



Contents lists available at [Journal IICET](#)
Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Pengembangan panduan model konseling *cognitive behavioral therapy* teknik *mindfulness* berbasis *website* SI-konseling untuk mengatasi traumatik pada remaja korban kekerasan

I Dewa Agung Ayu Arisma Prabayanti^{*}, Kadek Suranata, Putu Ari Dharmayanti
Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 22th, 2023
Revised Jul 27th, 2023
Accepted Aug 6th, 2023

Keyword:

Cognitive behavioral therapy
Mindfulness
Traumatic

ABSTRACT

The study aims to develop the validity and effectiveness of the cognitive behavioral therapy counseling model guide for mindfulness techniques based on the SI-Counseling website to overcome trauma in adolescent victims of violence. This research is included in development research with the 4D method (Define, Design, Develop, Disseminate). Data collection was carried out with an expert validity assessment which was analyzed using the CVR (Content Validity Ratio), CVI (Content Validity Index) and t-test formulas. The results of the CVR analysis show that all statements are on average relevant, the CVI score of 1 is in the very suitable category, and the cognitive behavioral therapy counseling model guide for mindfulness techniques has met the requirements for use. These results state that the development of a cognitive behavioral therapy counseling model guide for mindfulness techniques based on the SI-Counseling website is effective for overcoming trauma in adolescent victims of violence.



© 2023 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Prabayanti, I. D. A.,
Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia
Email: agungpraba8@gmail.com

Pendahuluan

Kekerasan adalah istilah yang bermakna untuk "penderitaan" yang dipelajari dari perspektif psikologis dan hukum, dan mengacu pada perilaku manusia (individu/kelompok orang) yang dapat menyebabkan penderitaan bagi orang lain (Pasalbessy, 2010). Sesuai dengan *World Health Organization* (WHO), penyalahgunaan atau pelecehan dalam bentuk kerugian fisik, mental atau seksual, pengabaian perawatan, eksploitasi untuk keuntungan kormesil merupakan tindakan kekekerasan terhadap anak. Hal itu mungkin menyebabkan kerugian yang serius kepada anak yaitu kesehatan, kehidupan, martabat, atau pembangunan. Kekerasan terhadap remaja adalah setiap praktik atau perlakuan yang dapat menimbulkan luka, tekanan psikis atau trauma. Kekerasan yang dilakukan oleh seseorang terhadap remaja dapat berupa kekerasan fisik, seksual dan psikis (Rizky & Marthoenis, 2021).

Disebutkan UU No 23 tahun 2002 yang sekarang telah diubah menjadi UU No 35 tahun 2014 bahwa anak seharusnya mendapatkan kehidupan yang layak sesuai dengan perkembangannya, berupa pemenuhan hak-hak anak, kasih sayang, pendidikan, tempat tinggal, kebebasan berpendapat, rasa aman dan kesejahteraan hidup. Ini menetapkan bahwa mereka harus diberikan kehidupan yang manusiawi dan kebahagiaan, kehidupan agar anak dan remaja dapat menggunakan haknya sejak lahir hingga dewasa. Kebutuhan remaja

untuk bersekolah dan mendapatkan pendidikan yang layak, kebebasan dalam menyampaikan pendapat merupakan hak yang harus diberikan kepada mereka dan perlindungan terhadap anak dan remaja adalah kewajiban setiap orang yang harus dilakukan. Setiap orang harus memastikan bahwa anak dan remaja aman dari segala bahaya.

Namun dalam kenyataannya banyak kasus pemenuhan hak – hak anak dan remaja tidak terjadi. Lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat pun tidak menjamin remaja tidak mengalami kekerasan. Salah satu bentuk kekerasan terhadap anak dan remaja yaitu *bullying*. *Bullying* adalah penggunaan kekerasan untuk menyakiti secara verbal, fisik, atau psikologis seseorang atau sekelompok orang, meninggalkan korban di bawah tekanan, trauma, dan ketidakberdayaan. (Zakiyah et al., 2017). *Bullying* memiliki efek yang sangat menyakitkan bagi mereka yang terkena dampak dan mengarah ke berbagai kondisi negatif. Salah satu kondisi negatif akibat *bullying* adalah trauma. Trauma *bullying* dapat menimbulkan rasa cemas, gelisah, resah, dan berperilaku tidak peduli terhadap orang lain. Situasi yang diciptakan oleh efek intimidasi membutuhkan strategi penanganan yang tepat (Heriansyah, 2021). Kekerasan terhadap anak dan remaja, yaitu orang – orang yang misalnya bertanggung jawab atas anak atau memiliki kekuasaan terhadap anak atau dipercaya seperti orang tua, kerabat, guru yang melakukan segala bentuk kekerasan. (Darmasuara & Darmadi). Kekerasan pada anak dan remaja akan memberikan dampak pada kehidupan anak dan remaja itu sendiri. Adapun dampak psikologis yang dialami anak dan remaja adalah bersikap permisif, bersikap depressif, bersikap agresif, dan bersikap destruktif. Dampak psikologis juga dapat dirasakan oleh anak dan remaja yang mengalami kekerasan yaitu adanya ketakutan yang berlebihan, stress, menarik diri dari kehidupan sosial, depresi dan traumatik.

Kejadian menakutkan seperti kecelakaan pembunuhan, kekerasan atau bencana alam yang memunculkan rekasi emosional disebut sebagai trauma. Trauma dapat dialami oleh seseorang sebagai respon terhadap pengalaman apa pun yang mereka anggap menakutkan atau berbahaya secara fisik atau emosional. Salah satu model konseling yang mungkin adalah terapi perilaku-kognitif (CBT) menggunakan teknik *mindfulness*. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), juga dikenal sebagai modifikasi perilaku kognitif, menggunakan kognisi sebagai “kunci” untuk mengubah perilaku dalam dalam terapi modifikasi perilaku. Terapis membantu klien dengan menjungkirbalikkan pikiran dan keyakinan buruk mereka dan menggantinya dengan yang lebih baik. *Cognitive behavioral therapy* adalah bentuk psikoterapi yang berfokus pada solusi yang dirancang untuk mengurangi gejala dan meningkatkan kesejahteraan secepat mungkin. *Mindfulness* berarti memperhatikan saat ini, menerima dan mengakui semua pikiran, perasaan, dan emosi fisik. *Cognitive Behavioral Therapy* mencakup komponen kognitif, yang berfokus pada perubahan pola berpikir yang bermasalah, dan komponen perilaku, yang membantu mengembangkan tindakan yang bermanfaat (Gillihan, 2018).

Mindfulness adalah pelatihan individu untuk membangun kesadaran diri dari dalam ke luar lingkungan seseorang. Berkonsentrasilah untuk mengarahkan perhatian subjek ke pikiran negatifnya yang melibatkan pemfokusan pada emosi dan sensasi fisik yang menyertainya dan bagaimana subjek dapat mengatasinya. Kelebihan menggunakan model konseling CBT dengan teknik *mindfulness* adalah bahwa latihan dapat berfokus pada perubahan pola pikir dan mengganti keyakinan buruk korban dengan yang lebih baik. Bahkan tanpa ini, korban menjadi lebih sadar akan semua pikiran, perasaan, dan perasaan fisik tanpa menilai benar dan salah. Perhatian semacam ini memupuk kesadaran yang lebih besar, kejernihan, dan penerimaan terhadap realitas saat ini. Perhatian ini menyadarkan kita akan fakta bahwa hidup kita hanya berlangsung sesaat. Jika kita tidak sepenuhnya hadir dalam banyak momen tersebut, kita mungkin tidak hanya melewatkan apa yang paling berharga dalam hidup kita, tetapi juga gagal menyadari kekayaan dan kedalaman kemungkinan kita untuk tumbuh dan bertransformasi (Kabat-Zinn, 2001). Tujuan *Mindfulness* bukan untuk menyingkirkan pikiran, perasaan, atau sensasi. Sebaliknya, ini adalah untuk menumbuhkan kesadaran yang lebih jelas tentang pengalaman langsung dari waktu ke waktu dengan penerimaan tentang pengalaman tersebut (Meiklejohn et al., 2012).

Dari permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti traumatik pada dan remaja korban kekerasan dengan menggunakan layanan konseling sebagai salah satu alternatif pemecahan masalah. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti mengangkat judul penelitian ini yaitu “Pengembangan Panduan Model Konseling *Cognitive behavioral therapy* (CBT) Teknik *Mindfulness* berbasis *website* SI-Konseling Untuk Mengatasi Traumatik Pada Remaja Korban Kekerasan”. SI-Konseling merupakan sistem psikoedukasi berbasis *website* yang dirancang untuk membantu masyarakat agar memiliki akses yang mudah untuk mengikuti layanan konseling sebagai bantuan psikologis untuk terhindar dari gangguan psikologis. Dengan mengadaptasi sistem berbasis teknologi informasi, SI-Konseling diharapkan dapat menghadirkan layanan psikoedukasi dalam bentuk modul yang dapat diakses kapan saja. SI-Konseling merupakan *website*/media yang berbasis internet yang digunakan untuk mendeteksi dan memberikan bantuan terutama terhadap stress dan permasalahan psikologis. *Website* ini

akan digunakan untuk membantu korban yang terdeteksi mengalami traumatik untuk mendapatkan pelayanan konseling.

Metode

Research and development merupakan jenis penelitian pengembangan dalam penelitian ini. Sesuai penuturan Sugayono (2010) dalam (Putra et al., 2020) bahwa proses atau langkah untuk mengembangkan produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada diartikan sebagai penelitian pengembangan. Borg & Gall (1983) menyatakan penelitian pengembangan untuk meningkatkan dan memvalidasi produk untuk digunakan dalam dunia pendidikan (Tegeh, I Made; Jampel, 2015). Tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah untuk membentuk produk yang kreatif dan inovatif, mengembangkan produk yang terspesialisasi, dan meningkatkan efisiensi produk.

Bentuk penelitian ini adalah prosedur penelitian yang digunakan untuk membentuk produk tertentu dan memverifikasi keefektifannya (Purnama, 2016). Model pengembangan 4D (Four-D) digunakan dalam desain penelitian ini. *Define* (pendefinisian), *Design* (perancangan), *Develop* (pengembangan), dan *Disseminate* (penyebaran) merupakan empat komponen dari model penelitian pengembangan 4D (Thiagarajan, 1974). Metode pengumpulan informasi dan data untuk penelitian yang akan dilakukan dikenal sebagai pengumpulan data yang bertujuan untuk membuktikan kebenaran penelitian sehingga bisa menghasilkan suatu penelitian yang telah terbukti kebenarannya. Penggunaan metode angket dan kuesioner dalam penelitian ini.

Data penelitian ini didapatkan melalui kuesioner lembar validitas terdiri dari pertanyaan – pertanyaan yang mengacu pada keberterimaan buku panduan. Penyusunan lembar validitas dikembangkan dengan mengacu pada beberapa indikator yakni Keberterimaan (*acceptability*), Kemudahan Akses (*accessibility*), dan Kebermanfaatannya (*feasibility*) (Suranata & Irdil, 2020). Instrumen penelitian adalah alat yang dirancang sesuai dengan teknik pembuatan instrumen berdasarkan teori dan tujuan penelitian, dan digunakan untuk mengumpulkan data penelitian (Adib). Instrumen penelitian berupa kuesioner yang digunakan untuk mendeteksi traumatik pada remaja korban kekerasan disusun berdasarkan DSM-IV TR. DSM-IV TR menyebutkan tiga gejala yang dihadapi oleh korban traumatik yakni *intrusive re-experiencing*, *avoidance* dan *arousal*.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan (*research and development*), dan produk yang dihasilkan adalah panduan konseling *cognitive behavioral therapy* teknik *mindfulness*. Adapun prosedur pengembangannya mengikuti model pengembangan 4D dari Thiagarajan (1947), mencakup empat tahap, yaitu pendefinisian (*define*), perancangan (*design*), pengembangan (*develop*), dan penyebaran (*disseminate*).

Tahap pertama melibatkan identifikasi kebutuhan pengembangan produk untuk implementasi layanan bimbingan konseling. Pengkajian terhadap program layanan bimbingan konseling dan kebutuhan siswa dan menyebarkan kuesioner yang bertujuan untuk mengetahui apakah siswa SMK Negeri 2 Singaraja dalam rentang usia remaja yang pernah mengalami kekerasan dan apakah dampak dari kekerasan yang dialami. Dari adanya kuesioner inilah penulis dapat mengetahui dampak yang dialami oleh remaja yang mengalami kekerasan yaitu traumatik. Sehubungan dengan tujuan tersebut, remaja membutuhkan layanan bimbingan konseling yang dapat mengembangkan dimensi-dimensi psikologis untuk mengatasi trauma yang dialami oleh remaja korban kekerasan, khususnya dalam penelitian ini. Setelah kebutuhan pengembangan produk teridentifikasi, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis untuk mengidentifikasi model konseling yang tepat untuk mengatasi traumatik pada remaja. Analisis teoritis dilakukan dengan mengkaji penelitian-penelitian yang berkaitan dengan model konseling yang efektif untuk mengatasi traumatik pada remaja. Perolehan analisa teoretik dipoinkan bahwa salah satu model konseling yang telah teruji efektif untuk mengatasi traumatik ialah model konseling *cognitive behavioral therapy* dengan teknik *mindfulness*. Bersumber pada perolehan analisa kebutuhan dan analisa teoretik tersebut, maka produk yang dikembangkan ialah panduan konseling *cognitive behavioral therapy* teknik *mindfulness* berbasis *website* yang bisa dipakai sebagai pedoman bagi guru bimbingan konseling untuk mengatasi traumatik pada remaja korban kekerasan.

Tahap kedua dalam penelitian dan pengembangan ini ialah tahap *design* (perancangan). Pada tahap ini aktifitas yang dilakukan ialah menyusun rancangan awal panduan Konseling *cognitive behavioral therapy* teknik *mindfulness* berbasis *website*. Desain pertama didasarkan pada temuan dari analisis tahap pendefinisian. Kerangka panduan dibuat terlebih dahulu, agar pembuatan panduan ini dapat dilakukan secara runtut dan terpadu. Adapula kerangka panduan yang disusun berawalan dari (1) Sampul panduan, (2) Kata Pengantar, (3) Daftar isi, (4) Pendahuluan, (5) Petunjuk Umum, (6) Prosedur Pelaksanaan, (7) Penutup, (8) Daftar

Berdasarkan hasil Sig. pada uji normalitas Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi atau P value sebesar 0,053 dan 0,068 yang berarti nilai signifikansi lebih dari 0,05. Maka, dapat dikatakan data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal atau dalam arti lain menerima H_0 . Nilai signifikansi berdasarkan uji homogenitas adalah 0,906. Dengan demikian, didapatkan Sig. $0,906 > 0,05$.

Test of Homogeneity of Variances			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.014	1	58	.906

Berdasarkan hasil uji homogenitas diatas, maka dapat diketahui nilai signifikansi sebesar 0,906. Dengan demikian, didapatkan bahwa $0,906 > 0,05$. Berdasarkan pengambilan keputusan uji homogenitas dapat dinyatakan bahwa data bersifat normal.

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Test - Post-Test	4.93333	2.03306	.37118	4.17418	5.69249	13.291	29	.000

Berdasarkan uji hipotesis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konseling *cognitive behavioral therapy* teknik *mindfulness* berbasis *website* SI-Konseling terhadap traumatik remaja korban kekerasan. Ini berarti implementasi buku panduan model konseling *cognitive behavioral therapy* teknik *mindfulness* berbasis *website* SI-Konseling efektif untuk mengatasi traumatik pada remaja korban kekerasan.

Besarnya efektivitas layanan konseling *cognitive behavioral therapy* teknik *mindfulness* berbasis *website* SI-Konseling untuk mengatasi traumatik pada remaja korban kekerasan diperoleh dengan menggunakan rumus efek size yang menunjukkan $t_{hitung} = 13,291$ dan didapatkan $ES = 2,41$. Koefisien tersebut kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} dengan $df = 29$ pada taraf signifikansi 0,05 dan didapatkan $t_{tabel} = 2,048$. Artinya H_0 ditolak karena $t_{hitung} > t_{tabel}$. Jadi dapat dikatakan bahwa efektivitas model konseling *cognitive behavioral therapy* teknik *mindfulness* berbasis *website* SI-Konseling untuk mengatasi traumatik pada remaja korban kekerasan tergolong tinggi dan model konseling *cognitive behavioral therapy* teknik *mindfulness* berbasis *website* SI-Konseling efektif untuk mengatasi traumatik pada remaja korban kekerasan.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dengan produk berupa panduan konseling *cognitive behavioral therapy* teknik *mindfulness* berbasis *website* SI-Konseling untuk membantu remaja korban kekerasan dalam mengatasi traumatik. Adapun prosedur pengembangan yang digunakan mengikuti paradigma pengembangan 4D dari Thiagarajan (1947), yaitu Define (pendefinisian), Design (perancangan), Develop (pengembangan), dan Disseminate (penyebaran). Buku panduan ini ditujukan bagi guru bimbingan konseling dan konselor di lembaga terkait untuk digunakan sebagai pedoman pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah serta lembaga terkait, khususnya untuk mengatasi traumatik pada remaja korban kekerasan melalui *website* SI-Konseling.

Salah satu tahapan penting dalam pengembangan perangkat layanan yaitu penilaian indeks validitas isi terhadap panduan konseling yang dikembangkan. Panduan konseling *cognitive behavioral therapy* teknik *mindfulness* berbasis *website* SI-Konseling dalam penelitian ini diaplikasikan sebagai panduan pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah dan lembaga terkait untuk meningkatkan sarana dan prasarana pendukung program bimbingan konseling. Uji efektivitas dilakukan di SMK Negeri 2 Singaraja dengan menggunakan 30 orang remaja korban kekerasan untuk menilai apakah panduan konseling teknik *mindfulness cognitive behavioral therapy* berbasis *website* SI-Konseling ini bermanfaat atau tidak. Uji efektivitas dilakukan dengan mempergunakan panduan yang telah dikembangkan dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling, yang menggunakan kuesioner sebagai instrumen dalam penelitian ini. Kuesioner ini diberikan sebelum dan sesudah penggunaan layanan dan disebut sebagai *pre-test* dan *post-test*. Selanjutnya dengan data *pre-test* dan *post-test* adalah uji dengan menggunakan rumus *t-test* dan didapatkan perolehan $t_{hitung} = 13,291$ dan $t_{tabel} = 2,048$ yang berarti poin $t_{hitung} > t_{tabel}$, perolehan tersebut menguraikan bahwa pengembangan panduan konseling *cognitive behavioral therapy* efektif untuk mengatasi traumatik pada remaja korban kekerasan.

Untuk mengetahui seberapa besar diskrepansi maka dihitung dengan rumus uji Effect Size dan didapatkan hasil bahwa besarnya efektivitas layanan konseling *cognitive behavioral therapy* teknik *mindfulness* berbasis *website* SI-Konseling diperoleh dengan menggunakan rumus *effect size* yang menunjukkan $t_{hitung} = 13,291$ dan didapatkan $ES = 2,41$. Berdasarkan hal tersebut maka efektivitas panduan tergolong tinggi yang berarti bahwa konseling *cognitive behavioral therapy* teknik *mindfulness* berbasis *website* SI-Konseling efektif untuk mengatasi traumatik pada remaja korban kekerasan.

Berdasarkan hasil layanan konseling yang diberikan kepada remaja korban kekerasan dengan menggunakan panduan yang telah dikembangkan, terlihat bahwa banyak siswa yang masih mengalami traumatik akibat kekerasan yang dialaminya pada pertemuan pertama. Pada pertemuan selanjutnya peserta didik melakukan treatment yang dilakukan secara mandiri dengan teknik *mindfulness* yang video tutorialnya sudah tersedia di *website* SI-Konseling. Treatment ini dilakukan sebanyak 3x dalam seminggu. Dalam 2 kali pertemuan akan difokuskan untuk 1 indikator. Setelah pertemuan ke – 6 remaja korban kekerasan merasakan sesuatu yang berbeda dalam dirinya seperti saat mengingat kejadian atau peristiwa kekerasan yang dialami, remaja korban kekerasan sudah mulai lebih tenang. Sehingga pada pertemuan terakhir remaja korban kekerasan yang mengalami traumatik yang bisa dibilang cukup tinggi sudah mengalami penurunan.

Simpulan

Penelitian ini membentuk produk berupa panduan konseling *cognitive behavioral therapy* teknik *mindfulness* berbasis *website* SI-Konseling untuk mengatasi traumatik pada remaja korban kekerasan. Model 4D merupakan model yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi empat yaitu *define, design, develop, dan disseminate*. Namun, penyebaran hanya selesai ketika artikel dipublikasikan. Produk berupa panduan konseling ini dapat digunakan bagi guru/praktisi (konselor) untuk melaksanakan proses layanan bimbingan konseling di sekolah maupun di lembaga-lembaga terkait untuk mengakomodasi remaja korban kekerasan yang menghadapi masalah, khususnya dalam mengatasi traumatik.

Berdasarkan pada hasil validasi ahli, panduan konseling memiliki nilai CVR = 14 dan CVI = 1. Hal ini menunjukkan bahwa panduan konseling *cognitive behavioral therapy* teknik *mindfulness* untuk mengatasi traumatik pada remaja korban kekerasan yang dibuat sangat baik. Dengan demikian, panduan konseling *cognitive behavioral therapy* teknik *mindfulness* untuk mengatasi traumatik pada remaja korban kekerasan telah mencukupi tolak ukur validitas isi untuk digunakan dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah dan lembaga terkait. Berdasarkan pada uji efektivitas yang telah dilakukan dengan 30 remaja di SMK Negeri 2 Singaraja perolehan dari uji efektivitas ini yaitu $t_{hitung} = 13,291$ dan $t_{tabel} = 2.048$ yang berarti nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka dapat disimpulkan bahwa panduan model konseling *cognitive behavioral therapy* teknik *mindfulness* berbasis *website* SI-Konseling efektif untuk mengatasi traumatik pada remaja korban kekerasan.

Referensi

- Afandi, N. A., Wahyuni, H., & Adawiyah, A. Y. (2015, Oktober 2). Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* Terhadap Penurunan Stres Korban. *Pamator, Volume 8*, 75-84.
- AD, Y., & Megalia, M. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133–146. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>
- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>
- American Psychiatric Association. (2015). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th Ed. text revised). In *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 4th edition TR*. American Psychiatric Association, 1400 K Street, N.W., Wash- ington, DC 20005.
- Anjari, W. (2014). Fenomena Kekerasan sebagai Bentuk Kejahatan (Violence). *E-Journal WIDYA Yustisia*, 1(1), 42–51. <https://media.neliti.com/media/publications/246968-fenomena-kekerasan-sebagai-bentuk-kejahatan-60c284aa.pdf>
- Fahri, A., Rengong, R., & Madiung, B. (2021). Analisis Sosio Yuridis Kekerasan Terhadap Anak Di Kota Makassar. *Indonesian Journal of Legality of Law*, 4(1), 107–116. <https://doi.org/10.35965/ijlf.v4i1.626>
- Gillihan, S. J. (2018). *Cognitive Behavioral Therapy Made Simple: 10 Strategies for Managing Anxiety, Depression, Anger, Panic, and Worry* (Kindle Edi). Althea Press.
- Hatta, K. (2016). Trauma dan Pemulihannya suatu kajian berdasarkan kasus pasca konflik dan tsunami. In S.

- Tubin (Ed.), *Dakwah Ar-Raniry Press*. Dakwah Ar-Raniry Press.
- Hendryadi, H. (2017). Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 2(2), 169–178. <https://doi.org/10.36226/jrmb.v2i2.47>
- Heriansyah, M. (2021). Strategi Mengatasi Trauma Pada Korban Bullying Melalui Konseling Eksistensial. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 7(2), 112–131. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v7i1.783>
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness Meditation for everyday life*. In *Piatkus Books* (Vol. 52). Piatkus Books.
- Kembali, I. B. B. (2021). *Panduan Penggunaan SI-Konseling* (pp. 1–17).
- Kurniasari, A. (2019). Dampak Kekerasan Pada Kepribadian Anak. *Sosio Informa*, 5(1), 15–24. <https://doi.org/10.33007/inf.v5i1.1594>
- Lawshe, C. H. (1975). A Quantitative Approach To Content Validity. A Paper Presented at Content Validity, a Convergence Held at Bowling Green. *State University*, 28(4), 563–575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>
- Mayasari, A., & Rinaldi, K. (2017). Dating Violence Pada Perempuan (Studi Pada Empat Perempuan Korban Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran Di Universitas X). *Sisi Lain Realita*, 2(2), 76–89. [https://doi.org/10.25299/sisilainrealita.2017.vol2\(2\).2466](https://doi.org/10.25299/sisilainrealita.2017.vol2(2).2466)
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L., Soloway, G., Isberg, R., Sibinga, E., Grossman, L., & Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3(4), 291–307. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>
- Nurhaeda. (2019). *Pengaruh Latihan Mindfulness dengan Teknik Deep Breathing Terhadap Peningkatan Resiliensi pada Siswa SLB Negeri Ungaran [UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG]*. <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/40658>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Buku ajar dasar-dasar statistik penelitian*.
- Pasalbessy, J. D. (2010). Dampak Tindak Kekerasan Terhadap Perempuan Dan Anak Serta Solusinya. *Sasi*, 16(3), 8. <https://doi.org/10.47268/sasi.v16i3.781>
- Prabowo, H. (2008). *Seri latihan kesadaran 5*.
- Prahesti, Y. (2017). PENGEMBANGAN WEBSITE KONSELING ONLINE UNTUK SISWA DI SMA NEGERI 1 GRESIK Yunita Prahesti Bambang Dibyo Wiyono , S . Pd ., M . Pd. *Jurnal BK UNESA*, 7(3), 144–154.
- Purnama, S. (2016). Metode Penelitian Dan Pengembangan (Pengenalan Untuk Mengembangkan Produk Pembelajaran Bahasa Arab). *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 4(1), 19. [https://doi.org/10.21927/literasi.2013.4\(1\).19-32](https://doi.org/10.21927/literasi.2013.4(1).19-32)
- Putra, D. D., Okilanda, A., Arisman, A., Lanos, M. E. C., Putri, S. A. R., Fajar, M., Lestari, H., & Wanto, S. (2020). Kupas Tuntas Penelitian Pengembangan Model Borg & Gall. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 46. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5340>
- Putu, L., Surya, Y., Suranata, K., & Gading, I. K. (2022). Pengembangan panduan konseling cognitive behavioral dengan teknik mindfulness untuk mengatasi trauma pada anak-anak korban kekerasan seksual. 8(2), 190–197.
- Rahayu, Y., Nurlinda, A., & Alwi, M. K. (2022). Analisis Korban Kekerasan Terhadap Remaja dimasa Pandemi COVID-19 di Kota Makassar. *Journal of Muslim Community Health (JMCH)*, 3(2), 8–23. <http://pasca-umi.ac.id/index.php/jmch/article/view/754>
- Rahmawati, U. M. (2018). Keefektifan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk mengelola emosi di media sosial pada remaja. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)*, 2(1), 269–273.
- Rizky, F., & Marthoenis. (2021). Gambaran Kekerasan Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Aceh Timur (Description Of Violence In Youth In The First Middle School In East Aceh District). *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1).
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Schiraldi, G. R. (2009). *The Post-Traumatic Stress Disorder Sourcebook: A Guide to Healing, Recovery, and Growth* (2nd ed.). McGraw Hill Professional.
- Segal, D. L. (2010). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM - IV - TR) . *The Corsini Encyclopedia of Psychology, January 2010*, 1–3. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0271>
- Soendari, T. (2000). Gejala-Gejala Trauma : Hubungannya Dengan Pemikiran Karier, Identitas Vokasional, dan Pengembangan Kepribadian Pekerjaan. *Analisis Jurnal*. http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_BIASA/195602141980032
- Sopiyah, Nurikhshan, J., & Hafina, A. (2020). Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 11(2), 102–124. <https://doi.org/10.37640/jip.v11i2.128>

-
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta, 2014.
- Sumartiningsih, M. S., & Prasetyo, Y. E. (2019). *Literature Review : Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap Posttraumatic Stress Disorder Akibat Kekerasan Abstract Literature Review : Effects of Cognitive Behavior Therapy for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder As a Result of Child Abus*. <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i2.17429>
- Suranata, K., & Ifdil, I. (2020). The Psychometric Properties of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale for Web-based School Resilience Training Program:A Rasch Analysis. *Journal of Physics: Conference Series*, 1539(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1539/1/012064>
- Syahroni, & Yudianto, A. (2021). Perspektif Forensik Klinik Terhadap Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Hukum Kesehatan Indonesia*, 02(01), 1–10.
- Tegeh, I Made; Jampel, I. N. P. T. (2015). Pengembangan Buku Ajar Model Penelitian Pengembangan Dengan Model Addie. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 24–29.
- Tematik, S. G., & Kekerasan. (2017). Statistik Gender Tematik Mengakhiri Perempuan, Terhadap Anak, dan Di Indonesia., *Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak*, 1–123.
- Thiagarajan, S. O. (1974). Instructional development for training teachers of exceptional children: A sourcebook. *Journal of School Psychology*, 14(1), 75. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(76\)90066-2](https://doi.org/10.1016/0022-4405(76)90066-2)
- Wedhayanti, G. C., Suarni, N. K., & Dantes, N. (2020). Development of Achievement Motivation Instruments in High School Students. *BISMA The Journal of Counseling*, 4(2), 147–153.
- Wijaya, Y. D. (2018). Mindfulness. In *Modul Manajemen Stres* (Vol. 2, Issue 1, pp. 1–13). Universitas Esa Unggul.
- Wulandari, F. A., & Gamayanti, I. L. (2014). Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja Post-Traumatic Stress Disorder. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(2), 265–280.
- Zakiyah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 324–330. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>