

**PENGEMBANGAN BUKU BANTU DIRI UNTUK MENINGKATKAN
KELEKATAN AMAN DENGAN MENGGUNAKAN TERAPI YANG
BERFOKUS SECARA EMOSI PADA MAHASISWA S1 BIMBINGAN DAN
KONSELING DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

TESIS



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

PUPUNG SUGITRI
1108821004

**Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Magister
Pendidikan**

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

**PENGEMBANGAN BUKU BANTU DIRI UNTUK MENINGKATKAN
KELEKATAN AMAN DENGAN MENGGUNAKAN TERAPI YANG
BERFOKUS SECARA EMOSI PADA MAHASISWA S1 BIMBINGAN DAN
KONSELING DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

(2023)

Pupung Sugitri

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan pengembangan media buku bantu diri untuk meningkatkan kelekatan aman dengan menggunakan terapi yang berfokus secara emosi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode *Desain Based Research* (DBR). Tahapan model yang dilakukan adalah analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi, evaluasi dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah 59 orang mahasiswa Bimbingan & Konseling angkatan 2019-2021, sebanyak 32 orang mahasiswa memiliki kelekatan penghindaran, 27 orang mahasiswa kelekatan kecemasan, dan tidak satupun mahasiswa memiliki kelekatan aman. Kemudian pada data yang diperoleh dari 39 orang mahasiswa angkatan 2021 yang mengikuti mata kuliah Bimbingan dan Konseling keluarga, mendapatkan hasil 12 orang memiliki kelekatan penghindaran, 11 orang kelekatan kecemasan, dan hanya 13 orang yang memiliki kelekatan aman. Pengumpulan data penelitian menggunakan teknik wawancara, angket, dan tulisan naratif mahasiswa. Penilaian media dilakukan oleh validator yang terdiri dari ahli media, ahli materi dan 12 orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang memiliki kelekatan tidak aman. Hasil uji validasi dengan ahli materi mendapat persentase 71% (Layak). Hasil uji validasi dengan ahli media sebesar 71% (Layak). Hasil uji validasi pada kelompok kecil (mahasiswa) mendapat persentase 83% (Sangat Layak) pada penilaian media. Sehingga dapat dinyatakan bahwa media buku bantu diri untuk meningkatkan kelekatan aman dengan menggunakan terapi berfokus secara emosi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Jakarta ini “Layak” digunakan. Harapan yang bagi penelitian berikutnya dapat dilanjutkan untuk menguji efektivitas pelaksanaan buku bantu diri untuk membantu mahasiswa Bimbingan dan Konseling meningkatkan kelekatan aman dengan menggunakan buku yang telah dikembangkan ini.

Kata kunci: Kelekatan, terapi yang berfokus secara emosi, gaya kelekatan dewasa, *desain based research*, buku bantu diri, meningkatkan kelekakatan aman.

DEVELOPMENT OF SELF-HELP BOOKS TO INCREASE SECURE ATTACHMENT BY USING EMOTIONALLY FOCUSED THERAPY FOR SI GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS AT JAKARTA STATE UNIVERSITY

(2023)

Pupung Sugitri


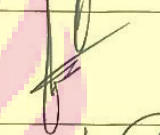
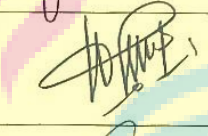
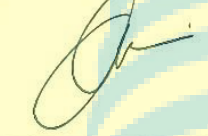
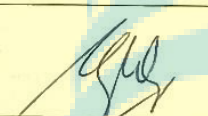
ABSTRACT

The purpose of this study is to develop self-help book media to increase secure attachment by using emotionally focused therapy on Guidance and Counseling students at Jakarta State University. This research uses the Design Based Research (DBR) method. The stages of the model carried out are analysis and exploration, design and construction, evaluation and reflection. The subjects of this study were 59 Guidance & Counseling students class of 2019-2021, as many as 32 students had avoidant attachment, 27 students had anxious/ambivalent attachment, and none of the students had attachment security. Then in the data obtained from 39 students of the class of 2021 who took the Family Guidance and Counseling course, 12 people had avoidant attachment, 11 people had anxious/ambivalent, and only 13 people had secure attachment. Research data collection using interviews, questionnaires, and student narrative writing. The media assessment was carried out by validators consisting of media experts, material experts and 12 Guidance and Counseling students who had insecure attachments. The results of the validation test with material experts got a percentage of 71% (Eligible). The result of the validation test with media experts is 71% (Eligible). The results of the validation test in small groups (students) got a percentage of 83% (Very Feasible) in the media assessment. So it can be stated that the media of self-help books to increase secure attachment by using emotionally focused therapy on Guidance and Counseling students at Jakarta State University is "Worthy" of use. It is hoped that future research can be continued to test the effectiveness of the implementation of self-help books to help Guidance and Counseling students increase secure attachment by using this book that has been developed.

Keywords: Attachment, emotionally focused therapy, mature attachment style, Design Based Research, self-help books, improving security.

HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Judul : Pengembangan Buku Bantu Diri untuk Meningkatkan Kelekatan Aman Dengan Menggunakan Terapi yang Berfokus Secara Emosi Pada Mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Jakarta
Nama : Pupung Sugitri
No Registrasi : 1108821004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons NIP. 1972112311998022001 (Koordinator Program Studi)		28/8 2023
3.	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons NIP. 1972112311998022001 (Pembimbing I)		28/8 2023
4.	Dr. Wirda Hanim, M.Psi NIP. 196203101986022001 (Pembimbing II)		24/8 2023
5.	Prof. Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi, Ph.D NIP. 197104262001121002 (Penguji)		24/8 2023
6.	Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD NIP. 197309151999032003 (Penguji)		24/8 2023

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

Judul : Pengembangan Buku Bantu Diri untuk Meningkatkan Kelekatan Aman Dengan Menggunakan Terapi yang Berfokus Secara Emosi Pada Mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Jakarta

Nama : Pupung Sugitri

No Registrasi : 1108821004

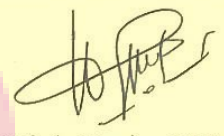
Tanggal Ujian : 22 Agustus 2023

Pembimbing Utama




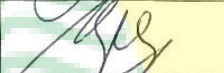
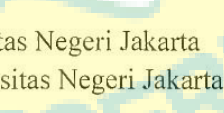


Dr. Susi Fitri (M.Si., Kons
NIP. 1972112311998022001

Pembimbing Pendamping



Dr. Wirda Hanim, M.Psi
NIP. 196203101986022001

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Penanggung Jawab) *		29/8 2023
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab) **		24/8 2023
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons (Ketua Dewan Penguji) ***		28/8 2023
Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D (Anggota Dewan Penguji I) ****		24/8 2023
Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD (Anggota Dewan Penguji II) ****		24/8 2023

*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta
**Wakil Dekan I Bidang Akademik, Universitas Negeri Jakarta
***Ketua Dewan Penguji
****Dosen Penguji

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

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

Nama : Pupung Sugitri

No. Registrasi : 1108821004

Program Studi : S2 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul “Pengembangan Buku Bantu Diri Untuk Meningkatkan Kelekatan Aman Dengan Menggunakan Terapi yang Berfokus Secara Emosi Pada Mahasiswa S1 Bimbingan Dan Konseling Di Universitas Negeri Jakarta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil oenelirian pada bulan januari-agustus 2023.
2. Bukan merupakan duplikasi tesis 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, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan


Pupung Sugitri



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 : PUPUNG SUGITRI
NIM : 1108821004
Fakultas/Prodi : FIP / BIMBINGAN & KONSELING
Alamat email :

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 :

DENGEMBANGAN BUKU BANTU DIRI UNTUK MENINGKATKAN KELEKATAN
AMAN DENGAN MENGGUNAKAN TERAPI YANG BERFOKUS SECARA
EMOSI PADA MAHASISWA CI BIMBINGAN & KONSELING DI 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

(Pupung Sugitri)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

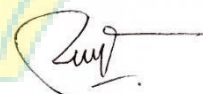
Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala Rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan tesis yang berjudul “Pengembangan Buku Bantu Diri Untuk Meningkatkan Kelekatan Aman Dengan Menggunakan Terapi yang Berfokus Secara Emosi Pada Mahasiswa S1 Bimbingan Dan Konseling Di Universitas Negeri Jakarta”. terselesaikannya tesis ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang telah membantu peneliti selama penyusunan proposal dari awal hingga selesai. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

- Dr. Susi Fitri M.Si., Kons selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan kepercayaan, dukungan, serta arahan pada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikannya.
- Dr. Happy Karlina M, M.Pd.Kons selaku ketua penguji.
- Dr. Wirda Hanim, M.Psi selaku pembimbing pendamping
- Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi, Ph.D selaku penguji
- Dr. Eka Wahyuni, S.Pd.,MAAPD selaku penguji sekaligus pencerah saya
- Seluruh Dosen S2 Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak ilmu dan membimbing dengan baik selama peneliti melaksanakan perkuliahan.
- Mirabai Bhana, MoC., Kons selaku ahli materi
- Arga Satrio Prabowo M.Pd selaku ahli media
- Muslikah M.Pd selaku Dosen BK di Universitas Negeri Semarang yang telah bersedia menjadi narasumber pada penelitian ini
- Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNJ yang bersedia menjadi responden
- Keluarga khususnya Bunda yang selalu menemani proses saya mencapai sesuatu
- Teman-teman S2 Bimbingan dan Konseling, serta semua pihak yang terlibat dalam mendukung terselesaikannya penelitian ini.

Dengan demikian, peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Jakarta, Agustus 2023

Penulis



Pupung Sugitri

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TESIS	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	15
C. Pembatasan Masalah	16
D. Rumusan Masalah	16
E. Manfaat Penelitian	16
BAB II.....	18
KAJIAN TEORITIK, PENELITIAN YANG RELEVAN DAN KERANGKA BERPIKIR	18
A. Deskripsi Teoritik.....	18
B. Penelitian yang Relevan.....	52
C. Kerangka Berpikir	60
BAB III.....	61
METODE PENELITIAN	61
A. Tujuan Penelitian.....	61
B. Tempat dan Waktu Penelitian	61
C. Metode dan Desain Penelitian.....	61
D. Prosedur Pengembangan	62
F. Teknik Pengumpulan Data	74
H. Teknik Analisis Data	77
BAB IV	79
HASIL PENELITIAN.....	79
A. Kerangka Model Teoritis	79

B. Analisis dan Eksplorasi	79
C. Desain dan Konstruksi	98
D. Evaluasi dan Refleksi	123
1. Hasil Analisis Uji Coba Produk.....	123
2. Pembahasan	136
E. Keterbatasan Penelitian.....	140
BAB V.....	141
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	141
A. Kesimpulan	141
B. Implikasi.....	145
C. Saran.....	145
DAFTAR PUSTAKA	147



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Kerangka berpikir.....60



DAFTAR TABEL

Tabel 1: Populasi Penelitian.....	73
Tabel 2: Kisi-kisi Instrumen Adult Attachment Scale	75
Tabel 3: Skor Skala Likert AAS (Sugiono 2014)	76
Tabel 4: Reliabilitas AAS	77
Tabel 5: Skala Persentase Penilaian	78
Tabel 6: Hasil instrumen AAS pada mahasiswa BK	93
Tabel 7: Hasil Instrumen AAS pada peserta Webinar	93
Tabel 8: Hasil Instrumen AAS pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah BK Keluarga.....	94
Tabel 9: Tahap pertama stabilization	107
Tabel 10: Tahap kedua restructuring attachment style	113
Tabel 11: Tahap ketiga consolidation (konsolidasi)	116
Tabel 12: Hasil Validasi Ahli Materi	125
Tabel 13: Tabel Validasi Ahli Media	127
Tabel 14: Tabel Validasi Uji Keterbacaan	128

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 VALIDASI AHLI MATERI.....	162
LAMPIRAN 2 VALIDASI AHLI MEDIA	173
LAMPIRAN 3 VALIDASI PENGGUNA (KETERBACAAN).....	177
LAMPIRAN 4 HASIL INSTRUMEN ADULT ATTACHMENT SCALE.....	183
LAMPIRAN 5 SELF-HELP BOOK SEBELUM UJI AHLI.....	187
LAMPIRAN 6 SELF-HELP BOOK SETELAH UJI AHLI.....	197

