

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN PELATIHAN TEKNIK  
*AFFECT REGULATION TRAINING (ART)* UNTUK MENGATASI  
KESULITAN REGULASI EMOSI REMAJA  
DENGAN KECENDERUNGAN *SELF-HARM***



*Intelligentia - Dignitas*

Oleh:

SITTA RAHMA RAMADHAN

1106620087

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

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

**2025**

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

Judul : Pengembangan Buku Panduan Pelatihan Teknik *Affect Regulation Training* untuk Mengatasi Kesulitan Regulasi Emosi Remaja dengan Kecenderungan *Self-Harm*

Nama Mahasiswa : Sitta Rahma Ramadhan

Nomor Registrasi : 1106620087

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : Kamis, 23 Januari 2025

Dosen Pembimbing I



Dr. Karsih, M.Pd.

NIP. 197909052010122002





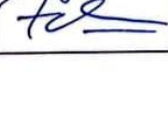
Dosen Pembimbing II



Dr. Wirda Hanim, M.Psi.

NIP. 19623101986022001

**PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		11 / Feb 2025
Karta Sasmita, M.Si, Ph.D (Wakil Penanggung Jawab)**		11 / Feb 2025
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD (Ketua Penguji)***		5 / Feb 2025
Dr. Susi Fitri, M.Si, Kons. (Anggota Penguji I)****		5 / Feb 2025
Hilma Fitriyani, M.Pd. (Anggota Penguji II)****		10 / Feb 2025

Catatan:

\* Dekan FIP

\*\* Wakil Dekan I

\*\*\* Ketua penguji

\*\*\*\* Dosen penguji selain pembimbing

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN PELATIHAN TEKNIK  
*AFFECT REGULATION TRAINING (ART)* UNTUK MENGATASI  
KESULITAN REGULASI EMOSI REMAJA DENGAN  
KECENDERUNGAN *SELF-HARM***

**(2025)**

**SITTA RAHMA RAMADHAN**

**ABSTRAK**

Kesulitan Regulasi emosi mendorong remaja melakukan perilaku menyakiti dan melukai diri (*self-harm*). Perilaku menyakiti diri menjadi bentuk impulsive yang dilakukan oleh individu yang diakibatkan dari kegagalan regulasi emosi dan regulasi afek. Penelitian ini bertujuan mengembangkan panduan pelatihan untuk mengatasi kesulitan regulasi emosi remaja dengan kecenderungan *self-harm*. Penelitian ini menggunakan model pengembangan *Design Based Research* (DBR), dengan melakukan tiga tahap yaitu, 1) analisis dan eksplorasi, 2) desain dan konstruksi, 3) evaluasi dan refleksi. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 181 Jakarta, menemukan bahwa dari 551 siswa sebanyak 6 % (n= 61) memiliki kecenderungan *self-harm* dengan kategorisasi tinggi. Dari jumlah tersebut, 56 % (n= 34) mengalami kesulitan tingkat tinggi dalam meregulasi emosi. Guru BK menyatakan bahwa perlu adanya buku panduan khusus untuk membantu intervensi pada siswa yang memiliki kesulitan regulasi emosi dan kecenderungan *self-harm*. Buku panduan pelatihan dengan teknik *Affect Regulation Training* menjadi kerangka kerja yang terbukti efektif dalam membantu individu dalam mengatasi kesulitan regulasi emosi. Produk telah diuji ahli materi dengan mendapatkan skor presentasi 79 % (layak); uji media mendapatkan skor presentasi 89 % (sangat layak); dan pada uji keterbacaan mendapatkan skor presentasi 83 % (sangat layak). Sehingga dapat dinyatakan bahwa media buku panduan pelatihan *Affect Regulation Training* untuk mengatasi kesulitan regulasi emosi remaja dengan kecenderungan *self-harm* “Layak” untuk diuji cobakan.

**Kata kunci:** *Regulasi emosi, Self-Harm, Affect Regulation Training*

**THE DEVELOPMENT OF A TRAINING HANDBOOK FOR AFFECT  
REGULATION TRAINING (ART) TO OVERCOME EMOTION  
REGULATION DIFFICULTIES OF ADOLESCENTS WITH SELF-  
HARM TENDENCIES**

**(2025)**

**SITTA RAHMA RAMADHAN**

**ABSTRACT**

*Emotion regulation difficulties encourage adolescents to engage in self-harm behavior. Self-harm behavior is a form of impulsivity carried out by individuals resulting from the failure of emotion regulation and affect regulation. This study aims to develop a training guide to overcome the difficulties of adolescent emotion regulation with self-harm tendencies. This research uses the Design Based Research (DBR) development model, by conducting three stages, namely, 1) analysis and exploration, 2) design and construction, 3) evaluation and reflection. This study was conducted at SMP Negeri 181 Jakarta, found that out of 551 students, 6% (n = 61) had a tendency to self-harm with high categorization. Of these, 34.4% (n=21) experienced high levels of difficulty in regulating emotions. The counseling teacher stated that there is a need for a special guidebook to help intervene with students who have difficulty regulating emotions and self-harm tendencies. A training manual with Affect Regulation Training techniques is a framework that has proven effective in helping individuals overcome emotion regulation difficulties. The product has been tested by material experts with a presentation score of 79% (feasible); the media test received a presentation score of 89% (very feasible); and the readability test received a presentation score of 83% (very feasible). So it can be stated that the Affect Regulation Training guidebook media to overcome the difficulties of adolescent emotion regulation with self-harm tendencies is “feasible” to be tested.*

*Keyword: Emotion regulation, Self-Harm, Affect Regulation Training*

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Sitta Rahma Ramadhan  
No. Registrasi : 1106620087  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengembangan Buku Panduan Pelatihan Teknik *Affect Regulation Training* (ART) untuk Mengatasi Kesulitan Regulasi Emosi Remaja dengan Kecenderungan *Self-Harm*”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian/pengembangan pada Agustus 2024 – Januari 2025
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau 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 saya ini tidak benar.

Jakarta, 31 Januari 2025

Yang membuat pernyataan



Sitta Rahma Ramadhan

## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Sitta Rahma Ramadhan  
NIM : 1106620087  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : [sitta.rhm30@gmail.com](mailto:sitta.rhm30@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 Buku Panduan Pelatihan Teknik Affect Regulation Training untuk Mengatasi Kesulitan Regulasi Emosi Remaja dengan Kecenderungan Self-Harm

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, 3 Februari 2025

Penulis

(Sitta Rahma Ramadhan)

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

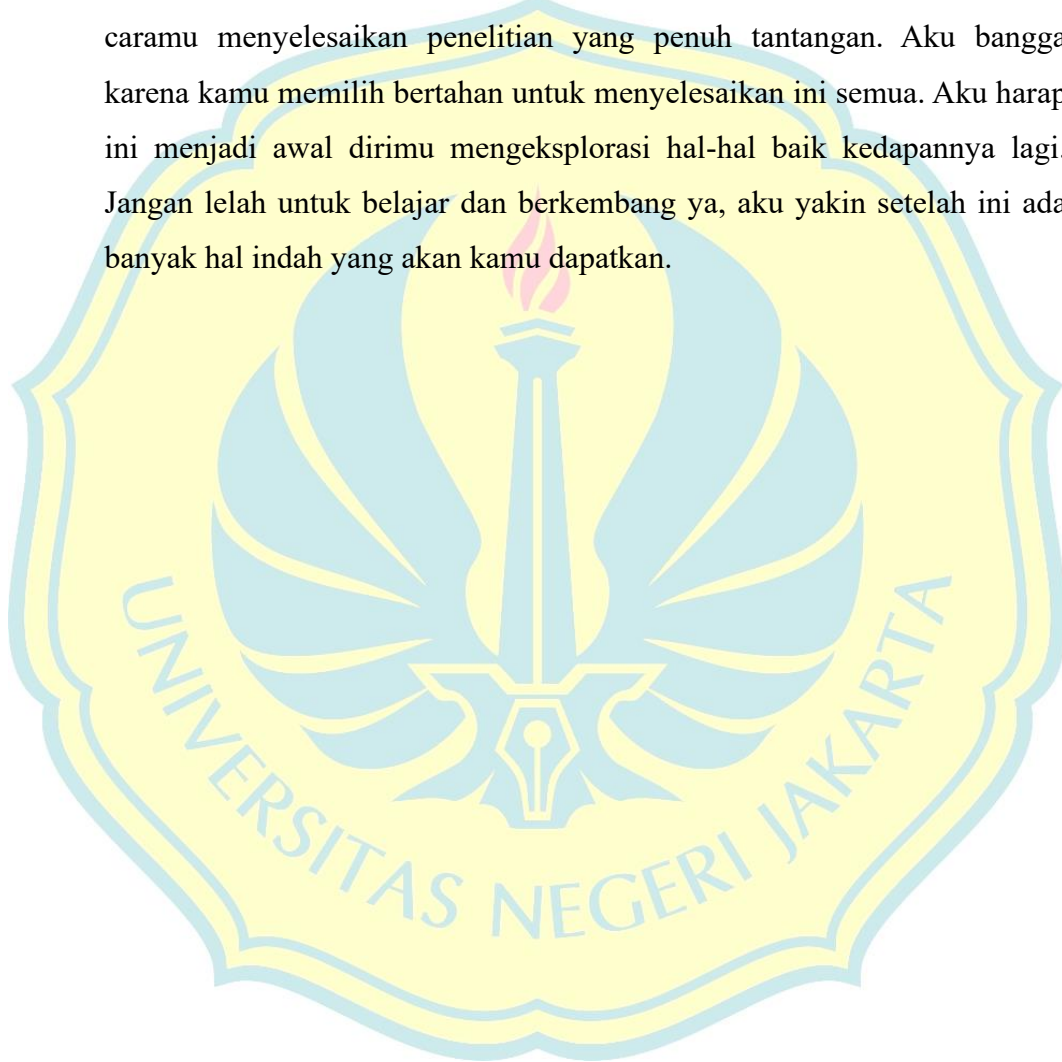
*“You can't control everything. Let go a little and let life happen.  
Whatever will be, will be, cause the future's not ours to see”*

Skripsi ini dipersembahkan untuk orang-orang terdekat dan terkasih yang sangat berperan dalam kehidupan peneliti:

1. Kepada kedua orangtuaku, terima kasih telah memberikan *privilege* kepadaku untuk kuliah. Terima kasih senantiasa mendoakan aku hal-hal baik. Terima kasih sudah mengizinkan aku menjalankan kehidupan atas keinginanku sendiri. Terima kasih sudah memberikan banyak nilai-nilai baik sehingga membuatku bertahan sampai detik ini. Maaf atas perjalanan skripsiku yang tidak sempurna, namun percayalah untukmu kujual dunia. Tetap bertahan hingga kalian bisa melihat kesuksesanku ya. Ketahuilah bahwa aku sangat bangga menjadi anakmu. Semoga kalian sehat dan selalu dalam lindungan Allah SWT. Terima kasih untuk segalanya ma, pak.
2. Kepada kakak-kakaku dan keluarga besarku, terima kasih atas inspirasinya sehingga menjadi alasan bagiku mengambil pendidikan ini. Maaf kalau belum bisa berperilaku baik sesuai harapan kalian, tapi percayalah aku berkerja keras untuk itu. Semoga kedepannya kita bisa lebih baik lagi.
3. Kepada guru BK-ku tercinta Bu Nurul Hidayati Ma'sar, terima kasih karena telah menjadi ibu kedua untukku. Terima kasih selalu siap sedia mendengarkan keluh kesahku. Terima kasih selalu percaya atas kemampuan yang aku miliki. Terima kasih selalu menjadi tempat ternyaman bagiku. Semoga ibu dan keluarga, senantiasa dalam lindungan Allah SWT.
4. Kepada sahabat kuliahku tercinta Riza Adzkia, Sarah Azzahra, Indria Meliana, Deswhita Putri, terima kasih telah menemani peneliti mengeksplorasi banyak hal. Terima kasih telah selalu mendengar keluh kesan dan berusaha memeluk jiwa kecil peneliti. Mari kita 'saling' berpegang tangan melewati perjalanan kehidupan selanjutnya.
5. Kepada sahabat-sahabatku lainnya Putri, Arin, Enon, Ika, Mute, seluruh anggota Rahma Happy dan Sesepeuh Lena, terima kasih telah memberikan

dukungan, doa dan semangat selama penelitian. Semoga hubungan kita tetap erat selamanya.

6. Kepada murid-murid PIK R Rompi ku tercinta, terima kasih selalu menanyakan kabarku dan skripsiku. Terima kasih telah memberikan semangat, dukungan selama proses penelitian. Semoga kebaikan selalu menyertai kalian.
7. Teruntuk diriku sendiri, aku sangat bangga kepadamu. Aku bangga terhadap caramu menyelesaikan penelitian yang penuh tantangan. Aku bangga karena kamu memilih bertahan untuk menyelesaikan ini semua. Aku harap ini menjadi awal dirimu mengeksplorasi hal-hal baik kedepannya lagi. Jangan lelah untuk belajar dan berkembang ya, aku yakin setelah ini ada banyak hal indah yang akan kamu dapatkan.





## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Pelatihan untuk Mengatasi Kesulitan Regulasi Emosi Remaja dengan Kecenderungan *Self-Harm*”. Selama proses penelitian ini, peneliti menerima banyak bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Maka dari itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, khususnya kepada:

1. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin dan kesempatannya untuk melaksanakan penelitian.
2. Dr. Karsih, M.Pd., selaku dosen pembimbing utama dan koordinator program studi S-1 Bimbingan dan Konseling yang senantiasa memberikan banyak waktu luang untuk membimbing peneliti selama penyusunan penelitian ini
3. Dr. Wirda Hanim, M.Psi., selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa memberikan dukungan selama masa perkuliahan dan masa penelitian ini.
4. Seluruh dosen program studi S-1 Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan banyak ilmu, pembelajaran dan keterampilan selama masa perkuliahan.
5. Pihak SMP Negeri 181 Jakarta yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian disekolah tersebut.
6. Nelmiati, S.Pd., Sugiharti, S.Pd., Nur Aini Silmiyati, S.Pd., selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 181 Jakarta yang telah banyak memberikan bantuan selama proses penelitian.

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan banyak manfaat bagi seluruh pihak yang membacanya. Peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, namun peneliti berusaha maksimal menghindari

kekurangan tersebut. Untuk itu, kritik dan saran yang konstruktif tetap peneliti harapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Jakarta, 1 Januari 2025

Sitta Rahma Ramadhan

NIM. 1106620087



## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
BAB II .....	8
KAJIAN PUSTAKA .....	8
A. Deskripsi Teoritik .....	8
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	25
C. Kerangka Konsep Pengembangan .....	27
D. Rancangan Model .....	28
BAB III .....	34
METODE PENELITIAN .....	34
A. Tujuan Penelitian .....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
C. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	34
D. Prosedur Pengembangan .....	34
E. Instrumen Penelitian .....	39
F. Uji Validitas dan Realiabilitas Instrumen .....	41
G. Teknik Analisis Data .....	43

BAB IV .....	46
HASIL & PEMBAHASAN .....	46
A. Nama Produk Pengembangan .....	46
B. Karakteristik Produk .....	46
C. Tahapan Prosedur Pengembangan.....	47
D. Prosedur Pemanfaat Produk .....	65
E. Pembahasan.....	66
F. Keterbatasan Penelitian.....	68
BAB IV .....	69
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	69
A. Kesimpulan .....	69
B. Implikasi.....	70
C. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA .....	71
LAMPIRAN.....	78

