

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Konselor merupakan profesi penolong (*Helping Profession*) dan konseling adalah aktifitas pemberian bantuan serta layanan. *Adult attachment style* (yang selanjutnya ditulis dalam Bahasa Indonesia sebagai gaya kelekatan dewasa) tampaknya mempengaruhi hubungan dengan manusia termasuk konselor dan klien (Rogers et al; Sugitri & Marjo, 2022). Idealnya manusia memiliki hubungan dengan orang disekitarnya yang *secure* (yang selanjutnya ditulis dalam Bahasa Indonesia sebagai aman), nyaman dan mengekal. Bowlby (1982) menjelaskan *attachment* (yang selanjutnya ditulis dalam Bahasa Indonesia sebagai kelekatan) adalah perilaku alami dan hubungan emosional bersifat efektif serta sepanjang hayat antara satu individu dengan individu lainnya. Tetapi pada kenyataannya tidak semua individu memiliki *secure attachment style* (yang selanjutnya ditulis dalam Bahasa Indonesia sebagai gaya kelekatan aman), sehingga hal tersebut menjadi masalah. Erozkan (2011) berpendapat apabila individu tidak mempunyai kelekatan yang kuat maka hal tersebut dipengaruhi oleh *attachment style* (yang selanjutnya ditulis dalam Bahasa Indonesia sebagai gaya kelekatan), akibatnya *low self-esteem* (yang selanjutnya ditulis dalam Bahasa Indonesia sebagai harga diri rendah), kesepian dan depresi akan muncul dalam diri individu karena memiliki tingkat *anxious attachment* (yang selanjutnya ditulis dalam Bahasa Indonesia

sebagai kelekatan cemas) yang tinggi. Kemudian *insecure attachment* (yang selanjutnya ditulis dalam Bahasa Indonesia sebagai kelekatan tidak aman) merupakan salah satu faktor risiko yang berkontribusi pada kekerasan dalam pacaran. Dampak dari kekerasan psikologis dapat mengikis *self-esteem* (yang selanjutnya ditulis dalam Bahasa Indonesia sebagai harga diri) korban, membuat korban ketakutan, tidak memiliki kekuatan, depresi, kebingungan, merasa tidak berharga, dan tidak memiliki harapan (Andayu et al., 2019).

Zagefka et al (2022) dalam hasil penelitiannya mendapatkan sebuah fakta menarik bahwa kelekatan pada Ibu dan Ayah merupakan hal penting yang memiliki pengaruh pada anak di masa dewasa. Kelekatan aman yang dibangun oleh Ibu dan Ayah memiliki korelasi positif terhadap kepuasan hidup, sementara pada kelekatan cemas dan *avoidant attachment* (yang selanjutnya ditulis dalam Bahasa Indonesia sebagai kelekatan menghindar) berkorelasi negatif terhadap kepuasan hidup anak di masa dewasa. Kelekatan aman pada pasangan romantis juga memiliki korelasi positif terhadap kepuasan hidup, kelekatan menghindar dan cemas berkorelasi negatif. Kelekatan pada Ibu dan Ayah merupakan prediktor kepuasan hidup yang signifikan ketika efek kelekatan tersebut dapat dikendalikan pada pasangan romantis. Namun pengaruh kelekatan Ibu dan Ayah terhadap kepuasan hidup tidak dimediasi oleh kelekatan pada pasangan romantis (Zagefka et al., 2022).

Bowlby; Mikulincer, Shaver, Bar-On, & Sahdra (Hasian & Ariela, 2020) menjelaskan bahwa terdapat sistem bawaan, yaitu *attachment behavioral system* (system perilaku kelekatan) dan konsep *earned secure attachment* (orang yang

mendapatkan kelekatan tidak aman di masa kanak-kanak tetapi berhasil mengembangkan kelekatan aman sebagai orang dewasa) yang membuat individu akan terus mencari figur signifikan untuk memberikan perlindungan, dukungan, dan kelegaan pada individu saat dibutuhkan. Kelekatan pada ayah tidak memiliki efek secara langsung pada kontrol diri, namun berpengaruh pada afek negatif seperti depresi, cemas, terisolasi, rendah diri dan rasa bersalah individu (Filsuf Tasaufi et al., 2021).

Diperkuat oleh penelitian Hasian & Ariela (2020) dimensi kelekatan cemas memberikan pengaruh signifikan terhadap harga diri individu dewasa muda yang pernah diselingkuhi. Selain itu diketahui juga bahwa pengaruh yang ada cukup besar yaitu 28.6%. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa tingkat harga diri pada dewasa muda yang pernah diselingkuhi kecenderungannya akan dipengaruhi oleh kelekatan cemas yang dimilikinya pada pasangan baru sebesar 28.6%. Konsep kelekatan cemas pada harga diri yaitu individu akan memandang dirinya seperti orang lain memandangnya baik positif maupun negatif, serta tidak percaya diri dan merasa rendah (Hasian & Ariela, 2020). Konsep kelekatan cemas pada harga diri menunjukkan bahwa individu akan memandang dirinya seperti orang lain memandangnya baik positif maupun negatif, tidak percaya diri dan merasa rendah diri (Hasian & Ariela, 2020).

Penelitian lain menemukan data sebanyak 35,9% mahasiswa memiliki gaya kelekatan yang aman memberikan dampak negatif terhadap stres mahasiswa dan sisanya sebesar 64,1% mahasiswa yang memiliki kelekatan tidak aman memberi pengaruh terhadap stres mahasiswa semester akhir. Sehingga stres dan

sedih yang berkepanjangan memberikan dampak buruk terhadap rendahnya harga diri yang berujung mengalami gejala depresi (Bunda, 2018). Selanjutnya penelitian Yuliani & Fitria (2017) dengan responden perempuan dewasa awal yang berada di daerah Jakarta-Bogor-Depok-Tangerang-Bekasi (Jabodetabek) memberikan hasil pada responden dengan *preoccupied attachment style* (yang selanjutnya ditulis dalam Bahasa Indonesia sebagai gaya kelekatan terikat/sibuk) sebesar 98,8% dan cenderung mengalami sindrom stockholm sebesar 84%. Ayu (Yuliani & Fitria, 2017) berpendapat bahwa sindrom stockholm dapat memberi berdampak pada fisik dan psikologis seperti perasaan negatif terhadap diri, takut, kecemasan, stres, depresi, dan trauma. Horowitz (Yuliani & Fitria, 2017) menjelaskan bahwa gaya kelekatan terikat/sibuk adalah kelompok kelekatan tidak aman, individu pada pola ini cenderung menginginkan hubungan yang bergantung dengan orang lain dan intim secara ekstrim meskipun hubungan seperti itu cenderung menimbulkan tekanan bagi mereka karena memiliki gambaran negatif terhadap dirinya serta bergantung pada orang lain.

Rogers et al (Sugitri & Marjo, 2022) Gaya kelekatan dewasa memberikan pengaruh hubungan dengan manusia termasuk konselor dan klien. Konsep ini mencakup perilaku, emosi, dan pikiran pada setiap pandangan (Bowlby, 1969). Akan tetapi banyak konselor yang mungkin belum menyadari gaya kelekatan mereka dan bagaimana pola hubungan ini membentuk praktik konseling mereka (Rogers et al., 2011). Hasil penelitian Rogers et al (2011) 2 dari 6 responden *counselor-in-training* (CIT) mengindikasikan hubungan masa kecil mereka bersama Ayahnya membuat mereka merasa tidak aman dalam hubungan saat ini

bersama oria sebagai teman/pasangan, kemudian hasil lainnya pada responden dengan kelekatan tidak aman merasa ter-*trigger* ketika menghadapi konseli dengan pola kelekatan tidak aman, kemudian proses konseling mengalami kontratransferensi sehingga beberapa CIT meminta alih tangan kasus karena merasa tenggelam dalam emosi yang dimiliki konselinya.

Data berikutnya didapatkan dari studi pendahuluan melalui lima kegiatan, yang pertama didapatkan data pada bulan Januari sampai dengan November 2018 di UPT-ULBK Universitas Negeri Jakarta terdata sebanyak 46 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan melaksanakan konseling yang disebabkan oleh kelekatan tidak aman. Secara keseluruhan mahasiswa Fakultas Ilmu pendidikan mengalami masalah rendahnya harga diri, kehilangan, kesepian, sedih berkepanjangan, halusinasi, tidak dapat mengontrol emosi, berkeinginan bunuh diri, mudah merasa bersalah, mudah cemas, serta depresi yang diakibatkan oleh hubungan mahasiswa tersebut bersama orang tua, teman/sahabat, dan kekasihnya seperti tidak bisa dekat dengan dengan orang tua, teman/sahabat, memiliki kebergantungan dan kekhawatiran akan ditinggalkan dan dikhianati orang tua, teman/sahabat, juga kekasihnya. Kedua, berdasarkan pengambilan data secara *accidental* mengenai karakteristik kelekatan pada 59 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019-2021 terdapat sebanyak 54% (32 orang mahasiswa) yang memiliki karakteristik kelekatan tidak aman, 46% (27 orang mahasiswa) kelekatan menghindar, dan 0% (tidak ada) kelekatan aman. Ketiga, pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 yang mengikuti kelas peminatan Bimbingan dan Konseling Keluarga dengan pemberian instrumen *Adult*

*Attachment Scale* didapatkan sebanyak 33% (13 orang mahasiswa) berada pada pola kelekatan aman, 31% (12 orang mahasiswa) memiliki kelekatan menghindar, dan 28% (11 orang mahasiswa) dengan kelekatan cemas/ambivalen. Keempat, melaksanakan wawancara kepada salah satu mahasiswa yang mempunyai isu kelekatan menghindar, responden mengatakan dirinya kurang percaya diri ketika membangun hubungan bersama orang lain (teman dan kekasih/lawan jenis). Hal yang paling berat dialami responden sampai saat ini adalah ketika responden sudah hadir bersama teman yang cukup dekat dan bisa memberikan kepercayaan, namun suatu hari responden memberikan batasan-batasan yang dimilikinya. Responden juga memiliki keyakinan untuk tidak boleh menjalin hubungan yang terlalu dekat dengan orang lain dan sering kali menarik diri dari hubungan interpersonal. Hal ini terjadi karena responden menganggap dirinya tidak dapat memberikan kepercayaan penuh pada orang lain, takut ditinggalkan namun ingin tetap bersama, percaya bahwa dirinya tidak lebih baik dari orang lain, dan takut gagal dalam menjalin hubungan hingga enggan mendalami hubungan baru. Kelima, wawancara bersama Dosen Bimbingan dan Konseling UNNES yang mengajar mata kuliah konseling keluarga, menyatakan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami efek jangka panjang atas kelekatan tidak aman yang dibangun oleh orang tua sejak kecil, sehingga pemberian bantuan psikologis, *self-help book* (yang selanjutnya ditulis dalam Bahasa Indonesia sebagai buku bantu diri), dan latihan keterampilan sangat dibutuhkan untuk membantu mahasiswa memiliki kelekatan yang aman dan mencapai tugas perkembangannya.

Keenam, berdasarkan tulisan naratif kepada 3 orang mahasiswa mendapatkan informasi bahwa, Pertama mahasiswa berinisial CF yang berada pada pola kelekatan menghindar tidak memiliki kedekatan yang aman dan tidak merasa aman ketika bersama Ayah dan Ibunya, sehingga hal itu membentuk CF menjadi orang yang tidak bisa memberikan kepercayaan pada orang lain sekalipun itu orang terdekatnya, tidak nyaman menjalin hubungan dekat dengan teman atau hubungan romantis, memilih sendiri selamanya karena bagi CF pernikahan memiliki masalah yang sangat kompleks, CF juga sulit membangun komunikasi dan hubungan interpersonal dan intrapersonal. Kemudian pada mahasiswa berinisial SF yang memiliki kelekatan kecemasan menceritakan Ayahnya yang mempunyai sifat keras dan *abusive*, SF sering melihat Ayahnya memukul Ibunya, SFJ tidak diperkenalkan dengan baik tentang emosi misalnya ketika SF menangis maka kedua orang tuanya memarahi dan meminta SF untuk diam. Berdasarkan pengalaman yang telah SF lalui dalam keluarganya, SF tidak menyadari siapa figur lekatnya karena kedua orang tua SF sangat *abusive*, SF tidak mempunyai kemampuan dalam mengidentifikasi emosi positif dan negatif dalam dirinya, ia cenderung diam, selalu merasa takut dengan kedekatan, takut orang lain akan meninggalkan dan menyakitinya walaupun SF ingin mempunyai hubungan dekat dengan orang lain seperti teman, saudara, dan kekasih. Saat rasa takut muncul, seringkali SF tidak bisa tidur di malam hari, ia selalu memastikan semua orang di dalam rumahnya tidak meninggalkannya sendiri. Walaupun SF tidak dapat mengekspresikan emosinya, namun SF menyimpan kemarahan yang sangat besar kepada Ayah dan Ibunya. Mahasiswa selanjutnya berinisial SRD yang memiliki

kelekatan aman, kedua orang tua SRD memberikan kasih sayang penuh kepada anak-anaknya, mengajak makan bersama, dapat berdiskusi hangat bersama kedua orang tua, memiliki saudara kandung yang saling menghargai dan menyayangi. Dampak positif dari pengalaman SRD di dalam keluarganya adalah SRD mempunyai kelekatan aman karena orang tua SRD memberikan penuh kasih sayang dan tidak pernah menuntut anak-anaknya. Sehingga SRD tumbuh menjadi orang yang merasa aman ketika ia bersama keluarganya, mampu membangun hubungan dan komunikasi, nyaman menjalin hubungan dengan orang lain, dan dapat memberikan kepercayaan pada orang terdekat dan orang lain. Hasil tulisan naratif dari ketiga mahasiswa tersebut memberikan informasi yang aktual bahwa adanya perbedaan dampak yang diterima antara mahasiswa yang dibangun dalam keluarga yang memiliki kelekatan aman dan tidak aman.

Berdasarkan standar kelulusan yang akan dicapai oleh mahasiswa dari buku pedoman Universitas Negeri Jakarta tahun ajaran 2020-2021 menyebutkan standar kelulusan secara umum yang akan dicapai oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan yaitu memiliki kompetensi pedagogik, profesional, kepribadian, dan sosial. Kemudian sebagai pendidik/tenaga kependidikan harus memiliki dan menunjukkan kecintaan, kasih sayang, kepedulian, kepekaan, kenyamanan, menghargai dan komunikasi yang baik untuk menciptakan hubungan yang menyenangkan sehingga pekerjaannya dapat terlaksana dengan baik.

Isu kelekatan tidak aman bisa sulit diperbaiki apabila tidak mendapatkan penanganan yang baik, pemberian bantuan psikologis adalah hal yang sangat penting karena semakin dini masalah kelekatan tidak aman diangkat, maka



semakin besar kemungkinan memiliki kelekatan yang aman akan berhasil (Crouch, 2015). Semakin dini individu mendapatkan bantuan psikologis, maka semakin besar peluang mereka untuk berhasil meningkatkan rasa aman. Tanpa adanya usaha peningkatan terhadap issue kelekatan, mereka tidak akan membaik (Crouch, 2015).

*Emotionally Focused Therapy* (yang disingkat EFT dan selanjutnya ditulis dalam Bahasa Indonesia sebagai terapi berfokus secara emosi) memberikan bukti pada penelitian Akbari et al (2016) setelah 12 sesi konseling kepada 3 subyek di *University Counseling Center* dan sesi tindak lanjut dilaksanakan setelah 3 bulan selesai intervensi. Mendapatkan hasil bahwa EFT terbukti menciptakan kelekatan positif bagi individu, EFT dapat memberikan peningkatan yang signifikan pada harga diri sebanyak 80%, penurunan depresi sebanyak 70%, penurunan kecemasan 65% dan penurunan gejala ruminasi sebanyak 55%. Peningkatan ini merupakan hasil dari keberhasilan dalam memutus kelekatan menghindar dan pengalaman emosi negatif dari peristiwa yang menghancurkan selama klien mengalami kelekatan tidak aman (Akbari et al., 2016).

Hasil temuan diatas menunjukkan adanya permasalahan kelekatan tidak aman pada individu dewasa dan memberikan efek negatif terhadap berbagai hal seperti stress, depresi, menarik diri dari lingkungan, harga diri rendah, dll. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti akan mengembangkan sebuah media buku bantu diri. Buku bantu diri adalah suatu media yang digunakan untuk mengatasi masalah pribadi atau emosional seseorang tanpa bantuan profesional. Oleh karena itu, semua buku yang dapat mewujudkan tujuan praktis ini dianggap buku bantu

diri (Bergsma, 2008). Membaca buku bantu diri dengan masalah yang spesifik cenderung sangat membantu orang-orang dengan masalah tertentu, buku bantu diri juga memiliki korelasi positif dengan beberapa topik keluarga, intimasi, dan kesehatan jiwa (Bergsma, 2008).

Dublin City Council pada tahun 2011 (Fitri & Kusumaningtyas, 2019) menjelaskan bahwa penggunaan buku bantu diri sudah digunakan untuk *bibliotherapy* selama bertahun-tahun dan sudah dapat disarankan untuk memberikan terapi psikologis bagi orang-orang yang mengalami kesulitan secara emosional dan psikologis. Selanjutnya buku bantu diri dapat digunakan untuk membantu individu memelihara kelekatan dan memelihara hubungan (Fitri & Kusumaningtyas, 2019).

Anderson (Tjalla et al., n.d.) menyatakan buku bantu diri memiliki tujuan membimbing dan mendorong klien untuk melakukan perubahan guna meningkatkan manajemen diri, bukan sekedar memberikan informasi. Permasalahan yang dibahas dalam buku bantu diri menyangkut beberapa gangguan tertentu, seperti serangan panik, depresi, insomnia, dan lain-lain. Bentuk buku bantu diri sangat cocok menggunakan terapi perilaku kognitif, dimana responden didorong untuk menyelesaikan tugas di antara sesi untuk menantang pemikiran dan perilaku yang tidak membantu.

Fatika Anintia Utami & Hilma Fitriyani (2019) melakukan pengembangan media buku bantu diri untuk meningkatkan regulasi emosi dengan menggunakan *Emotional Focused Therapy* (EFT) pada peserta didik korban perundungan kelas XI di SMA Negeri 112 Jakarta. Hasil uji validasi dengan ahli media mendapat

persentase sebesar 95% (Sangat Layak) dan ahli konten sebesar 76% (Layak). Hasil uji validasi pada kelompok kecil mendapat persentase 92% (Sangat Layak) pada penilaian media.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fitri & Kusumaningtyas (2019) tentang “pengembangan buku bantuan diri untuk membantu remaja memelihara ikatan kelekatan (*attachment bond*) yang orang tuanya bercerai di SMA se-DKI Jakarta” mendapatkan hasil uji validasi pada ahli media 93,26%, validasi ahli materi 93,75%, peserta didik 91,77%, dan guru bimbingan dan konseling 92,04%. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa pengembangan buku bantu diri untuk memelihara ikatan kelekatan bagi remaja yang orangtuanya bercerai dikategorikan layak.

Terdapat beberapa terapi psikologis yang dapat membantu individu dengan kelekatan tidak aman agar bisa meningkatkan kelekatan yang aman dan terpelihara, diantaranya adalah *Mentalization Based Treatment* (MBT), *Dyadic Developmental Psychotherapy* (DDP), *Attachment and Biobehavioral Catch-Up* (ABC), *Filial therapy*, *Project STEEP* (*Steps Toward Effective Enjoyable Parenting*), *Dynamic Maturational Model* (DMM), dan *Emotionally Focused Therapy* (EFT). Namun tidak semua treatment cocok untuk diberikan kepada mahasiswa dalam bentuk buku bantu diri.

Pertama *Mentalization Based Treatment* (MBT) yang fokus utamanya adalah mengobati klien yang memiliki kelekatan tidak terorganisir gagal mengembangkan kapasitas mental dalam hubungan kelekatan dengan orang tuanya. Selain dapat mengobati *Borderline Personality Disorder* (BPD), MBT

sudah dikembangkan untuk pengobatan berbagai kelompok, termasuk orang dengan gangguan kepribadian antisosial, penyalahgunaan zat, gangguan makan, dan ibu berisiko dengan bayi dan anak-anak. Kemudian dapat digunakan juga untuk keluarga, remaja, di lingkungan sekolah, dan dalam kelompok sosial (Bateman & Fonagy, 2013).

Kedua, *Dyadic Developmental Psychotherapy* (DDP) merupakan terapi keluarga yang berfokus pada kelekatan dan memiliki dua fase yaitu terapis memastikan pengasuh/orang tua memiliki motivasi dan kemampuan untuk memiliki hubungan yang aman dengan anak. DDP memberikan perawatan pada anak-anak dan remaja yang menunjukkan masalah psikologis serius yang berkaitan dengan kompleksitas terhadap trauma dan kesulitan klien membangun pola kelekatan yang aman (Hughes, 2017).

Ketiga, *Attachment and Biobehavioral Catch-Up* (ABC) adalah intervensi yang menilai proses biologis untuk mencatat tingkat disfungsi yang diakibatkan oleh isu kelekatan dan mengidentifikasi catch-up sebagai efek intervensi. Hal ini dilakukan melalui pelatihan orang tua dan orang tua asuh dengan bayi dan balita (Dozier & Bernard, 2017; Dozier et al., 2018). Keempat, *Filial therapy* mengintegrasikan teori kelekatan, perkembangan dan psikodinamik dalam pendekatan berbasis kekuatan yang menggabungkan terapi keluarga dengan terapi bermain non-direktif yang bertujuan untuk membantu orang tua mengembangkan peningkatan penyesuaian, memperkuat kelekatan dan mencegah gangguan dalam keluarga. Terapi ini memiliki fokus pada pencegahan dan penyelesaian masalah dalam fungsi keluarga Fleet (Bifulco & Thomas, 2013).

Kelima, Project STEEP (*Steps Toward Effective Enjoyable Parenting*) adalah program komprehensif yang dirancang untuk mengubah model kerja batin dan meningkatkan kepekaan ibu, pendekatan ini melibatkan kunjungan rumah dan sesi kelompok yang dimulai secara prenatal dan berlanjut selama dua tahun. Tujuan dari intervensi berbasis rumah ini (*home visit*) adalah untuk meningkatkan sensitivitas orang tua (Egeland, 2004).

Keenam, *Dynamic Maturational Model* (DMM) dikembangkan oleh Crittenden, merupakan perluasan teori kelekatan Bowlby dan Ainsworth. DMM berfokus pada asesmen terhadap individu dari masing-masing pola kelekatan ketika mengalami sinyal bahaya dan bagaimana individu tersebut melakukan strategi perlindungan diri. DMM menggarisbawahi pentingnya menyadari sinyal keterancaman/bahaya secara umum sejak reproduksi, anak, dan orang tua sebagai orang dewasa dengan memberikan rangkaian strategi yang lebih luas daripada Ainsworth yang berfokus hanya pada masa bayi dan berkontribusi pada kelangsungan hidup dan reproduksi untuk membantu anak-anak dan orang tua mengembangkan kelekatan aman anak (Crittenden, 2017).

Ketujuh, *Emotionally Focused Therapy* (yang selanjutnya disebut sebagai terapi yang berfokus secara emosi dan disingkat EFT) didasarkan pada analisis yang akurat dan cermat mengenai makna dan kontribusi emosi terhadap pengalaman kelekatan individu dan perubahan dalam psikoterapi. Orientasi ini mengarahkan terapis dan klien pada strategi yang meningkatkan kesadaran, penerimaan, ekspresi, kebermanfaatan, regulasi, dan transformasi emosi serta

pengalaman emosi korektif dengan terapis. Tujuan EFT adalah memberdayakan diri sendiri, mengelola pengaruh, dan menciptakan makna baru (Greenberg, 2017).

Dari ketujuh terapi psikologis diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi yang sangat cocok untuk dijadikan dasar dalam buku bantu diri yang akan dikembangkan adalah *Emotionally Focused Therapy* (EFT). EFT dipilih karena terapi ini tidak mengacu pada permasalahan klinis sehingga dapat digunakan secara lebih umum.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melakukan pengembangan buku bantu diri agar dapat meningkatkan kelekatan aman pada mahasiswa S1 BK Universitas Negeri Jakarta yang selama ini mengalami kelekatan tidak aman. Buku bantu diri merupakan salah satu media yang dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling. Buku bantu diri akan dikembangkan menggunakan terapi *Emotionally Focused Therapy* (EFT). EFT dapat mengatasi masalah kelekatan tidak aman, salah satu contohnya yaitu pada pola *preoccupied attachment* yang menunjukkan adanya hubungan yang terlalu dekat dan bergantung pada orang lain untuk mendapatkan rasa berharga/harga diri dan dukungan, setelah intervensi EFT diberikan hasilnya menunjukkan adanya peningkatan terhadap harga diri dan terciptanya kelekatan yang aman (Crowley & Grant, 2005). EFT dipilih karena bertujuan untuk memperluas dan mengatur ulang respons emosional dasar individu, mengubah posisi interaksi dengan orang terdekat/disekitar dan memulai siklus interaksi baru, mendorong terciptanya ikatan yang aman antara individu dengan orang lain, meningkatkan dan mengelola pengaruh, serta menciptakan makna baru dari emosi yang dirasakan oleh setiap individu.

Hal ini dikarenakan layanan bimbingan dan konseling diperlukan untuk membantu mahasiswa dalam mencapai tugas perkembangan, standar kelulusan menjadi pendidik (Guru BK/Konselor) dan non-pendidik, kemudian membantu mahasiswa BK memiliki pribadi yang dapat menampilkan jati dirinya secara utuh. Diperkuat oleh pendapat Muldijjanti (Sugitri & Marjo, 2022) bahwa Konselor/Guru BK harus mampu menampilkan jati dirinya secara utuh, tepat, memiliki cinta dan kasih. Artinya Konselor/Guru BK mampu membangun hubungan interpersonal yang unik, harmonis, dinamis, persuasif, dan kreatif. Sehingga Konselor/Guru BK bisa menjadi motor penggerak keberhasilan layanan bimbingan dan konseling. Karakteristik tersebut didapatkan dari jiwa individu yang aman.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah berikut:

1. Bagaimana gambaran kelekatan pada mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Jakarta?
2. Permasalahan apa saja yang muncul akibat kelekatan tidak aman yang dimiliki oleh mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Jakarta?
3. Layanan apa saja yang pernah diberikan kepada mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling dalam menangani masalah kelekatan tidak aman?
4. Bagaimanakah pengembangan buku bantu diri yang dapat membantu mahasiswa meningkatkan kelekatan aman dengan menggunakan terapi yang berfokus secara

emosi pada mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling yang memiliki kelekatan tidak aman?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka masalah dibatasi pada pengembangan media buku bantu diri untuk meningkatkan kelekatan aman dengan menggunakan terapi yang berfokus secara emosi pada Mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Jakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu: “Bagaimana 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?”.

### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu, manfaat teoritis dan manfaat praktis.

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, pengembangan buku bantu diri ini untuk meningkatkan kelekatan aman dengan menggunakan terapi yang berfokus secara emosi. Apabila kelekatan aman bisa dicapai maka akan membantu individu memiliki kemampuan interaksi yang baik dan positif, meningkatkan aspek-aspek lain dalam diri individu yang lebih positif. Buku bantu diri ini juga dapat menjadi pendukung media untuk



berbagai layanan Bimbingan dan Konseling serta kegiatan penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian ini.

## 2. Manfaat Praktis

### 1) Bagi Dosen BK

Pengembangan buku bantu diri untuk meningkatkan kelekatan aman dengan menggunakan terapi yang berfokus secara emosi pada Mahasiswa S1 BK UNJ dapat memberikan kontribusi yang lebih baik sebagai media tambahan Dosen dalam memberikan layanan Bimbingan dan Konseling.

### 2) Bagi Peneliti

Pengembangan buku bantu diri untuk meningkatkan kelekatan aman dengan menggunakan terapi yang berfokus secara emosi pada Mahasiswa S1 BK UNJ dapat menjadi bahan refleksi bahwa lulusan BK/calon konselor/guru BK perlu menyadari kebutuhan akan kelekatan aman, menjadi peka terhadap berbagai emosi yang diakibatkan oleh pengalaman kelekatan tidak aman. Sehingga mahasiswa dapat mencapai kelekatan aman.

### 3) Bagi Mahasiswa BK

Membantu mahasiswa BK mempunyai strategi khusus agar mereka dapat meningkatkan kelekatan aman.