

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Kerangka Model Teoritis

Penelitian ini melakukan pengembangan media *self-help book* untuk membantu peserta didik mengatasi konflik dengan orang tua di SMA Suluh Jakarta. Sampel yang digunakan adalah peserta didik kelas X dan XI jurusan IPS. Pengambilan sampel pada peserta didik jurusan IPS tidak menjamin bahwa peserta didik jurusan IPA tidak mengalami konflik dengan orang tua, hal tersebut peneliti lakukan guna mempercepat proses penjarangan sampel. Pemilihan jenjang sampel juga bukan merupakan suatu hal yang menunjukkan bahwa media *self-help book* yang dikembangkan hanya khusus untuk peserta didik kelas X dan XI, pengembangan *self-help book* ini dapat digunakan oleh semua jenjang peserta didik SMA dan sederajat yang mengalami konflik dengan orang tua.

Penyusunan konten *self-help book* dilakukan dengan menggunakan perspektif konseling realitas yang memiliki dasar pemikiran pemenuhan kebutuhan dasar individu akan terhambat ketika individu memiliki relasi yang tidak baik dengan orang-orang penting di dalam hidupnya. Pada penelitian ini yaitu peserta didik dan orang tuanya. Karakteristik konflik yang dapat diselesaikan oleh buku ini berupa

permasalahan sehari-hari yang disebabkan oleh tindakan tidak efektif peserta didik dalam bersikap atau menghadapi konflik dengan orang tua. *Self-help book* dapat digunakan peserta didik yang memiliki minat membaca, memiliki pemikiran psikologis, dan memiliki orientasi terhadap kontrol diri yang kuat. *Self-help book* dengan kelebihanannya juga dapat digunakan oleh peserta didik yang tidak memiliki karakteristik tersebut namun perlu dengan pendampingan guru BK, bisa dalam kegiatan konseling individu atau kelompok.

Hasil *preliminary study* atau studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti untuk pengembangan *self-help book* ini berupa: (1) ketertarikan peserta didik terhadap *self-help book*; (2) perlu adanya gambar; (3) terdapat variasi warna; (4) terdapat refleksi diri; (5) penjelasan *pointers* dan deskriptif; (6) pendapat peserta didik tentang orang tua mereka untuk diletakkan pada buku; (7) gambaran konflik yang dialami peserta didik dengan orang tua; dan (8) gambaran tindakan yang dimiliki peserta didik dalam mengatasi konflik dengan orang tua.

Dalam pengembangan media ini, ada tiga tahapan yang dilakukan oleh peneliti, yaitu: tahap analisis, desain, dan pengembangan sesuai dengan model ADDIE. Hal ini disebabkan keterbatasan waktu dan pertimbangan lainnya. Berdasarkan data yang diperoleh selama

melakukan penelitian, maka langkah-langkah model ADDIE (yang hanya sampai pada tahap perkembangan) sebagai berikut:

## **1. Analisis**

### **a. Kesenjangan**

Tahap ini peneliti melakukan pengukuran terhadap kesenjangan keadaan yang seharusnya dan sebenarnya. Konflik merupakan sesuatu yang pasti terjadi di setiap hubungan dekat, terutama dalam hubungan keluarga yang tidak dapat dielakkan. Sehingga, perlu adanya edukasi intensif terkait pemahaman konflik dengan orang tua serta cara mengatasinya bagi remaja. Namun, guru BK belum pernah menyampaikan materi terkait. Hal tersebut diketahui melalui hasil wawancara dengan guru BK bahwa materi yang disampaikan terkait konflik hanya seputar konflik dengan teman sebaya, padahal kasus yang diterima rata-rata berupa konflik dengan orang tua.

Hubungan di dalam keluarga bersifat sangat dekat dan intim yang apabila konflik dibiarkan meradang, akan menimbulkan dampak jangka panjang bagi remaja itu sendiri. Aseltone, Gore & Colten (Razali, 2013) membenarkan bahwa remaja dari keluarga tingkat konflik yang tinggi cenderung mengalami depresi yang lebih tinggi, akibatnya remaja yang demikian lebih banyak mengalami tekanan

sosio-emosional yang menyebabkan depresi, stres, dan rendahnya kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan 310 peserta didik di SMA Suluh Jakarta, memiliki hasil bahwa sebanyak 263 yang berarti 85% dari jumlah keseluruhan tertarik untuk menggunakan *self-help book* dalam membantu mengatasi konflik dengan orang tua. Hasil lain berupa media yang selama ini digunakan dalam pembelajaran BK di kelas menunjukkan bahwa sebanyak 148 (48%) peserta didik mengaku menggunakan LKS dan 96 (31%) peserta didik mengaku menggunakan buku cetak, sehingga pengembangan media *self-help book* yang berisi tahap-tahap penyelesaian disertai latihan-latihan di dalamnya akan mudah diterima oleh peserta didik sebagai media pembelajaran tertulis.

Dari 310 peserta didik, peneliti kemudian melakukan identifikasi lebih lanjut untuk memperoleh gambaran peserta didik yang mengalami konflik dengan orang tua. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebanyak 136 (44%) peserta didik mengalami konflik dengan orang tua. Sehingga, dari hasil tersebut diketahui sebanyak 56% peserta didik memiliki tindakan tidak efektif ketika mengalami konflik dengan orang tua. Hal tersebut dikuatkan oleh hasil wawancara dengan guru BK yang memaparkan bahwa peserta didik SMA Suluh memiliki cara mengatasi konflik yang buruk, seperti mengindar dengan

kabur dari rumah, memberontak, tidak masuk sekolah, atau mengancam tidak ingin sekolah lagi apabila keinginan mereka tidak terpenuhi. Sehingga, sebanyak 104 (79%) dari 136 peserta didik yang teridentifikasi mengalami konflik dengan orang tua mengaku bahwa konflik yang mereka alami dengan orang tua berupa masalah yang sama saja (berulang-ulang).

Berdasarkan data tersebut, maka peneliti menyediakan alat bantu berupa media *self-help book* yang berisi langkah-langkah dalam perspektif konseling realitas dengan menekankan pada perubahan tindakan efektif. Perspektif konseling realitas mendorong peserta didik untuk fokus mengubah tindakan yang dimilikinya dengan melakukan identifikasi tujuan yang dicapai, identifikasi tindakan yang selama ini dimiliki, mengevaluasi tindakan tersebut, dan merumuskan perencanaan tindakan yang efektif untuk mengatasi konflik dengan orang tua. Media ini dapat digunakan di sekolah sebagai layanan responsif, yaitu konseling kelompok.

#### **b. Tujuan**

Penelitian dengan melakukan pengembangan media *self-help book* ini memiliki tujuan sebagai berikut:

- 1) Peserta didik dapat memahami penyebab konflik yang dialaminya dengan orang tua.

- 2) Peserta didik dapat mengidentifikasi kebutuhan dasar psikologis dan dunia kualitas yang dimiliki untuk menentukan tujuan dengan melihat kebutuhan dasar yang ingin dipenuhi dalam mengatasi konfliknya dengan orang tua.
- 3) Peserta didik dapat mengidentifikasi tindakan yang selama ini dimiliki dalam mengatasi konfliknya dengan orang tua.
- 4) Peserta didik dapat mengevaluasi tindakan tidak efektif yang selama ini dimiliki dalam mengatasi konfliknya dengan orang tua.
- 5) Peserta didik dapat menyusun perencanaan tindakan yang efektif untuk mengatasi konfliknya dengan orang tua.
- 6) Peserta didik dapat melakukan perencanaan tindakan yang sudah disusun.

### **c. Karakteristik Pengguna**

Pengguna media yang akan dikembangkan adalah individu berusia remaja yang mengalami konflik dengan orang tua. Sebab, dari 310 peserta didik sebanyak 136 peserta didik (44%) mengalami konflik dengan orang tua namun guru BK belum pernah menyampaikan materi tentang konflik dengan orang tua. Kemudian, sebanyak 263 peserta didik (85%) tertarik apabila media *self-help book* digunakan sebagai panduan untuk mengatasi konflik dengan orang tua.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan peserta didik terkait media yang digunakan guru BK dalam menyampaikan materi didapatkan sebanyak 244 peserta didik (79%) mengatakan bahwa guru BK menggunakan LKS atau buku cetak. Sehingga, penggunaan *self-help book* yang berisi tahap-tahap penyelesaian disertai latihan-latihan di dalamnya dapat mudah diterima oleh peserta didik sebagai media pembelajaran tertulis.

*Self-help book* sebagai media pengembangan diri cocok digunakan oleh individu yang senang membaca, memiliki pemikiran psikologis, memiliki orientasi terhadap kontrol diri yang kuat, dan memiliki kepuasan hidup yang lebih besar (Bergsma, 2007). Pembaca *self-help book* cenderung memiliki kemampuan untuk memahami keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan tindakan sehingga menggunakan *self-help book* untuk memperbaiki diri.

#### **d. Sumber**

Selama proses pengembangan, peneliti menggunakan sumber pendukung berupa:

- 1) Laptop
- 2) *Microsoft Word* untuk mengembangkan konten
- 3) *Editor layout*, ilustrasi, dan *cover*

## 2. Desain

Pada tahap ini, peneliti melakukan integrasi tujuan yang sudah disusun untuk melakukan pengembangan konten media *self-help book* berdasarkan perspektif konseling realitas.

### a. Melakukan Inventarisasi Tugas

Peneliti melakukan inventarisasi tugas agar peserta didik dapat membangun pengetahuan dan kemampuan yang diperlukan untuk mencapai tujuan dalam penelitian ini. Tujuan dari penggunaan *self-help book* ini didasarkan pada tugas perkembangan yang harus dipenuhi berdasarkan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) SMA pada aspek kematangan emosi, yaitu **mempelajari cara-cara pengambilan keputusan dan pemecahan masalah secara objektif**. Inventarisasi tugas yang telah disusun didasarkan oleh sistem WDEP pada perspektif realitas, yaitu sebagai berikut:

- 1) Peserta didik dapat memahami penyebab konflik yang dialaminya dengan orang tua. Tujuan tersebut akan didukung dengan materi yang dijabarkan dalam satu bab dan tersedia kotak di dalam *self-help book* yang akan dituliskan secara langsung oleh peserta didik.
- 2) Peserta didik dapat mengidentifikasi kebutuhan dasar psikologis dan dunia kualitas yang dimiliki untuk menentukan tujuan dengan melihat kebutuhan dasar yang ingin dipenuhi dalam mengatasi



konfliknya dengan orang tua. Tujuan tersebut akan didukung melalui pemaparan tentang pentingnya memiliki tujuan, pentingnya memiliki tindakan yang efektif, dan penjelasan tentang kebutuhan dasar psikologis. Penjelasan tersebut juga disertai contoh kasus beserta analisisnya.

- 3) Peserta didik dapat mengidentifikasi tindakan yang selama ini dimiliki dalam mengatasi konfliknya dengan orang tua. Tujuan tersebut akan didukung melalui penjelasan tentang perilaku total serta contoh kasus 'memilih depresi'.
- 4) Peserta didik dapat mengevaluasi tindakan tidak efektif yang selama ini dimiliki dalam mengatasi konfliknya dengan orang tua. Tujuan tersebut akan didukung melalui penjelasan tentang 3R (*Responsibility, Reality, dan Right*) yang merupakan konsep untuk melakukan evaluasi tindakan yang dimiliki.
- 5) Peserta didik dapat menyusun perencanaan tindakan yang efektif untuk mengatasi konfliknya dengan orang tua. Tujuan tersebut didukung melalui penjelasan SAMIC sebagai faktor untuk merumuskan perencanaan.
- 6) Peserta didik dapat melakukan perencanaan tindakan yang sudah disusun. Tujuan tersebut didukung melalui tabel *check-list* tindakan.

## b. Menyebutkan Tujuan Kinerja

Untuk mengukur ketercapaian tujuan dari pengembangan media *self-help book*, maka peneliti menyiapkan instrumen berupa pengukuran skala sikap terkait konflik setelah peserta didik mempelajari buku yang dikembangkan dalam penelitian ini. Selain pernyataan, peneliti juga menyiapkan soal essay dan pilihan ganda untuk mengukur ketercapaian tujuan konseling kelompok. Adapun pernyataan dan soal terlampir.

## c. Menghasilkan Strategi Pengujian

Tingkat persetujuan yang diperlukan dalam menjawab pernyataan pada tujuan kinerja rata-rata mencapai angka 3 (tiga) dengan spesifikasi 'baik' pada lembar angket respon siswa.

Untuk mengukur skor yang didapat peserta didik dalam menjawab soal essay, peneliti membuat rubik penilaian soal uraian sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Rubik Penilaian**

Aspek	Nilai		
	30	60	100
Pengetahuan peserta didik terhadap penyebab konflik yang terjadi	Peserta didik mampu menyebutkan 1 manfaat konflik, 1 dampak konflik,	Peserta didik mampu menyebutkan penyebab konflik yang terjadi,	Peserta didik mampu menyebutkan penyebab konflik yang terjadi,

dengan orang tua, manfaat konflik, dampak konflik, dan hal yang harus dipertimbangkan dalam menentukan tujuan.	dan 1 hal yang harus dipertimbangkan dalam menentukan tujuan.	manfaat konflik, 2 dampak konflik, dan 2 hal yang harus dipertimbangkan dalam menentukan tujuan.	manfaat konflik, 4 dampak konflik, dan 2 hal yang harus dipertimbangkan dalam menentukan tujuan.
Pengetahuan peserta didik terhadap perilaku total, konsep 3R, kebutuhan dasar psikologis, gambaran dunia kualitas, dan SAMIC.	Peserta didik mampu menyebutkan perilaku total, konsep 3R, 2 kebutuhan dasar psikologis, 1 hal yang mempengaruhi gambaran dunia kualitas, dan menyebutkan 1 penjelasan SAMIC.	Peserta didik mampu menyebutkan perilaku total, 2 konsep 3R, 3 kebutuhan dasar psikologis, 2 hal yang mempengaruhi gambaran dunia kualitas, dan menyebutkan 2 penjelasan SAMIC.	Peserta didik mampu menyebutkan perilaku total, konsep 3R, 4 kebutuhan dasar psikologis, 3 hal yang mempengaruhi gambaran dunia kualitas, dan menyebutkan SAMIC dengan penjelasan.

### 3. Pengembangan

#### a. Menghasilkan Konten

##### 1) Judul: "*I Wish I Could Choose My Parents*"

Pemilihan judul bahasa Inggris dipilih peneliti berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara dengan beberapa peserta didik yang menunjukkan bahwa penggunaan bahasa Inggris lebih menarik. Kemenarikan tersebut didasari oleh peserta didik yang berpikir bahwa buku dengan judul berbahasa Inggris dianggap lebih ringkas dan menarik perhatian.

##### 2) Definisi Konflik

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) konflik berarti pertentangan; percekocokan; perselisihan. Menurut Mullins (Wijono, 2010) konflik merupakan kondisi terjadinya ketidaksesuaian tujuan sehingga memunculkan berbagai pertentangan perilaku, baik yang ada di dalam diri peserta didik, kelompok maupun organisasi. Sumber utama konflik pada umumnya disebabkan oleh ketidakcocokan (*incompability*), baik ketidakcocokan karena berlawanan maupun perbedaan (Lestari, 2012).

##### 3) Konflik Orang Tua-Remaja

Konflik di dalam keluarga bisa terjadi karena adanya perilaku oposisi atau ketidaksetujuan antara anggota keluarganya, sehingga

yang menjadi sumber utama konflik pada umumnya adalah ketidakcocokan antara perspektif anak dan perspektif orang tua (Lestari, 2012).

Konflik orang tua dengan remaja umumnya bersifat hierarkis dan berkenaan dengan kewajiban, seperti orang tua berada pada posisi yang lebih tinggi dan remaja memiliki kewajiban terhadap orang tua. sehingga muncul pandangan bahwa awal mula konflik disebabkan remaja bersikap menentang dan sikap orang tua yang mengontrol perilaku remaja.

Konflik merupakan sesuatu yang pasti terjadi di hubungan dekat, terutama dalam hubungan keluarga yang tidak dapat dielakkan. Menurut Dwyer (Lestari, 2012) semakin tinggi ketergantungannya semakin meningkat pula kemungkinan terjadinya konflik.

Konflik yang dibahas pada media yang dikembangkan berupa permasalahan sehari-hari, yaitu bermain, keterlambatan pulang ke rumah, membantu tugas rumah, model pakaian, model rambut, pemanfaatan teknologi informasi, pemilihan teman, perilaku pacaran, dan prestasi akademik (Lestari & Asyanti, 2009).

Menurut Smetana (Lestari, 2012) area konflik orang tua—remaja dipetakan menjadi tiga ranah, yaitu ranah moral, ranah konvensional, dan ranah psikologis. Ketiga ranah konflik tersebut

saling berkaitan. Seperti prestasi belajar, pemanfaatan waktu luang, dan penggunaan ponsel; ketiganya dapat saling berkaitan satu sama lain. Prestasi belajar dapat dikategorikan ke dalam ranah psikologis sebab bagi orang tua, prestasi belajar menyangkut masa depan remaja. Jenis konflik tersebut juga dapat dikategorikan ke dalam ranah moralitas seperti pemanfaatan waktu luang dimana remaja seringkali bermain ponsel sehingga tidak membantu pekerjaan rumah. Tidak membantu pekerjaan rumah tergolong dalam ranah konvensional; hal tersebut berupa tuntutan kepada remaja dalam bersikap. Anggapan terhadap tiga ranah konflik tersebut tergantung dari setiap individu memandang sebuah jenis masalah (Lestari, 2012).

#### 4) Konflik Orang Tua—Remaja dalam Perspektif Realitas

Konflik dengan orang tua yang dialami remaja disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan atau adanya ketidakcocokan dunia kualitas antara orang tua dan remaja. Remaja merasa orang tua membatasi mereka dalam memenuhi kebutuhan, sehingga konflik muncul.

Perspektif konseling realitas memiliki peran sebagai tahapan langkah penyelesaian konflik dengan orang tua bagi remaja dalam pengembangan buku *self-help book* melalui sistem WDEP (*Want,*

*Do, Evaluation, dan Plan*). Dalam pengembangan media *self-help book*, peneliti menggunakan sistem WDEP sebagai dasar tahapan konten untuk membantu peserta didik mengatasi konflik dengan orang tua.

Akronim W pada WDEP merupakan *Want*, dimana peneliti akan mengajak peserta didik merumuskan keinginan mereka dengan memberi pemahaman terkait dunia kualitas dan kebutuhan dasar psikologis. *Do* pada WDEP berupa ajakan pada peserta didik untuk mengidentifikasi tindakan yang dimiliki selama ini untuk mengatasi konflik dengan orang tua melalui penjelasan perilaku total. *Evaluation* pada WDEP berarti mengajak peserta didik untuk mengevaluasi tindakan yang dimilikinya dengan menggunakan konsep 3R (*Responsibility, Reality, dan Right*). *Plan* pada WDEP berupa ajakan kepada peserta didik untuk merencanakan tindakan efektif dalam mengatasi konflik dengan orang tua dengan menggunakan ciri-ciri SAMIC (*Simple, Attainable, Measureable, Immediate, dan Consistent*).

##### 5) Karakteristik Konflik di dalam Keluarga

Menurut Vuchinich (Lestari, 2012), faktor yang membedakan konflik di dalam keluarga dengan kelompok sosial yang lain adalah

karakteristik hubungan di dalam keluarga yang menyangkut tiga aspek, yaitu intensitas, kompleksitas, dan durasi.

#### 6) Penyebab Konflik Orang Tua—Remaja dalam Perspektif Realitas

Melalui perspektif konseling realitas, konflik yang terjadi pada hubungan orang tua—remaja disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan. Remaja merasa bahwa orang tua membatasi mereka dalam memenuhi kebutuhan. Oleh karena itu, area konflik yang terjadi di antara hubungan orang tua dengan remaja meliputi kegiatan sehari-hari seperti; penggunaan *gadget*, pulang terlambat, penggunaan waktu luang, tidak membantu pekerjaan rumah, dan lain-lain.

Selain itu, dalam memenuhi kebutuhan, remaja yang seringkali mengalami konflik dengan orang tua memiliki tindakan yang tidak efektif dalam mengatasinya. Hal tersebut kemudian semakin memperuncing konflik yang terjadi dengan orang tua. Tindakan tidak efektif dapat disebabkan kontrol tindakan dan pikiran pada perilaku total. Sehingga, fokus dari perspektif realitas adalah mengubah perilaku individu.

#### 7) Dampak Konflik Orang Tua—Remaja

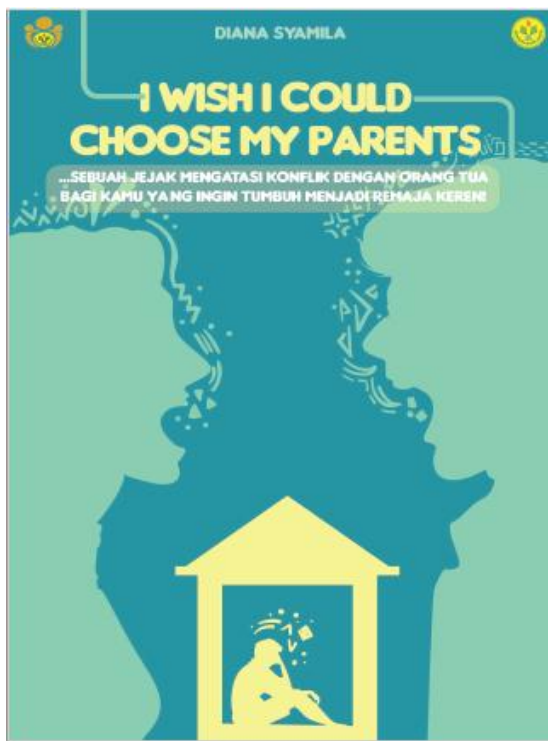
Konflik di dalam hubungan orang tua—remaja memiliki dampak jangka panjang apabila tidak diselesaikan dengan efektif,



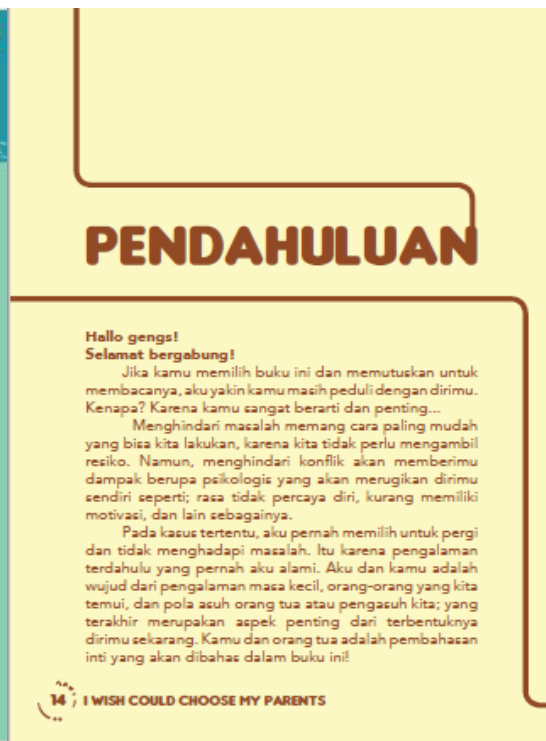
seperti: stres, depresi, kesulitan mengatasi masalah, harga diri menurun, dan motivasi merosot yang disertai prestasi menurun (Frydenberg, 2002).

- a) Stres dan depresi pada remaja timbul sebab orang tua tidak memberikan kebutuhan cinta pada remaja, biasanya dapat timbul ketika remaja sedang mengalami tekanan dari dunia luar.
- b) Remaja yang mengalami konflik tidak terselesaikan akan sulit mengatasi masalah, sebab ia terbiasa lari dan menghindar dari masalah.
- c) Konflik dengan orang tua pada remaja umumnya berupa peristiwa dimana remaja akan kehilangan kebutuhan cinta, sehingga secara tidak langsung remaja akan mengalami rasa tidak percaya diri dan kurangnya motivasi.

Peneliti menyusun tema, pilihan ilustrasi gambar, tata letak, warna, bentuk huruf, dan konten yang disesuaikan untuk mendukung penyampaian materi. Berikut adalah gambaran media yang dikembangkan:



Gambar 4.1 Sampul Buku



Gambar 4.2 Pendahuluan



Gambar 4.1 Cover

Gambar 4.2 Pendahuluan

Gambar 4.3 Daftar Isi

Gambar 4.4 Lembar Kerja Manfaat Konflik

**MENULIS MEMUDAHKANMU**  
Berilah centang (v) pada kotak yang disediakan. Apabila kamu mencentang kotak paling kanan, maka hal itu menunjukkan bahwa semakin tinggi kamu merasa perlu memenuhi kebutuhan tersebut.

**CINTA**

low high

**KEKUASAAN**

low high

**KEBEBASAN**

low high

**KESENYANGAN**

low high

lembar kerja 1.2

50 I WISH I COULD CHOOSE MY PARENTS

**REFLEKSI**  
Empat kebutuhan tadi akan selalu hadir di dalam hidupmu, terutama dalam hubungan yang terjalin antara kamu dengan orang tua. Konflik yang terjadi sejatinya merupakan wujud dari tidak terpenuhinya kebutuhan tersebut. Maka, aku ingin mengajakmu merefleksikan empat kebutuhan tersebut melalui pertanyaan berikut:

**Cinta**

- Apa yang akan kamu lakukan untuk mendapatkan makna dari hubungan yang terjalin antara kamu dengan orang tua?
- Melalui cara apa kamu dapat merasa dicintai oleh orang tuamu?

**Kekuasaan**

- Pada saat seperti apa kamu merasa memiliki kekuasaan atas dirimu?
- Pada saat seperti apa kamu berharap dirimu diakui oleh orang tua?

**Kebebasan**

- Sampai sejauh mana kamu merasa bahwa kamu bertanggungjawab atas hidupmu dan bergerak ke arah yang kamu inginkan?

**Kesenangan**

- Apa aktifitas yang kamu lakukan untuk bersenang-senang?
- Apakah kamu bersenang-senang seperti yang kamu inginkan?

**DUNIA KUALITAS**  
Sepanjang hidup, kamu akan mengembangkan album foto pribadi yang terdiri dari gambaran-gambaran terperinci tentang apa yang kamu inginkan untuk memenuhi kebutuhan dasar yang sebelumnya sudah kita bahas.

51 I WISH I COULD CHOOSE MY PARENTS

Gambar 4.5 Lembar Kerja Kebutuhan

Gambar 4.6 Contoh Refleksi

3. Merasakan (feeling): terdiri atas berbagai macam perasaan yang menyenangkan dan menyakitkan yang dibangkitkan dan dipilih olehmu.

4. Fisiologi (physiological): mencakup mekanisme-mekanisme tubuh yang disengaja dan tidak disengaja yang dibangkitkan dan dipilih olehmu. Komponen ini terlibat dalam komponen-komponen lain (merupakan wujud atau dampak dari komponen lain).

**Tabel 1.2 Contoh Kasus**

**CONTOH KASUS**  
Pev adalah seorang siswi yang datang kepadaku dan mengaku bahwa ia sedang depresi. Aku mulai bertanya padanya "apakah kamu depresi atau memilih untuk depresi?" ia berpikir sejenak "aku depresi". Aku tersenyum dan mengajukan pertanyaan yang sama. Pev mulai menunjukkan wajah kesalnya padaku, kurasa ia mulai marah. Aku mengerti jika Pev menjadi sangat sensitif.  
"Pev, apa mungkin depresi yang sedang kamu rasakan sekarang datang begitu saja?"

Guna memudahkanmu memahami perilaku total yang kamu pilih dalam menghadapi konflik dengan orang tua, aku juga ingin memintamu menuliskannya sama sepertiku.

**Tabel 1.3 Perilaku Total**

konflik yang dialami	
bertindak	
berpikir	
perasaan	

Gambar 4.7 Contoh Kasus

Gambar 4.8 Contoh Tabel

Perilaku total yang telah kita analogikan sebagai sebuah mobil dengan empat roda yang masing-masing berupa komponen tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologis merupakan kunci bagi kita untuk melakukan evaluasi.

Seperti yang sudah aku katakan sebelumnya bahwa dalam mengatasi konflik dengan orang tua, kita hanya perlu mengubah dua roda depan (pikiran dan tindakan), sebab komponen roda depan merupakan komponen yang dapat kita kontrol secara penuh.

Berhenti untuk berencana mengubah sikap orang lain, berkali-kali harus kukatakan bahwa satu-satunya agen yang dapat membantu kita mengatasi konflik dengan orang tua adalah diri kita sendiri.

**KONSEP 3R**

Dalam melakukan evaluasi, kamu perlu memikirkan beberapa hal penting. Aku akan mengenalkanmu sebuah konsep untuk memudahkanmu dalam melakukan evaluasi. Hal-hal yang perlu kamu perhatikan adalah:

- Responsibility (tanggung jawab)

Merupakan sebuah kemampuan yang kamu miliki untuk memenuhi kebutuhan tanpa harus merugikan orang lain.

"apakah kamu sudah memiliki tindakan pemenuhan kebutuhan tanpa menimbulkan konflik?"

- Reality (kenyataan)

Kenyataan yang akan menjadi tantangan bagi dirimu untuk memenuhi kebutuhan. Kamu harus memahami bahwa ada dunia nyata, dan kamu harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan untuk mengatasi masalahmu. Realita yang ku maksud adalah kenyataan yang ada dan apa adanya.

I WISH I COULD CHOOSE MY PARENTS 75

Ketika mengalami konflik dengan orang tua aku akan melakukan:

Tabel 1.4 Evaluasi

DO (TINDAKAN)	CHECK	RESPONSIBILITY	REALITY	RIGHT
Berusaha mendengarkan mereka, tidak menyakuti dan menyangkal.				
Berusaha untuk menerima apapun yang tidak sesuai harapan dan mulai memikirkan cara lain untuk mencapai keinginan.				
Berusaha mengevaluasi diri, tidak menyalahkan orang tua.				
Saya tetap berusaha pergi ketika ingin pergi.				

I WISH I COULD CHOOSE MY PARENTS 77

Gambar 4.9 Konsep 3R

Gambar 4.10 Tabel Evaluasi

baru berupa penghindaran dari teman-temannya. Kупikir, itu akan menjadi semakin menyakitkan, bukan?


**SAMIC**

Dalam melakukan rencana, Glasser (sebagai tokoh pengembang teori realitas) merangkum apa yang membuat rencana itu efektif, yaitu memiliki ciri-ciri:

- Simple (sederhana) rencana harus mudah untuk dimengerti, spesifik, dan konkret. Tidak berupa rencana yang sulit.
- Attainable (dapat dicapai) rencana harus realistis.
- Measureable (terukur) rencana yang disusun harus dapat kamu lihat kemungkinan keberhasilannya.
- Immediate (segera) rencana yang disusun tidak harus berupa rencana besar, dapat dimulai dari hal-hal kecil agar dapat segera dilaksanakan dalam waktu dekat.
- Committed (berkomitmen), Consistent (konsisten), Controlled (dapat dikontrol oleh kamu) rencana yang disusun harus dapat kamu laksanakan dengan komitmen, tinggalkan anjuran kamu dapat konsisten

**EVALUASI RENCANAMU**

Setelah kamu yakin dengan rencanamu, sekarang aku akan memintamu menganalisisnya agar sesuai dengan ciri-ciri SAMIC di bawah ini:



Tabel 2.0 Evaluasi Rencana dengan SAMIC

pernyataan	ya	tidak
Simple: Apakah rencanamu spesifik dan konkret?		
Attainable: Apakah rencanamu mudah dicapai?		

Gambar 4.11 SAMIC

Gambar 4.12 Tabel Evaluasi Rencana

**b. Memilih atau Mengembangkan Media Pendukung**

Pengembangan media dilakukan selain menggunakan *Microsoft Word* untuk pengembangan konten juga menggunakan jasa editor *cover, layout*, dan ilustrasi untuk membuat gambar animasi yang sesuai dengan konten.

**c. Mengembangkan Petunjuk Penggunaan Produk**

Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat digunakan oleh peserta didik yang menginjak usia remaja dengan mengikuti petunjuk, yaitu:

- 1) Berkumpul dengan sebuah kelompok (atau hanya sendiri tidak masalah).
- 2) Membuat kesepakatan untuk mulai membaca buku bersama dan membaca satu bab setiap satu atau dua minggu.

- 3) Apabila membaca buku dengan kelompok, tunjuk salah satu untuk dijadikan pemimpin kelompok.
- 4) Melakukan diskusi dengan teman sekelompok.
- 5) Lakukan tahapan secara berurutan.
- 6) Isi lembar kerja yang sudah disediakan secara berurutan.

**d. Melakukan Evaluasi Formatif**

Sebagai evaluasi, penelitian ini menggunakan evaluasi formatif kepada ahli media dan ahli konten. Validator uji ahli media diuji oleh Kunto Imbar Nursetyo, M. Pd selaku dosen jurusan Teknologi Pendidikan. Validator uji ahli konten oleh Eka Wahyuni, S. Pd., M.A.A.P.D selaku ahli konseling dan dosen jurusan Bimbingan dan Konseling.

**e. Melakukan Uji Coba *Pilot***

Borg dan Gall (2003) memaparkan bahwa jumlah subjek yang akan dijadikan validator media sebagai pengguna yaitu 6-12 responden. Sehingga, peneliti akan melakukan uji coba kepada 10 peserta didik.

Uji coba *pilot* tidak dapat diselenggarakan karena keterbatasan waktu. Sebab media *self-help book* yang telah dikembangkan memiliki beberapa tahapan panjang yang akan memakan waktu banyak.

## B. Hasil Analisis Uji Coba Produk

### 1. Hasil Validasi Ahli Media

Penilaian media pada *self-help book* ini dilakukan oleh ahli media dengan menggunakan kuesioner angket. Validator uji ahli media diuji oleh dosen Program Studi Teknologi Pendidikan. Berikut adalah hasil validasi ahli media:

**Tabel 4.2 Hasil Validasi Ahli Media**

No.	Aspek	$\Sigma$ Butir	$\Sigma$ Skor	Persentase	Kriteria
1.	Tampilan Tulisan	6	19	82,9%	Baik
2.	Desain	5	20		
3.	Tampilan Gambar	5	15		
4.	Fungsi Media	3	9		

Berdasarkan hasil analisis penilaian yang telah dilakukan oleh ahli media, secara keseluruhan mencapai persentase 82,9% yang termasuk ke dalam kategori baik (layak digunakan). Ada beberapa keunggulan dan kelemahan menurut ahli media. Keunggulan pada media ini adalah variasi warna yang mengundang pembaca untuk membaca dan menghindari kejenuhan, alur tulisan informal cocok dengan sasaran

pembaca, dan bahasa yang digunakan ringan. Adapun kelemahan pada media ini menurut ahli adalah desain sampul tidak sesuai dengan tema buku. Sehingga, masukan dan saran dari ahli media adalah mengubah desain sampul serta terdapat penjelasan pengguna pada sampul buku agar remaja mengetahui bahwa buku ditujukan untuk mereka.

## 2. Hasil Validasi Ahli Materi

Penilaian materi pada *self-help book* ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner berupa angket. Validator uji materi diuji oleh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang ahli dalam bidang konseling. Berikut hasil penilaian materi:

**Tabel 4.3 Hasil Validasi Ahli Materi**

No.	Aspek	$\Sigma$ Butir	$\Sigma$ Skor	Persentase	Kriteria
1.	Isi	7	26	88,6%	Sangat Baik
2.	Konstruksi	5	18		
3.	Bahasa	6	20		
4.	Fungsi Media	4	14		

Berdasarkan hasil analisis penilaian yang telah dilakukan oleh ahli materi, secara keseluruhan mencapai persentase 88,6% yang termasuk ke dalam kategori sangat baik (layak digunakan). Ada beberapa keunggulan dan kelemahan pada media ini. Keunggulan dari media menurut ahli yaitu menarik, menggunakan bahasa yang sesuai, dan



tersedia contoh kasus serta testimoni yang cukup banyak. Adapun kelemahan dari media ini adalah tulisan yang terlalu rapat pada beberapa bagian, dan terdapat gambar yang masih menggunakan bahasa Inggris.

### C. Perubahan Media

Setelah melakukan penilaian oleh ahli media dan ahli materi, peneliti kemudian melakukan revisi media berdasarkan saran yang telah diberikan.

#### 1. Media

**Tabel 4.4 Perubahan Media**

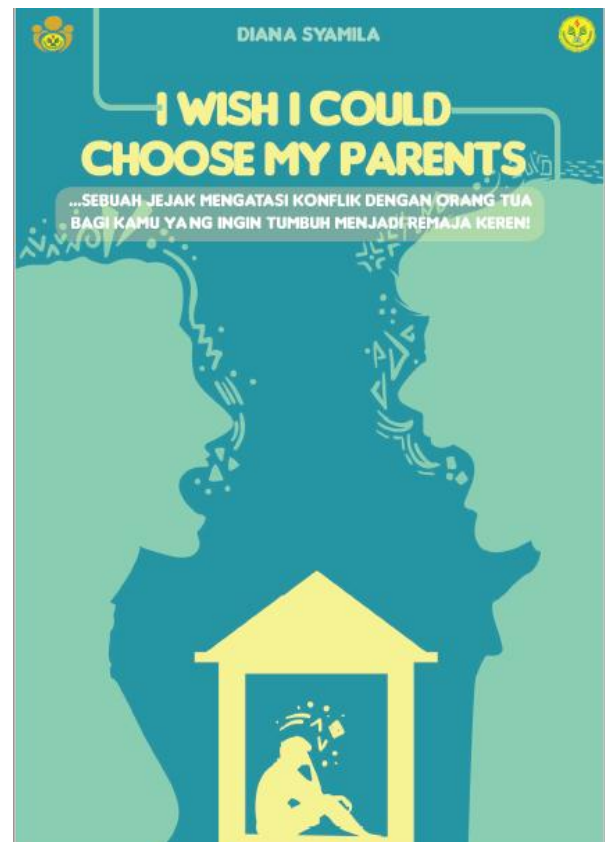
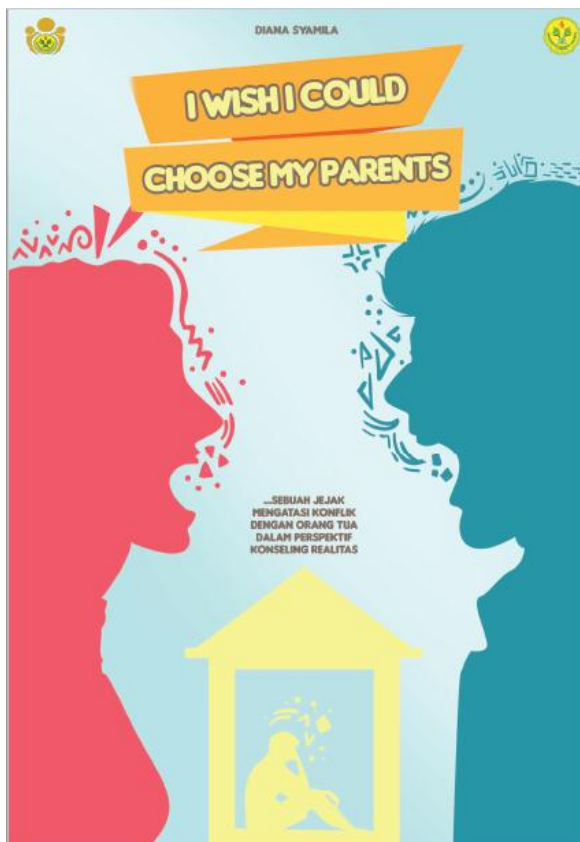
<b>Saran</b>	<b>Sebelum</b>	<b>Sesudah</b>
Desain ulang sampul buku	Komposisi warna pada sampul buku kurang sesuai dengan tema	Desain sampul buku berubah, disesuaikan dengan tema buku
Tambahkan penjelasan pengguna buku	Tidak terdapat penjelasan pengguna buku	Pada sampul buku tersedia judul kecil yang memberikan ciri bahwa pengguna buku adalah remaja
Tambahkan tujuan pada awal buku agar pembaca mengetahui isi buku secara keseluruhan	Tidak terdapat penjelasan tujuan pada awal buku	Terdapat tujuan awal buku sebagai pembuka agar pembaca mengetahui isi yang akan dibahas pada buku

## 2. Materi

Tabel 4.5 Perubahan Materi

Saran	Sebelum	Sesudah
Tulisan yang terlalu rapat dipisahkan	Beberapa tulisan terlalu rapat	Beberapa tulisan yang rapat diberi jarak agar sesuai
Bahasa yang terlalu panjang diefektifkan	Beberapa tulisan menggunakan bahasa yang terlalu panjang	Beberapa tulisan yang terlalu panjang diringkas agar efektif

### a) Cover



Sebelum

Sesudah

### b) Judul Kecil

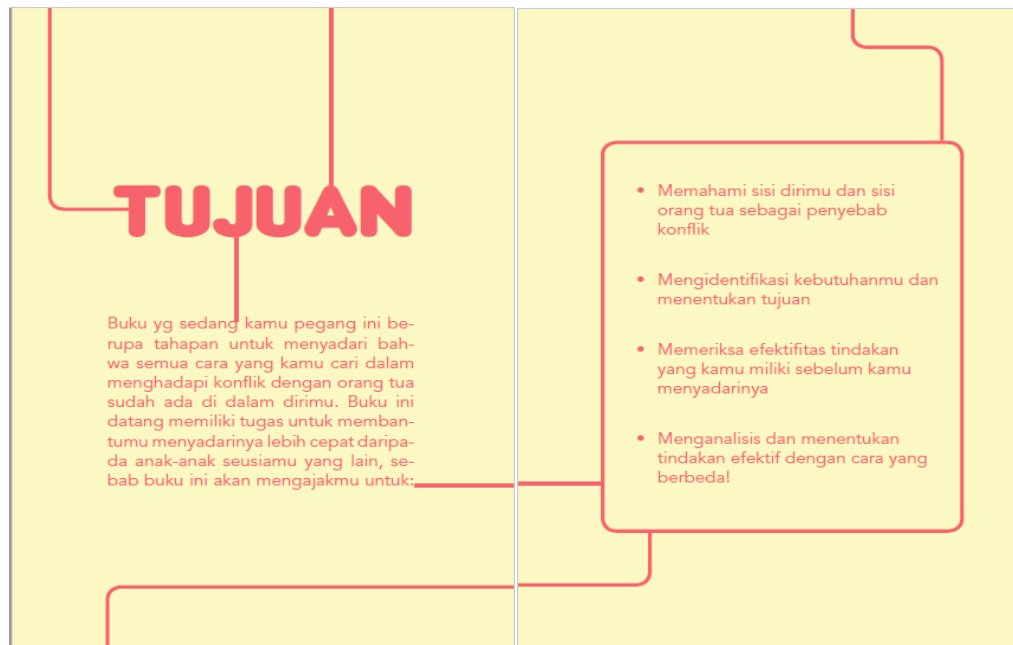
...SEBUAH JEJAK  
MENGATASI KONFLIK  
DENGAN ORANG TUA  
DALAM PERSPEKTIF  
KONSELING REALITAS

...SEBUAH JEJAK MENGATASI KONFLIK DENGAN ORANG TUA  
BAGI KAMU YANG INGIN TUMBUH MENJADI REMAJA KEREN!

Sebelum

Sesudah

### c) Tujuan



### 3. Hasil Uji Coba Peserta Didik

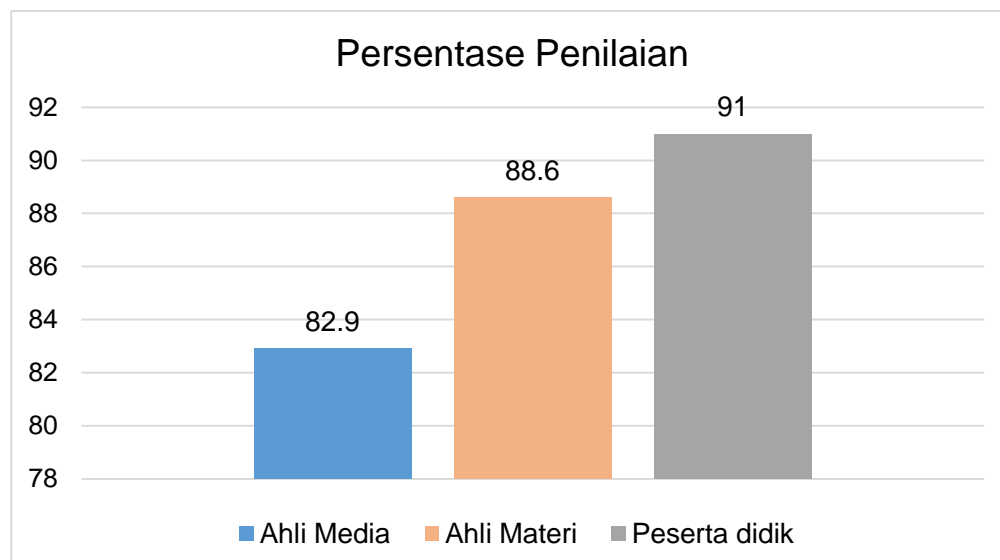
Selanjutnya, uji kelayakan media yang dilakukan kepada peserta didik berjumlah 10 responden dengan menggunakan kuesioner berupa angket, memiliki hasil:

**Tabel 4.6 Hasil Uji Kelayakan Peserta Didik**

No	Aspek	$\Sigma$ Butir	$\Sigma$ Skor	Persentase	Kriteria
1.	Ketertarikan	19	619	91%	Sangat Baik

Berdasarkan hasil analisis uji kelayakan media kepada 10 peserta didik, didapati bahwa media *self-help book* mencapai persentase 91% yang berarti masuk pada kategori sangat baik.

Jadi, hasil persentase keseluruhan evaluasi formatif dari ahli media, ahli materi, dan uji coba terbatas kepada peserta didik dapat dilihat melalui grafik berikut:



#### Grafik 4.1 Persentase Penilaian

#### D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian pengembangan ini memiliki beberapa keterbatasan yang masih harus diperbaiki agar dapat dipergunakan secara maksimal oleh peserta didik dalam mengatasi konflik dengan orang tua. Beberapa keterbatasan itu meliputi:

1. Penelitian pengembangan media *self-help book* ini hanya sampai pada tahap pengembangan, tidak melalui tahap implementasi serta evaluasi dalam skala yang lebih besar.
2. Dalam membuat pernyataan pada angket studi pendahuluan dan proses identifikasi peserta didik yang mengalami konflik dengan orang tua, peneliti belum menggunakan perspektif konseling realitas dengan baik. Sehingga, peneliti masih belum memperoleh angka secara jelas terkait jumlah peserta didik yang memiliki konflik dengan orang tua sebab tindakan yang dimiliki tidak efektif.
3. Penyusunan teori seperti ketentuan *self-help book* menurut Bergsma dan langkah-langkah konseling realitas pada pengembangan konten *self-help book* masih belum berurutan.

4. Pada *preliminary study*, peneliti belum melakukan survey terkait desain secara spesifik. Seperti pemilihan jenis dan warna kertas.
5. Penelitian ini tidak melakukan uji coba *pilot* untuk mengetahui capaian tujuan kinerja sebab keterbatasan waktu yang dimiliki peneliti.