Kejadian dengan Persepsi Alternatif:*

- a)** "Konselor pandu konseli ulang kejadian sambil munculkan persepsi alternatif, hingga konseli rasakan perubahan menjadi lebih bahagia dan percaya diri secara spiritual." Langkah-langkah:
- b)** Konseli mengingat kembali situasi bermasalah (perceraian orang tua)
- c)** Konseli menerapkan persepsi alternatif yang sudah dipilih
- d)** Konseli merasakan perubahan emosi dari negatif ke positif. Konselor memberikan validasi: "Kamu sudah berhasil mengubah cara pandang, ini langkah baik"

H. EVALUASI

1. Evaluasi Proses

Konselor mengamati keaktifan konseli selama proses konseling individu. Konselor mengisi Lembar Evaluasi Proses Konseling Individu (10 item).

2. Evaluasi Hasil

Konselor melakukan refleksi kegiatan konseling yang telah dilakukan. Konselor mencatat perubahan yang terjadi pada konseli (pikiran, perasaan, perilaku).



TABEL OPERASIONAL: TEKNIK REFRAMING UNTUK MENGUBAH CARA BERPIKIR

Tabel berikut menyajikan panduan operasional lengkap untuk menerapkan teknik reframing pada remaja korban perceraian. Tabel ini dapat digunakan sebagai panduan konselor dalam sesi konseling dan sebagai materi untuk konseli.

No	Masalah / Cara Berpikir Negatif	Teknik Reframing (Operasional)	Langkah-langkah Operasional	Kalimat Reframing (Contoh)	Kaitkan dengan Parahyangan	Hasil yang Diharapkan	Indikator Keberhasilan
1	"Perceraian orang tua = saya gagal, tidak berharga"	Reframing makna perceraian sebagai proses pembentukan karakter	1. Identifikasi pikiran: "Saya gagal" 2. Validasi: "Wajar kamu merasa ini" 3. Alternatif: "Perceraian = proses pembentukan" 4. Visualisasi: Bayangkan diri lebih kuat 5. Penguatan: "Kamu sudah berubah"	"Perceraian orang tua bukan kegagalan saya, tapi bagian proses yang membentuk ketahanan, kekuatan, dan kemandirian saya."	Rasa disayangi Tuhan: Tuhan menggunakan ujian untuk membentuk pribadi lebih tangguh	Mengurangi rasa gagal, meningkatkan harga diri	Konseli dapat menulis/menyatakan kalimat reframing ini dengan percaya diri
2	"Saya tidak tenang, tidak damai saat beribadah — ibadah cuma rutinitas"	Reframing ibadah sebagai pertemuan dengan Tuhan, bukan rutinitas	1. Identifikasi perasaan: "Gelisah, kosong" 2. Validasi: "Ibadah memang terasa berat"	"Ibadah yang dilakukan dengan hati terbuka dan sadar = pertemuan dengan Tuhan, sumber damai"	Perasaan damai setelah beribadah: Ibadah sebagai sarana dekat dan tenang, bukan beban	Kembali merasakan damai dan tenang setelah beribadah	Konseli melaporkan perasaan lebih damai setelah beribadah

			3. Alternatif: "Ibadah = perjumpaan" 4. Visualisasi: Bayangkan cahaya Tuhan 5. Penguatan: "Kamu bisa merasakan damai"	dan ketenangan."			
3	"Saya tidak diberkati — orang lain lebih baik, saya iri dan apatis"	Reframing berkat dengan mengenali kebaikan kecil yang masih ada	1. Identifikasi: "Saya tidak diberkati" 2. Validasi: "Wajar kamu iri" 3. Alternatif: "Saya masih punya banyak berkat" 4. Visualisasi: Bayangkan berkat mengalir 5. Penguatan: "Kamu diberkati banyak"	"Saya masih diberkati: punya tempat tinggal aman, teman sebaya, kesempatan belajar, dukungan pengasuh."	Rasa diberkati: Bersyukur atas yang dimiliki mengubah apatis dan iri menjadi penghargaan dan rasa cukup	Meningkatkan rasa syukur dan rasa cukup	Konseli dapat menyebutkan 3+ kebaikan kecil yang masih ada
4	"Masa depan tidak jelas — keadaan tidak akan berubah,	Reframing masa depan dengan keyakinan rencana Tuhan lebih luas	1. Identifikasi: "Tidak optimis" 2. Validasi: "Masa depan memang	"Tuhan punya rencana dan kehendak lebih luas; keadaan bisa berubah ke	Percaya kebesaran Tuhan: Keyakinan ini membuat	Meningkatkan optimisme dan kepercayaan diri	Konseli menyatakan perasaan lebih optimis terhadap masa depan

	saya tidak optimis"		menakutkan" 3. Alternatif: "Tuhan punya rencana" 4. Visualisasi: Bayangkan masa depan baik 5. Penguatan: "Kamu bisa optimis"	arah lebih baik."	lebih tenang, percaya diri, optimis		
5	"Saya sendirian, tidak ada yang peduli"	Reframing dukungan sosial sebagai berkat dan tanda kasih Tuhan	1. Identifikasi: "Saya sendirian" 2. Validasi: "Perasaan sendirian wajar" 3. Alternatif: "Saya punya dukungan" 4. Visualisasi: Bayangkan orang-orang peduli 5. Penguatan: "Kamu tidak sendirian"	"Saya punya teman, pengasuh, guru yang peduli — ini tanda saya disayangi dan diberkati."	Rasa disayangi dan diberkati: Dukungan sosial = bukti kasih Tuhan	Mengurangi rasa sendirian, meningkatkan rasa terhubung	Konseli dapat menyebutkan 3+ orang yang peduli dan mendukung

LANGKAH OPERASIONAL SESI (60 MENIT)

Tahap	Aktivitas	Waktu	Konselor	Konseli	Media
1. Pembuka	Salam, perkenalan, tujuan sesi, kontrak konseling	10 menit	Menyapa, salam, menjelaskan tujuan, membuat kontrak	Mendengarkan, menjawab, setuju kontrak	Tidak ada
2. Eksplorasi Masalah	Konseli menceritakan masalah, mengisi Lembar Kerja (Deskripsi Situasi + Pikiran/Perasaan)	15 menit	Memberikan pertanyaan panduan, observasi	Menceritakan, menulis di Lembar Kerja	Lembar Kerja
3. Pengenalan Parahyangan	Konsor menjelaskan materi Parahyangan (definisi, unsur, fungsi)	10 menit	Menjelaskan materi, memberikan contoh	Mendengarkan, mencatat (opsional)	Materi Parahyangan
4. Teknik Reframing (Tabel)	Konseli memilih 1–2 masalah dari Tabel Operasional, konselor menjelaskan langkah-langkah	10 menit	Menunjukkan tabel, menjelaskan 5 langkah	Memilih masalah, membaca kalimat reframing	Tabel Operasional
5. Praktik Reframing	Konseli menulis Persepsi Alternatif di Lembar Kerja, membacakan	10 menit	Memberikan validasi, penguatan	Menulis, membacakan	Lembar Kerja

6. Penutup	Refleksi, evaluasi hasil, rencana tindak lanjut, salam penutup	5 menit	Memimpin refleksi, memberikan instrumen evaluasi	Mengisi instrumen evaluasi, salam	Instrumen Evaluasi Hasil
TOTAL		60 menit			



LEMBAR KERJA

Reframing dan Parahyangan

Nama Konseli: _____

Tanggal: _____

Instruksi: Tulislah pendapatmu tentang hal-hal berikut dengan jujur dan lengkap.

Tidak ada jawaban yang benar atau salah.

1. Deskripsi Situasi Bermasalah

(Apa yang terjadi? Misalnya: orang tua bercerai, perubahan pengasuhan, pindah rumah, perasaan kehilangan, dll.)

2. Pikiran dan Perasaan yang Muncul

(Catat pikiran dan perasaan yang muncul setelah situasi bermasalah.)

Pikiran (apa yang sering kamu ucapkan atau berpikir?):

Perasaan (apa yang kamu rasakan dalam hati?):

3. Persepsi Alternatif (Reframing)

(Gunakan salah satu teknik dari Tabel Operasional Reframing. Tulis kalimat reframing yang lebih positif.)

Teknik yang saya pilih (No.): _____

Kalimat Reframing:

Contoh Lengkap:

Komponen	Contoh
Situasi	Orang tua bercerai, saya tinggal dengan ibu, ayah pindah
Pikiran	"Saya gagal, tidak berharga, orang tua tidak sayang saya lagi"
Perasaan	"Saya sendirian, sedih, marah, iri ke teman yang orang tua masih bersama"
Persepsi Alternatif	"Perceraian orang tua bukan kegagalan saya, tapi proses yang membentuk ketahanan, kekuatan, dan kemandirian saya. Saya masih disayangi Tuhan dan punya dukungan dari ibu, pengasuh, dan teman."



INSTRUMEN EVALUASI PROSES KONSELING INDIVIDU

Topik Layanan: Kebahagiaan Spiritual

Nama Konseli: _____

Tanggal: _____

Petunjuk: Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

No	PERNYATAAN	SKOR YA	SKOR TIDAK
1	Keaktifan Konseli Mengikuti Layanan Konseling Individu		
2	Antusiasme Konseli dalam Mengungkapkan Permasalahan Saat Layanan Konseling Individu		
3	Konseli Memperhatikan Saat Konselor Menjelaskan Asas-asas Konseling Individu		

4	Konseli Menunjukkan Ekspresi yang Sesuai Dengan Apa yang Diucapkan		
5	Konseli Terbuka Dalam Mengungkapkan Masalahnya		
6	Konseli Menunjukkan Sikap Nyaman Selama Konseling		
7	Konseli Mengajukan Pertanyaan atas Permasalahan		
8	Konseli Merespon Setiap Komunikasi yang Dilakukan oleh Konselor		
9	Konseli Antusias Menyampaikan Kesimpulan dari Proses Konseling Individu		
10	Konseli Mampu Menyusun Strategi yang akan Dilakukan untuk Menyelesaikan Permasalahan		

Total Skor			
-----------------------	--	--	--

Penghitungan Skor:

Skor 1 untuk jawaban "YA" dan skor 0 untuk jawaban "TIDAK"

Skor minimal yang dicapai adalah $0 \times 10 = 0$, dan skor tertinggi adalah $1 \times 10 = 1$

Keterangan hasil:

9–10 : Sangat Baik

7–8 : Baik

4–6 : Cukup

0–3 : Kurang

Paraf Konselor:



INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING INDIVIDU

Nama Konseli: _____

Tanggal: _____

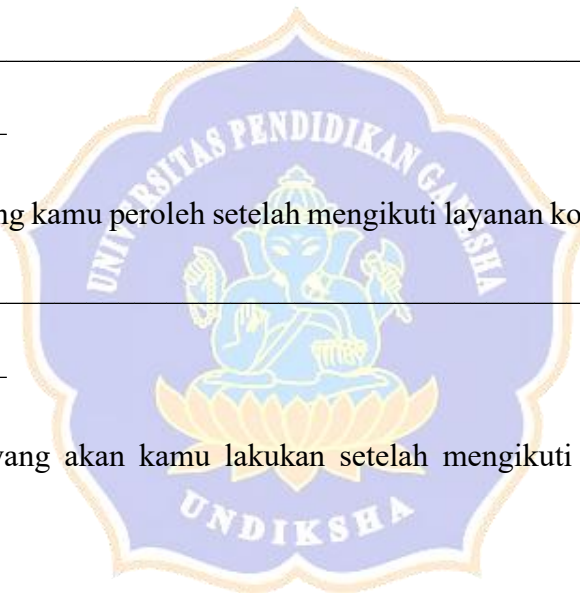
Petunjuk Pengisian:

Setelah kamu mengikuti layanan konseling individu, jawablah pertanyaan berikut ini dengan jujur dan lengkap.

1. Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti layanan konseling individual?

2. Manfaat apa yang kamu peroleh setelah mengikuti layanan konseling individual?

3. Rencana apa yang akan kamu lakukan setelah mengikuti layanan konseling individual?



INDIKATOR KEBERHASILAN LAYANAN

Layanan konseling individu ini dianggap berhasil apabila konseli menunjukkan perubahan pada indikator berikut:

1. Indikator Kognitif

No	Indikator	Cara Mengukur
1	Konseli dapat menulis ≥ 1 persepsi alternatif (reframing) yang lebih positif di Lembar Kerja	Observasi Lembar Kerja
2	Konseli menunjukkan perubahan pola pikir dari negatif ke positif saat membacakan hasil reframing	Observasi saat membacakan
3	Konseli dapat menyebutkan minimal 1 teknik reframing dari tabel yang dapat digunakan kembali	Pertanyaan konselor

2. Indikator Emosional

No	Indikator	Cara Mengukur
1	Konseli menyatakan perasaan lebih damai setelah sesi	Instrumen Evaluasi Hasil (Pertanyaan 1)

2	Konseli menyatakan perasaan lebih syukur setelah sesi	Instrumen Evaluasi Hasil (Pertanyaan 2)
3	Konseli menyatakan perasaan lebih optimis terhadap masa depan setelah sesi	Instrumen Evaluasi Hasil (Pertanyaan 1)
4	Pengurangan perasaan sedih, marah, iri, atau apatis yang dilaporkan konseli	Observasi emosi + Instrumen Evaluasi Hasil

3. Indikator Spiritual

No	Indikator	Cara Mengukur
1	Konseli menyebutkan minimal 1 nilai Parahyangan yang membuatnya tenang (damai setelah ibadah, rasa disayangi, rasa diberkati, percaya kebesaran Tuhan)	Pertanyaan konselor
2	Konseli menunjukkan peningkatan rasa bakti, syukur, atau pengharapan terhadap Tuhan	Observasi perilaku spiritual
3	Konseli menyatakan ibadah menjadi lebih bermakna (tidak terasa sebagai rutinitas semata)	Instrumen Evaluasi Hasil (Pertanyaan 2)

4. Indikator Perilaku (Opsional, untuk Sesi Lanjutan)

No	Indikator	Cara Mengukur
1	Konseli mempraktikkan reframing mandiri dalam kehidupan sehari-hari	Pertanyaan konselor (sesi berikutnya)
2	Konseli lebih aktif dalam ibadah atau kegiatan spiritual	Observasi perilaku
3	Konseli lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan kepada orang lain	Observasi interaksi



RIWAYAT HIDUP



Ni Wayan Cindy Amelia Putri dilahirkan di Karangasem, Kecamatan Karangasem, Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali, pada tanggal 21 Oktober 2004. Penulis merupakan putri dari pasangan I Wayan Kadiartama, S.Pd dan Luh Nyoman Trisna Dewi, S.E. Penulis berkewarganegaraan Indonesia serta menganut agama Hindu. Saat ini, penulis berdomisili di Jl Ngurah Rai, Amlapura, Kecamatan Karangasem, Kabupaten Karangasem, Bali. Perjalanan pendidikan penulis diawali di TK Widya Murthi. Setelah menyelesaikan pendidikan taman kanak-kanak, penulis melanjutkan pendidikan dasar di SD Negeri 1 Ulakan dan berhasil menyelesaikannya pada tahun 2016. Selanjutnya, penulis menempuh pendidikan di SMP Negeri 1 Manggis dan lulus pada tahun 2019. Pendidikan menengah atas diselesaikan di SMA Negeri 2 Amlapura pada tahun 2022. Pada tahun yang sama, penulis diterima sebagai mahasiswa di Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Bimbingan dan Konseling. Selama menjalani perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir, penulis menyelesaikan skripsi yang berjudul "Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* Dengan Teknik *Reframing* Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Berbasis Nilai-Nilai Tri Hita Karana Bagi Remaja Korban Perceraian" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.