

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

Ni Wayan Cindy Amelia Putri¹, I Ketut Gading², Wayan Eka Paramartha³
Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Universitas Pendidikan Ganesha,
Singaraja, Indonesia¹²³
e-mail: cindy.amelia@student.undiksha.ac.id

Diterima: 27/02/2026; Direvisi: 05/03/2026; Diterbitkan: 12/03/2026

ABSTRAK

Kebahagiaan adalah kondisi individu yang cenderung mengingat pengalaman positif dibandingkan dengan pengalaman negatif. Kebahagiaan juga dapat diartikan sebagai emosi positif yang memicu semangat dan memberikan makna dalam setiap tindakan individu. Menurut nilai lokal Tri Hita Karana, kebahagiaan merupakan keharmonisan hubungan antara manusia dengan Tuhan (Parahyangan), hubungan antara manusia dengan sesama (Pawongan), dan hubungan antara manusia dengan lingkungan (Palemahan). Penelitian ini mengatasi rendahnya kebahagiaan remaja korban perceraian, yang sering menyebabkan trauma emosional, depresi, dan kesulitan adaptasi sosial. Dampak perceraian orang tua termasuk kehilangan kasih sayang, tekanan mental, dan perubahan lingkungan, dengan faktor pemicu seperti ekonomi, konflik, dan perselingkuhan. Menguji efektivitas konseling Cognitive Behavior teknik *Reframing* untuk meningkatkan kebahagiaan remaja di Panti Asuhan Dana Punia, Singaraja. Intervensi ini mengubah pola pikir negatif menjadi perspektif positif melalui tahapan seperti identifikasi persepsi, *reframing*, dan tindak lanjut. Hipotesis menyatakan intervensi tersebut efektif dalam meningkatkan indikator kebahagiaan seperti ketenangan spiritual dan hubungan harmonis. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan design penelitian eksperimen *Pretest-Posttest* control group dengan 10 sampel remaja usia 15-21 tahun (5 kelompok eksperimen, 5 kontrol). Intervensi dilakukan 6 sesi, diukur dengan kuesioner kebahagiaan berbasis Tri Hita Karana. Teknik *Reframing* meliputi rasional strategi, modifikasi persepsi, dan *homework* untuk pembiasaan. Konseling Cognitive Behavior dengan *Reframing* diintegrasikan dengan nilai lokal Tri Hita Karana efektif memulihkan kebahagiaan melalui perubahan kognitif dan perilaku. Penelitian ini membedakan diri dari studi sebelumnya dengan fokus eksperimen intervensi spesifik pada konteks Bali.

Kata Kunci: *Kebahagiaan, Perceraian, Konseling Cognitive Behavior, Reframing, Bimbingan dan Konseling*

ABSTRACT

Happiness is a condition where individuals tend to remember positive experiences rather than negative ones. Happiness can also be defined as a positive emotion that fuels enthusiasm and gives meaning to every individual's actions. According to the local value of Tri Hita Karana, happiness is a harmonious relationship between humans and God (Parahyangan), between humans and others (Pawongan), and between humans and the environment (Palemahan). This study addresses the low happiness of adolescent victims of divorce, which often causes emotional trauma, depression, and difficulties in social adaptation. The impacts of parental divorce include loss of affection, mental stress, and environmental changes, with triggering

factors such as economics, conflict, and infidelity. This study tested the effectiveness of Cognitive Behavior counseling using the *Reframing* technique to increase the happiness of adolescents at the Dana Punia Orphanage, Singaraja. This intervention changed negative thought patterns into positive perspectives through stages such as identifying perceptions, *reframing*, and follow-up. The hypothesis stated that the intervention was effective in increasing happiness indicators such as spiritual calm and harmonious relationships. This study used a quasi-experimental design with a *Pretest-Posttest* control group experimental research design with 10 samples of adolescents aged 15-21 years (5 experimental groups, 5 control groups). The intervention consisted of six sessions, measured using a Tri Hita Karana-based happiness questionnaire. *Reframing* techniques included rational strategies, perception modification, and *homework* for habituation. Cognitive Behavior Counseling with *Reframing* integrated with local Tri Hita Karana values effectively restored happiness through cognitive and behavioral changes. This research differs from previous studies by focusing on specific intervention experiments in the Balinese context.

Keywords: *Happiness, Diforce, Cognitive Behavioral Counseling, Guidance and Counseling*

PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh munculnya emosi positif, kepuasan hidup, serta kemampuan individu memaknai pengalaman hidup secara konstruktif. Dalam perspektif psikologi, kebahagiaan tidak hanya berkaitan dengan perasaan senang, tetapi juga mencerminkan kesejahteraan subjektif yang terbentuk melalui keseimbangan antara pengalaman positif dan kemampuan mengelola pengalaman negatif dalam kehidupan sehari-hari (Hidayat, 2015). Kebahagiaan menjadi indikator penting dalam perkembangan psikologis individu, khususnya pada masa remaja yang berada pada tahap pencarian identitas diri dan pembentukan konsep diri. Remaja yang memiliki tingkat kebahagiaan yang baik cenderung mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, memiliki optimisme terhadap masa depan, serta menunjukkan kesehatan mental yang lebih stabil (Syafitri & Silvianetri, 2022).

Nilai-nilai budaya lokal juga memberikan kontribusi dalam pembentukan kebahagiaan individu. Salah satu konsep yang relevan adalah Tri Hita Karana, yaitu filosofi kehidupan masyarakat Bali yang menekankan keseimbangan hubungan antara manusia dengan Tuhan (parahyangan), hubungan antar sesama manusia (pawongan), serta hubungan manusia dengan lingkungan alam (palemahan). Keharmonisan dalam ketiga aspek tersebut diyakini mampu menciptakan kehidupan yang seimbang dan membawa individu pada kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Suryawan et al., 2022). Penerapan nilai Tri Hita Karana juga dipandang sebagai pendekatan yang mampu memperkuat well-being individu melalui integrasi nilai spiritual, sosial, dan ekologis dalam kehidupan sehari-hari (Gading et al., 2024; NI & Ida, 2024).

Kondisi keluarga memiliki peranan penting dalam membentuk kebahagiaan individu. Keluarga yang harmonis dapat memberikan dukungan emosional, rasa aman, serta lingkungan yang kondusif bagi perkembangan psikologis anak dan remaja. Sebaliknya, konflik keluarga yang berujung pada perceraian sering kali menimbulkan dampak psikologis yang cukup signifikan bagi anggota keluarga, khususnya anak. Perceraian tidak hanya menandai berakhirnya hubungan pernikahan antara suami dan istri, tetapi juga dapat memicu perubahan struktur keluarga yang berdampak pada kondisi emosional serta kesejahteraan psikologis anak (Kapur, 2022). Remaja yang mengalami perceraian orang tua berpotensi menghadapi berbagai

permasalahan seperti perasaan kehilangan, ketidakstabilan emosi, hingga munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri maupun masa depan.

Realitas tersebut sering kali terlihat pada remaja yang tinggal di panti asuhan akibat perceraian orang tua. Kehilangan keutuhan keluarga serta minimnya kehangatan emosional dapat menurunkan tingkat kebahagiaan remaja dan memunculkan berbagai perasaan negatif, seperti kesedihan, rendah diri, maupun perasaan terasing dari lingkungan sosial. Kondisi psikologis tersebut menunjukkan pentingnya intervensi konseling yang mampu membantu remaja mengelola pengalaman emosional serta mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif. Intervensi yang tepat dapat membantu individu mengubah persepsi terhadap pengalaman hidup yang tidak menyenangkan sehingga mampu memandang peristiwa tersebut secara lebih konstruktif.

Pendekatan yang banyak digunakan dalam membantu individu mengatasi pikiran negatif adalah konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pendekatan ini menekankan keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku dalam membentuk respons individu terhadap suatu peristiwa. Melalui CBT, individu dibimbing untuk mengenali pola pikir yang tidak rasional dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis dan positif (Haikal, 2022; Rizky et al., 2022). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan, depresi, maupun gangguan emosi lainnya (Suharnadi & Ardi, 2024).

Salah satu teknik dalam pendekatan CBT yang sering digunakan untuk mengubah pola pikir negatif adalah teknik *reframing*. Teknik ini berfokus pada upaya mengubah cara individu memandang suatu peristiwa sehingga makna yang dihasilkan menjadi lebih positif dan konstruktif. *Reframing* tidak mengubah fakta dari suatu kejadian, tetapi membantu individu melihat peristiwa tersebut dari sudut pandang yang berbeda sehingga mampu mengurangi dampak emosional negatif yang muncul (Fajrin & Christiana, 2020; Nasution & Gading, 2018). Penerapan teknik *reframing* terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri, resiliensi, serta kemampuan individu dalam mengelola pengalaman negatif yang dialami (Linda & Wastuti, 2024; Firmansyah et al., 2025).

Pemanfaatan teknik *reframing* dalam konseling juga dinilai efektif dalam membantu remaja mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Proses tersebut memungkinkan remaja untuk memahami pengalaman hidup secara lebih rasional dan mengembangkan cara pandang yang lebih positif terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar (Hati et al., 2024). Melalui perubahan cara berpikir tersebut, individu diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan merasakan kebahagiaan yang lebih baik dalam kehidupannya.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu pendekatan konseling yang tidak hanya berfokus pada perubahan pola pikir, tetapi juga memperhatikan nilai-nilai budaya lokal yang relevan dengan kehidupan individu. Integrasi teknik *reframing* dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dengan nilai Tri Hita Karana diharapkan mampu membantu remaja korban perceraian dalam membangun pemahaman baru terhadap pengalaman hidup yang dialami serta meningkatkan kebahagiaan secara lebih holistik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik *reframing* dalam meningkatkan kebahagiaan remaja korban perceraian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode eksperimen dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas suatu perlakuan

atau intervensi tertentu terhadap variabel yang diteliti. Dalam penelitian eksperimen, peneliti secara sengaja memberikan perlakuan kepada kelompok tertentu untuk melihat pengaruhnya terhadap perubahan perilaku atau kondisi psikologis subjek penelitian. Menurut pendekatan eksperimen, rancangan penelitian harus disusun secara sistematis agar hubungan sebab-akibat antara perlakuan dan hasil yang diperoleh dapat dianalisis secara lebih objektif.

Jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi-experiment* (eksperimen semu). Desain ini dipilih karena peneliti tidak sepenuhnya dapat melakukan pengontrolan terhadap semua variabel luar yang mempengaruhi proses penelitian, khususnya dalam konteks sosial seperti panti asuhan. Meskipun demikian, *quasi eksperimen* tetap memungkinkan peneliti untuk membandingkan perubahan yang terjadi antara kelompok yang mendapatkan perlakuan dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam desain ini, subjek penelitian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok terlebih dahulu diberikan *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal tingkat kebahagiaan remaja sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *reframing*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah proses intervensi selesai, kedua kelompok diberikan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat kebahagiaan yang terjadi setelah perlakuan diberikan.

Subjek penelitian berjumlah 10 orang remaja korban perceraian yang tinggal di Panti Asuhan Dana Punia, Singaraja, dengan rentang usia 15–21 tahun. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 5 orang dalam kelompok eksperimen dan 5 orang dalam kelompok kontrol. Pemilihan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan mempertimbangkan kriteria tertentu, yaitu remaja yang mengalami dampak perceraian orang tua dan menunjukkan indikasi tingkat kebahagiaan yang rendah hingga sedang.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner kebahagiaan berbasis nilai-nilai Tri Hita Karana yang mencakup tiga aspek utama, yaitu: Parahyangan, yaitu hubungan individu dengan Tuhan yang berkaitan dengan ketenangan spiritual. Pawongan, yaitu hubungan individu dengan sesama manusia yang berkaitan dengan interaksi sosial dan dukungan emosional. Palemahan, yaitu hubungan individu dengan lingkungan yang berkaitan dengan keseimbangan hidup dan kenyamanan lingkungan.

Intervensi konseling dilakukan selama enam sesi pertemuan, dengan tahapan sebagai berikut: Identifikasi masalah dan pola pikir negatif yang dialami remaja. Eksplorasi pengalaman emosional akibat perceraian orang tua. Pengenalan konsep *Cognitive Behavioral Therapy*. Penerapan teknik *reframing* untuk mengubah persepsi terhadap pengalaman negatif. Latihan penerapan perspektif baru melalui tugas rumah (*homework*). Evaluasi perubahan pola pikir dan refleksi perkembangan kebahagiaan. Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif untuk melihat perubahan skor kebahagiaan pada masing-masing kelompok. Selain itu, dilakukan pula uji independent sample t-test untuk mengetahui perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh melalui analisis skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat

kebahagiaan remaja korban perceraian sebelum dan setelah diberikan intervensi konseling *Cognitive Behavioral Therapy* dengan teknik *reframing*.

Tabel 1. Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test

Kelompok	Inisial	Pre-test	Post-test	Gain	Kategori
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

Berdasarkan tabel 2 tersebut, seluruh responden pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor kebahagiaan setelah mengikuti intervensi konseling. Peningkatan skor berkisar antara 42 hingga 56 poin, yang menunjukkan perubahan yang cukup signifikan. Sebaliknya, pada kelompok kontrol terlihat perubahan yang tidak konsisten, di mana sebagian responden mengalami peningkatan kecil sementara sebagian lainnya mengalami penurunan skor kebahagiaan.

Tabel 2. Rata-rata Skor Pre-test dan Post-test

Kelompok	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Gain
Eksperimen	68,2	118,4	50
Kontrol	67	67,6	0,6

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor kebahagiaan pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang sangat signifikan, yaitu dari 68,2 menjadi 118,4 dengan rata-rata gain sebesar 50 poin. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan yang sangat kecil dengan rata-rata gain sebesar 0,6 poin. Selanjutnya dilakukan uji independent sample t-test untuk mengetahui perbedaan antara kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan nilai $t = 10,111$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *reframing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tingkat kebahagiaan remaja korban perceraian. Hal tersebut terlihat dari adanya peningkatan skor kebahagiaan yang cukup tinggi pada kelompok eksperimen setelah memperoleh intervensi konseling dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak

memperoleh perlakuan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa perubahan cara berpikir melalui proses konseling mampu membantu remaja dalam memaknai pengalaman hidup yang sebelumnya dianggap sebagai sumber tekanan psikologis.

Kebahagiaan merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis individu. Kebahagiaan tidak hanya berkaitan dengan perasaan senang, tetapi juga mencerminkan kondisi mental yang stabil serta kemampuan individu dalam mengelola pengalaman hidup secara positif. Individu yang memiliki tingkat kebahagiaan yang baik cenderung mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan sikap yang lebih optimis serta memiliki ketahanan psikologis yang lebih kuat (Hidayat, 2015). Dalam konteks perkembangan remaja, kebahagiaan berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu menghadapi tekanan sosial, konflik keluarga, maupun perubahan emosional yang sering terjadi pada masa remaja (Syafitri & Silvianetri, 2022).

Remaja yang mengalami perceraian orang tua sering kali menghadapi kondisi psikologis yang tidak stabil. Perceraian dapat menyebabkan perubahan struktur keluarga yang berdampak pada kehidupan emosional anak. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan kehilangan, kesepian, serta ketidakamanan yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Dalam banyak kasus, remaja korban perceraian mengalami kesulitan dalam mengembangkan hubungan sosial yang sehat serta memiliki kecenderungan untuk memandang diri secara negatif (Kapur, 2022). Situasi ini menunjukkan bahwa perceraian tidak hanya berdampak pada hubungan keluarga, tetapi juga berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri dan tingkat kebahagiaan individu.

Peningkatan kebahagiaan yang terjadi pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa pendekatan CBT memiliki peran penting dalam membantu individu mengelola pikiran dan emosi yang muncul akibat pengalaman hidup yang tidak menyenangkan. CBT berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Pendekatan ini menekankan bahwa cara individu memaknai suatu peristiwa sangat memengaruhi respons emosional dan perilaku yang muncul (Haikal, 2022). Oleh karena itu, perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif dapat membantu individu mengurangi tekanan psikologis yang dialami.

Efektivitas pendekatan CBT dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis telah dibuktikan dalam berbagai penelitian sebelumnya. CBT diketahui mampu membantu individu mengatasi kecemasan, depresi, serta berbagai gangguan emosional lainnya melalui proses restrukturisasi kognitif dan penguatan perilaku adaptif (Rizky et al., 2022). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa CBT merupakan salah satu pendekatan konseling yang efektif dalam membantu individu mengelola pikiran irasional serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Suharnadi & Ardi, 2024). Hasil penelitian ini memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa pendekatan CBT juga efektif digunakan dalam meningkatkan kebahagiaan remaja yang mengalami dampak perceraian orang tua.

Teknik *reframing* yang digunakan dalam penelitian ini menjadi komponen penting dalam proses konseling. *Reframing* merupakan teknik yang bertujuan untuk membantu individu mengubah cara pandang terhadap suatu peristiwa sehingga makna yang diberikan terhadap peristiwa tersebut menjadi lebih konstruktif. Teknik ini tidak mengubah fakta dari suatu kejadian, tetapi membantu individu melihat situasi dari perspektif yang berbeda sehingga dapat mengurangi dampak emosional negatif yang dirasakan (Fajrin & Christiana, 2020). Melalui proses *reframing*, individu diajak untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul dan menggantinya dengan interpretasi yang lebih realistis serta adaptif.

Penggunaan teknik *reframing* dalam konseling terbukti mampu meningkatkan berbagai aspek psikologis individu. Penelitian yang dilakukan oleh Linda dan Wastuti (2024) menunjukkan bahwa penerapan teknik *reframing* dalam layanan konseling dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa yang mengalami perundungan. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan cara berpikir dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional individu. Penelitian lain juga menemukan bahwa teknik *reframing* efektif dalam meningkatkan resiliensi psikologis pada siswa yang mengalami konflik keluarga akibat perceraian orang tua (Firmansyah et al., 2025). Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya peningkatan kebahagiaan pada remaja korban perceraian setelah mengikuti sesi konseling dengan teknik *reframing*.

Selain itu, teknik *reframing* juga berperan dalam membantu individu memahami kembali pengalaman hidup yang sebelumnya dianggap sebagai sumber penderitaan. Melalui proses konseling, individu didorong untuk meninjau kembali interpretasi terhadap peristiwa yang dialami sehingga mampu menemukan makna baru yang lebih positif. Penelitian yang dilakukan oleh Hati et al. (2024) menunjukkan bahwa teknik *reframing* efektif dalam mengubah pola pikir negatif remaja menjadi lebih adaptif dan konstruktif. Proses perubahan cara berpikir ini menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Pendekatan CBT juga memiliki kesamaan dengan teknik restrukturisasi kognitif yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran yang tidak rasional menjadi lebih realistis. Dalam proses konseling, individu diajak untuk menyadari bahwa pikiran negatif yang muncul sering kali bersifat subjektif dan tidak selalu mencerminkan realitas yang sebenarnya. Dengan memahami hal tersebut, individu dapat mengembangkan pola pikir yang lebih rasional serta mampu mengendalikan respons emosional yang muncul (Fitri et al., 2020). Proses restrukturisasi kognitif ini terbukti efektif dalam membantu individu meningkatkan pemahaman diri serta mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif.

Penelitian yang dilakukan oleh Nasution dan Gading (2018) juga menunjukkan bahwa penerapan teknik *reframing* dalam konseling kognitif dapat membantu individu meningkatkan kemampuan memahami diri sendiri serta mengelola pikiran negatif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perubahan cara berpikir memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, penggunaan teknik *reframing* dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai upaya untuk membantu remaja korban perceraian dalam membangun perspektif baru terhadap pengalaman hidup yang mereka alami.

Selain pendekatan psikologis, penelitian ini juga mengintegrasikan nilai budaya lokal dalam proses konseling melalui konsep Tri Hita Karana. Konsep ini merupakan filosofi kehidupan masyarakat Bali yang menekankan pentingnya keseimbangan hubungan antara manusia dengan Tuhan, manusia dengan sesama, serta manusia dengan lingkungan alam. Ketiga aspek tersebut dianggap sebagai dasar terciptanya kehidupan yang harmonis dan sejahtera (Suryawan et al., 2022).

Integrasi nilai Tri Hita Karana dalam proses konseling dapat membantu remaja memahami bahwa kebahagiaan tidak hanya berasal dari kondisi eksternal, tetapi juga dari kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan hubungan spiritual, sosial, dan lingkungan. Ketika hubungan tersebut dapat terjalin secara harmonis, individu akan lebih mudah mencapai kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih stabil (NI & Ida, 2024). Pendekatan ini juga sejalan dengan konsep well-being yang menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek psikologis, sosial, dan spiritual dalam kehidupan individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Gading et al. (2024) menunjukkan bahwa penerapan pendekatan konseling berbasis nilai Tri Hita Karana mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu melalui penguatan nilai-nilai spiritual, sosial, dan lingkungan. Pendekatan ini membantu individu untuk memandang kehidupan secara lebih holistik serta memahami bahwa pengalaman hidup yang sulit dapat menjadi bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri.

Selain itu, pendekatan konseling yang berorientasi pada pengembangan kesejahteraan psikologis juga dapat didukung melalui pendekatan transpersonal yang menekankan dimensi spiritual dalam proses konseling. Pendekatan ini membantu individu untuk menemukan makna hidup yang lebih dalam serta meningkatkan kesadaran diri terhadap pengalaman yang dialami (Paramartha & Dharsana, 2025). Integrasi dimensi spiritual dalam proses konseling menjadi penting karena mampu membantu individu memahami pengalaman hidup secara lebih luas dan bermakna.

Dukungan sosial juga merupakan faktor yang berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan individu. Individu yang mendapatkan dukungan emosional dari lingkungan sosial cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang mengalami isolasi sosial. Dukungan sosial dapat membantu individu menghadapi tekanan hidup serta memberikan rasa aman dan penerimaan dalam lingkungan sosial (Parase & Larasati, 2025). Dalam konteks remaja yang tinggal di panti asuhan, keberadaan lingkungan sosial yang suportif menjadi faktor penting dalam membantu mereka membangun kembali rasa percaya diri serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling *Cognitive Behavioral Therapy* dengan teknik *reframing* merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kebahagiaan remaja korban perceraian. Peningkatan kebahagiaan tersebut terjadi melalui proses perubahan cara berpikir yang memungkinkan individu memandang pengalaman hidup secara lebih positif dan adaptif. Integrasi pendekatan psikologis dengan nilai budaya lokal seperti Tri Hita Karana juga memberikan kontribusi penting dalam memperkuat kesejahteraan psikologis remaja.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bagi praktik layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam penanganan remaja yang mengalami dampak perceraian orang tua. Pendekatan konseling yang mengintegrasikan teknik kognitif dengan nilai budaya lokal dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif dalam membantu remaja meningkatkan kebahagiaan serta mengembangkan kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

KESIMPULAN

Analisis pretest menunjukkan tingkat kebahagiaan remaja korban perceraian di Panti Asuhan rendah hingga sedang pada kedua kelompok (eksperimen dan kontrol), dengan skor rata-rata awal setara dan tidak tinggi. Pengalaman traumatis ini mengganggu harmoni Tri Hita Karana, terutama pawongan (hubungan antarmanusia, khususnya orang tua-anak), serta parahyangan (hubungan dengan Tuhan) dan palemahan (hubungan lingkungan), menyebabkan trauma emosional, kehilangan kasih sayang, dan ketakutan. Setelah intervensi konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) teknik *Reframing*, skor kebahagiaan kelompok eksperimen meningkat signifikan dan konsisten pada semua responden, dengan kenaikan rata-rata besar dari pretest. Teknik ini efektif mengubah pola pikir negatif menjadi perspektif positif tanpa mengubah situasi perceraian, sehingga meningkatkan emosi sehat dan makna hidup berbasis

Tri Hita Karana. Kelompok kontrol tanpa intervensi menunjukkan perubahan fluktuatif dan minimal, dengan sebagian responden malah menurun. Hal ini mengonfirmasi bahwa tanpa intervensi terarah, remaja sulit meningkatkan kebahagiaan secara alami dalam waktu singkat. Konseling CBT *Reframing* terbukti efektif menaikkan kebahagiaan remaja korban perceraian dari rendah-sedang menjadi tinggi pada kelompok eksperimen, selaras dengan teori CBT yang menghubungkan perubahan pikiran dengan emosi dan perilaku positif. Pendekatan ini relevan budaya melalui Tri Hita Karana, mendukung pemulihan harmoni ketiga aspek, serta strategi koping sehat untuk trauma berkepanjangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, F. L., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2020). Efektivitas konseling cognitive behavior dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan self-intrception siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 4(1), 1–8. https://ejournal-pasca.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/3261
- Fajrin, N. M., & Christiana, E. (2020). Teknik *reframing* untuk meningkatkan percaya diri korban perundungan verbal di sekolah dasar. *Jurnal BK Unesa*, 11(4). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/35121>
- Firmansyah, A., Fadilah, I., & Putri, E. K. (2025). Keefektifan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* teknik *reframing* untuk meningkatkan resiliensi siswa korban perceraian. *Konselindo: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 1–8. <https://jurnal.hastakriya.org/index.php/konselindo/article/view/68>
- Gading, I. K., Rismawan, K. S. G., & Pratiwi, N. P. A. (2024). Pelatihan dan pendampingan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal berpendekatan rational emotive behavioral berbasis tri hita karana untuk meningkatkan well-being bagi guru-guru BK di Kota Singaraja. In *Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat* (Vol. 9, No. 1, pp. 2252–2262). <https://eproceeding.undiksha.ac.id/index.php/SENADIMAS/article/view/853>
- Gading, I. K., Suranata, K., & Dewi, L. P. Y. S. (2022). Pengembangan panduan konseling cognitive behavioral dengan teknik mindfulness untuk mengatasi trauma pada anak-anak korban kekerasan seksual. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 190. <https://doi.org/10.29210/1202222629>
- Haikal, M. (2022). Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 47–52. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19215>
- Hati, S. P., Arsini, Y., & Nasution, L. M. (2024). Studi literatur: Efektivitas konseling individual dengan teknik *reframing* dalam mengubah pola pikir negatif remaja. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 164–177. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i1.1812>
- Hidayat, K. (2015). *Psikologi kebahagiaan*. Noura Books.
- Kapur, R. (2022). Understanding the meaning and significance of family. *Indian Journal of Social Science and Literature*, 1(4), 34–39. <https://doi.org/10.54105/ijssl.B1094.061422>
- Linda, L., & Wastuti, S. N. Y. (2024). Penerapan teknik *reframing* untuk meningkatkan self-confidence korban bullying siswa MTs Muhammadiyah 26 Galang. *Journal of Education Research*, 5(2), 1779–1784. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i2.944>



- Nasution, N. P., & Gading, I. K. (2018). Konseling kognitif dengan teknik *reframing* pikiran untuk meningkatkan self-intrception. *Bisma: The Journal of Counseling*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.23887/bisma.v2i1.20001>
- NI, M. P. D. A., & Ida, B. P. A. (2024). Analisis penerapan Tri Hita Karana di SD Negeri 5 Pejarakan. *Emasains*, 13(2), 143–153. <https://doi.org/10.59672/emasains.v13i2.4293>
- Parase, K. L., & Larasati, B. S. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada perempuan yang bercerai di Kabupaten Pringsewu. *JIPSI: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 86–99. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v7i1.904>
- Paramartha, W. E., & Dharsana, I. K. (2025). A holistic approach of transpersonal counseling in educational settings to improve adolescents' psychological well-being. *Educatione*, 3(2), 67–76. <https://doi.org/10.59397/edu.v3i2.59>
- Putri, S. M. H., Pratiwi, P. N., & Masril, M. (2025). Implementasi terapi kognitif dalam layanan konseling individual di SMP Negeri 1 Tilatang Kamang, Kabupaten Agam, Sumatra Barat. *At-Tasyrih: Jurnal Pendidikan dan Hukum Islam*, 11(2), 304–307. <https://doi.org/10.55849/attasyrih.v11i2.367>
- Rizky, M., Netrawati, & Karneli, Y. (2022). Efektivitas pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengatasi depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2). <https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.748>
- Suharnadi, P., & Ardi, Z. (2024). The effectiveness of *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) in overcoming various anxieties. *Journal of Psychology, Counseling and Education*, 2(3), 188–200. <https://doi.org/10.58355/psy.v2i3.37>
- Suryawan, I. P. P., Sutajaya, I. M., & Suja, I. W. (2022). Tri Hita Karana sebagai kearifan lokal dalam pengembangan pendidikan karakter. *Jurnal Pendidikan Multikultural Indonesia*, 5(2), 50–65. <https://doi.org/10.23887/jpmu.v5i2.55555>
- Syafitri, R., & Silvianetri, S. (2022). Studi kepustakaan mengenai penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan kebahagiaan remaja yang tinggal di panti asuhan. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 5(2), 145–154. <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v5i2.167>
- Wahyuningsih, D. (2023). Analisis pemanfaatan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap kecemasan matematis siswa. *MEGA: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(2), 398–409. <https://doi.org/10.59098/mega.v3i2.678>