

PENGEMBANGAN *WEB-BASED ACCEPTANCE AND COMMITMENT*

***THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME MAHASISWA**

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNJ



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

FIA NURUL FAUZIAH

1106617027

BIMBINGAN DAN KONSELING

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan

Gelar Sarjana Pendidikan

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

**PENGEMBANGAN *WEB-BASED ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME MAHASISWA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNJ**

(2021)

Fia Nurul Fauziah

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan *Web-based Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* untuk meningkatkan optimisme mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa bidikmisi FIP UNJ angkatan 2017-2020 yang berjumlah 657 mahasiswa. Sampel penelitian ini sebanyak 249 mahasiswa, pengambilan sampel menggunakan metode *convenience sampling*. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode *Design based Research (DbR)* dengan tiga tahapan yaitu analisis dan eksplorasi, desain dan kontruksi, serta evaluasi dan refleksi. Namun, penelitian ini hanya sampai pada tahapan evaluasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Instrumen *Life Orientation Test – Revised (LOT-R)*, angket kebutuhan media, angket uji ahli dan angket uji keterbacaan. Hasil dari penelitian ini yaitu *web-based ACT* untuk meningkatkan optimisme mahasiswa. *Web-based ACT* terdiri dari sembilan menu yaitu beranda, optimisme, kisah inspiratif, *pre-test*, tahapan *ACT*, *post-test*, *Frequently Asked Questions (FAQ)*, tentang kami dan kontak. Hasil uji ahli media mendapatkan nilai 88,6% dengan kategori sangat layak, hasil uji ahli materi mendapatkan nilai 88,6% dengan kategori sangat layak dan hasil uji keterbacaan mendapatkan nilai 87% dengan kategori sangat layak. Maka dapat disimpulkan bahwa *web-based ACT* untuk meningkatkan optimisme dikategorikan sangat layak digunakan.

Kata Kunci: Pengembangan, *Web-based Acceptance and Commitment Therapy*, Optimisme, Design based Research.

**DEVELOPMENT OF WEB-BASED ACCEPTANCE AND COMMITMENT
THERAPY TO IMPROVE STUDENT OPTIMISM FACULTY OF EDUCATION
UNJ**

(2021)

Fia Nurul Fauziah

ABSTRACT

This study aims to develop a Web-based Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to increase student optimism at the Faculty of Education, UNJ. The population of this study were all students of Bidikmisi FIP UNJ class of 2017-2020, totaling 657 students. The sample of this study was 249 students, the sample was taken using the convenience sampling method. The research method used is the Design based Research (DbR) method with three stages, namely analysis and exploration, design and construction, and evaluation and reflection. However, this research only reached the evaluation stage. Data was collected using the Life Orientation Test – Revised (LOT-R) instrument, media needs questionnaire, expert test questionnaire and readability test questionnaire. The result of this research is web-based ACT to increase student optimism. Web-based ACT consists of nine menus, namely homepage, optimism, inspirational stories, pre-test, ACT stages, post-test, Frequently Asked Questions (FAQ), about us and contacts. The results of the media expert test got a score of 88.6% with a very decent category, the results of the material expert test got a score of 88.6% with a very decent category and the results of the readability test got a score of 87% with a very decent category. So it can be concluded that the web-based ACT to increase optimism is categorized as very feasible to use.

Keywords: Development, Web-based Acceptance and Commitment Therapy, Optimism, Design based Research.

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
UJIAN SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengembangan *Web-based Acceptance and Commitment Therapy* untuk Meningkatkan Optimisme Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ

Nama Mahasiswa : Fia Nurul Fauziah

Nomor Registrasi : 1106617027

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 18 Agustus 2021

Dosen Pembimbing I





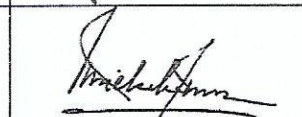

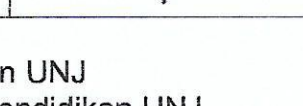
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD
NIP. 197309151999032003

Dosen Pembimbing II



Karsih, M.Pd.
NIP. 197909052010122002

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	TandaTangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. (Penanggung jawab)*		2 September 2021
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil penanggung jawab)**		2 September 2021
Dra. Meithy Intan R L, M.Pd. (Ketua Penguji)***		26 Agustus 2021
Dra. Michiko Mamesah, M.Psi. (Anggota)****		28 Agustus 2021
Drs. Djunaedi, M.Pd. (Anggota)****		28 Agustus 2021

Catatan:

* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ

** Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ

*** Ketua Penguji

**** Dosen Penguji selain Pembimbing dan Ketua Penguji

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Fia Nurul Fauziah
No. Registrasi : 1106617027
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengembangan *Web-based Acceptance and Commitment Therapy* untuk Meningkatkan Optimisme Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ”** adalah:

1. dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Agustus 2020-Agustus 2021.
2. bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau bukan jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, 13 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



Fia Nurul Fauziah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fia Nurul Fauziah
NIM : 1106617027
Fakultas/Prodi : FIP / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : fianurul05@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :
Pengembangan Web-based Acceptance and Commitment Therapy untuk
Meningkatkan Optimisme Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(Fia Nurul Fauziah)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Rasa syukur selalu tercurahkan kepada Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat-Nya yang tak kunjung henti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengembangan *Web-based Acceptance and Commitment Therapy* untuk Meningkatkan Optimisme Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ”. Selesaiannya skripsi ini tidak lepas dari dukungan dan doa dari berbagai pihak selama proses penelitian ini, untuk itu peneliti ingin mengungkapkan terimakasih dan penghargaan kepada berbagai pihak.

Pertama, kepada Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi dan pembembangan media.

Kedua, kepada Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dan Dr. Wirda Hanim, M.Psi. selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang berkenan mengizinkan peneliti melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Ketiga, Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah yang telah menyetujui dan mendukung peneliti untuk melaksanakan penelitian ini.

Keempat, kepada Karsih, M.Pd. selaku Dosen Penasihat Akademik dan seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti pendidikan di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta.

Kelima, kepada kedua orang tua peneliti yang telah mendukung penuh dan selalu mendoakan yang terbaik untuk peneliti hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

Keenam, kepada Fadil sebagai teman yang selalu meluangkan waktu untuk membantu peneliti dengan segala kesibukan perkuliahan dan pengerjaan skripsi.

Ketujuh, kepada teman-teman keluarga BK 2017, khususnya Diah dan Fadhilla yang telah menjadi teman dan partner terbaik selama pengerjaan skripsi. Serta teman-teman seperbimbingan yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada peneliti selama proses penelitian ini.

Kedelapan, kepada teman-teman Mahasiswa Berprestasi Fakultas Ilmu Pendidikan 2020 yang selalu menyemangati, mendukung dan saling memotivasi dalam pengerjaan skripsi. Kepada teman-teman Kelompok Peneliti Muda yang telah memberikan inspirasi peneliti dalam melakukan penelitian dan aktivitas keilmiah. Tentunya masih banyak orang-orang baik yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu peneliti berharap adanya kritik saran yang membangun dari pembaca. Semoga penelitian yang telah dilakukan ini dapat memberikan manfaat untuk masyarakat, khususnya bagi keilmuan bimbingan dan konseling. Terima Kasih.

Jakarta, 13 Agustus 2021

Peneliti

Fia Nurul Fauziah

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
SURAT PERNYATAAN PESETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	16
C. Pembatasan Masalah.....	16
D. Rumusan Masalah	17
E. Kegunaan Penelitian	17
1. Secara Teoritis.....	17
2. Secara Praktis	17
a. Bagi Peneliti Lain	17
b. Bagi Mahasiswa Lain	18
c. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling.....	18
d. Bagi UPT-LBK Universitas Negeri Jakarta	18

BAB II LANDASAN TEORI	19
A. Deskripsi Teoritik.....	19
1. Optimisme	19
a. Definisi Optimisme	19
b. Komponen Optimisme	20
c. Ciri-Ciri Optimisme dan Pesimisme.....	21
d. Faktor yang Memengaruhi Optimisme	25
e. Dampak Optimisme	26
f. Life Orientation Test-Revised (LOT-R).....	29
2. <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	30
a. Konsep Dasar <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	30
b. Tujuan <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	31
c. Terapetik dan Asumsi <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> ..	32
d. Model Hexaflex <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	33
e. Teknik Intervensi <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	40
3. <i>Self Help Web-based Intervention</i>	45
a. Definisi <i>Self help Web</i>	45
b. Keunggulan <i>Website</i>	46
c. Kekurangan <i>Website</i>	47
4. Bidikmisi	47
a. Definisi Bidikmisi	47
b. Fasilitas Beasiswa Bidikmisi	47
c. Tanggung Jawab Mahasiswa Bidikmisi.....	48
d. Karakteristik Mahasiswa Bidikmisi	48

B.	Penelitian yang Relevan.....	50
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		53
A.	Tujuan Penelitian	53
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	53
1.	Tempat Penelitian.....	53
2.	Waktu Penelitian.....	53
C.	Metode Penelitian	53
D.	Prosedur Pengembangan	54
1.	Analisis dan Eksplorasi.....	55
a.	Analisis	55
b.	Eksplorasi.....	57
2.	Desain dan Konstruksi.....	58
a.	Desain	58
b.	Konstruksi.....	60
3.	Evaluasi dan Refleksi	61
a.	Evaluasi	61
b.	Refleksi.....	64
E.	Populasi dan Sampel	64
1.	Populasi.....	64
2.	Sampel	64
F.	<i>Web-based ACT</i> untuk Meningkatkan Optimisme	66
1.	Definisi Konseptual (<i>Web-based ACT – Optimisme</i>).....	66
2.	Definisi Operasional (<i>Web-based ACT – Optimisme</i>)	66
3.	Kisi-Kisi Instrumen	67
a.	<i>Life Orientation Test – Revised (LOT-R)</i>	67
b.	Angket Kebutuhan	67
c.	Angket Uji Ahli Media	68

d.	Angket Uji Ahli Materi.....	70
e.	Angket Uji Keterbacaan	71
4.	Uji Persyaratan Instrumen	71
G.	Teknik Pengumpulan Data	72
1.	Angket Studi Pendahuluan	72
2.	Angket Evaluasi Produk.....	72
H.	Teknik Analisis Data.....	73
1.	Analisis Instrumen <i>Life Orientation Test (LOT-R)</i>	73
2.	Analisis Data Angket Kebutuhan Media dan Materi	74
3.	Analisis Hasil Uji Ahli Media, Materi dan Uji Keterbacaan	74
BAB IV HASIL PENELITIAN		76
A.	Kerangka Model Teoritis	76
1.	Analisis dan Eksplorasi	77
a.	Analisis	77
b.	Eksplorasi	91
2.	Desain dan Konstruksi.....	94
a.	Desain	94
b.	Konstruksi.....	111
B.	Hasil Analisis Uji Coba Produk.....	112
1.	Evaluasi.....	112
a.	Menentukan Metode Spesifik.....	112
b.	Mencari Instrumen	112
c.	Memilih Evaluator	113
d.	Mengumpulkan Data.....	113
e.	Analisis Data.....	114
f.	Revisi Media	118

g. Laporan	125
C. Keterbatasan Penelitian	125
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	127
A. Kesimpulan	127
B. Implikasi.....	129
C. Saran	130
DAFTAR PUSTAKA.....	131
LAMPIRAN	139



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Mahasiswa Bidikmisi FIP UNJ	64
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen <i>Life Orientation Test – Revised (LOT-R)</i>	67
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Angket Kebutuhan.....	68
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Angket Uji Ahli Media	69
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Angket Kebutuhan Materi	70
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Angket Uji Keterbacaan.....	71
Tabel 3.7 Skoring Instrumen <i>Life Orientation Test (LOT-R)</i>	73
Tabel 3.8 Interpretasi Instrumen LOT-R.....	74
Tabel 3.9 Kriteria Kelayakan Media	75
Tabel 4.1 Strategi SWOT.....	90
Tabel 4.2 Hasil Uji Ahli Media	114
Tabel 4.3 Hasil Uji Ahli Materi.....	116
Tabel 4.4 Hasil Uji Keterbacaan.....	117
Tabel 4.5 Saran Ahli Media.....	119
Tabel 4.6 Saran Ahli Materi	121
Tabel 4.7 Saran Mahasiswa	124

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Hexaflex ACT	34
Gambar 4.1 Logo Web <i>Let's ACT Optimism</i>	99
Gambar 4.2 Ucapan Selamat Datang pada Menu Beranda	100
Gambar 4.3 Penjelasan <i>Let's ACT Optimism</i> pada Menu Beranda.....	101
Gambar 4.4 Tujuan dan Manfaat pada Menu Beranda	102
Gambar 4.5 Tahapan Penggunaan Web pada Menu Beranda	102
Gambar 4.6 Fitur <i>Chat</i>	103
Gambar 4.7 Menu Optimisme	104
Gambar 4.8 Menu Kisah Inspiratif.....	104
Gambar 4.9 Menu Pre-Test	106
Gambar 4.10 Menu Tahapan ACT.....	107
Gambar 4.11 Menu Post-Test.....	108
Gambar 4.12 <i>Frequently Asked Questions (FAQ)</i>	109
Gambar 4. 13 Menu Tentang Kami.....	110
Gambar 4.14 Menu Kontak.....	110
Gambar 4.13 Perubahan Submenu Tahapan ACT	120
Gambar 4.14 Tombol Navigasi	120
Gambar 4.15 Menu Beranda	122
Gambar 4.16 Tahapan ACT.....	122
Gambar 4.17 Audio Pada Submenu <i>Clouds in The Sky</i>	123
Gambar 4.18 Daftar Nilai	123



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1_Prosedur Penelitian Pengembangan	54
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Waktu Penelitian	139
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	140
Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Ahli Media	141
Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Ahli Materi	142
Lampiran 5. Instrumen <i>Life Orientation Test-Revised</i>	143
Lampiran 6. Angket Kebutuhan Media dan Materi	145
Lampiran 7. Angket Uji Ahli Media	151
Lampiran 8. Angket Uji Ahli Materi	155
Lampiran 9. Angket Uji Keterbacaan	159
Lampiran 10. Hasil Uji Ahli Media	163
Lampiran 11. Hasil Uji Ahli Materi	165
Lampiran 12. Hasil Uji Keterbacaan.....	167
Lampiran 13. Rancangan Media	167
Lampiran 14. Storyboard	169
Lampiran 15. Revisi Rancangan Desain	264
Lampiran 16. Media Web-based Acceptance and Commitment Therapy...	279
Lampiran 17. Tabulasi Data Studi Pendahuluan	284
Lampiran 18. Daftar Riwayat Hidup	297