

**MEMBANGUN RELASI *SECURE* PADA CALON
SARJANA S1 BIMBINGAN DAN KONSELING YANG
MENGALAMI *INSECURE ATTACHMENT*: SEBUAH
KAJIAN FENOMENOLOGIS**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

AULIYA RAHMAH FARRA DILLAH

1106620008

Program Studi Bimbingan dan Konseling

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI

Judul : Membangun Relasi *Secure* pada Calon Sarjana S1
Bimbingan dan Konseling yang Mengalami *Insecure*
Attachment: Sebuah Kajian Fenomenologis

Nama Mahasiswa : Auliya Rahmah Farra Dillah

Nomor Induk Mahasiswa : 1106620008

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 24 Juli 2025

Dosen Pembimbing 1,

Dosen Pembimbing 2,



Hilma Fitriyani, M.Pd.
NIP. 198307082023212031



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D
NIP. 197104262001121002

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		15-08-2025
Karta Sasmita, M.Si., Ph.D (Wakil Penanggung Jawab)**		15-08-2025
Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd (Ketua Penguji) ****		05-08-2025
Dr. Susi Fitri, M. Si., Kons. (Anggota)*****		04-08-2025
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD (Anggota)*****		04-08-2025

Catatan: * Dekan FIP

** Wakil Dekan 1

*** Ketua Penguji/Koordinator Program Studi

**** Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

**MEMBANGUN RELASI *SECURE* PADA CALON SARJANA S1
BIMBINGAN DAN KONSELING YANG MENGALAMI *INSECURE
ATTACHMENT*: SEBUAH KAJIAN FENOMENOLOGIS**

Auliya Rahmah Farra Dillah

ABSTRAK

Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mengetahui fenomena yang dialami oleh mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling terkait proses mereka selama masa studinya yang dilatih untuk dapat menjadi calon guru BK yang mampu menjadi figur kelekatan aman (*secure base*) yang baru serta mampu menawarkan tempat perlindungan yang aman (*safe haven*) bagi peserta didiknya. Penelitian ini mengambil 5 (lima) orang informan dengan latar belakang gaya kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment styles*), yang terdiri atas dua orang dengan gaya kelekatan *preoccupied*, dua orang dengan gaya kelekatan *fearful*, dan satu orang dengan gaya kelekatan *dismissing*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pendekatan yang digunakan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian fenomenologis. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara semi-terstruktur secara mendalam (*semi-structured, in-depth interviews*) dan dianalisis dengan menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun memiliki pengalaman kelekatan yang tidak stabil, para informan menunjukkan upaya untuk membangun relasi yang empatik, terbuka, dan aman bagi peserta didik. Proses refleksi diri, pengalaman praktik lapangan, serta dukungan dalam lingkungan akademik menjadi faktor penting dalam membantu mereka mengelola emosi, membangun batas, dan menghadapi dinamika relasional secara lebih sehat. Namun, masih ditemukan perbedaan tingkat kesiapan antar informan, terutama dalam menghadapi isu emosional yang kompleks. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan kapasitas reflektif dalam pendidikan profesi BK guna mendukung kesiapan mahasiswa membentuk relasi yang aman dalam praktik profesionalnya.

Kata Kunci: kelekatan tidak aman, *secure base*, mahasiswa BK, refleksi diri, fenomenologi

**DEVELOPING SECURE RELATIONSHIP AMONG PROSPECTIVE
BACHELORS OF GUIDANCE AND COUNSELING WITH INSECURE
ATTACHMENT: A PHENOMENOLOGICAL STUDY**

Auliya Rahmah Farra Dillah

ABSTRACT

This qualitative research aims to explore the experiences of undergraduate students in Guidance and Counseling programs regarding their process of being trained to become future school counselors who can serve as a secure base and provide a safe haven for their students. The study involved five participants with insecure attachment styles, consisting of two individuals with preoccupied attachment, two with fearful attachment, and one with dismissing attachment. The participants were selected using purposive sampling. The research employed a qualitative approach using a phenomenological method. Data collection was conducted through semi-structured, in-depth interviews and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The findings reveal that despite their unstable early attachment experiences, the participants demonstrated efforts to build emotionally safe, empathetic, and open relationships with their students. Reflective practices, fieldwork experiences, and academic support played significant roles in helping them regulate emotions, establish boundaries, and manage relational dynamics in healthier ways. However, varying levels of readiness were found, particularly in handling emotionally challenging situations. These findings highlight the importance of cultivating reflective capacity within counselor education to support students' ability to form secure relationships in their professional practice.

Keywords: insecure attachment, secure base, counselors-in-training, self-reflection, phenomenology

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Auliya Rahmah Farra Dillah
No. Registrasi : 1106620008
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

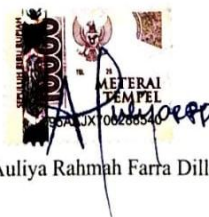
Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Membangun Relasi Secure pada Calon Sarjana S1 Bimbingan dan Konseling yang Mengalami Insecure Attachment: Sebuah Kajian Fenomenologis**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian/pengembangan pada bulan Mei 2024 — Juli 2025
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahkan 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, 15 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Auliya Rahmah Farra Dillah

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Auliya Rahman Farra Dillah
NIM : 1106620008
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : auliyurahmanfd@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 :

Membangun Relasi Secure pada Calon Sarjana S1 Bimbingan dan
Konseling yang Mengalami Insecure Attachment : Sebuah Kajian
Fenomenologis

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


(Auliya Rahman Farra Dillah
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Brand : "Maybe we've spent too long trying to figure all this out with theory."
Cooper : "You're scientist, Brand."
Brand : "So listen to me, when I say that love isn't something we invented. It's... observable, powerful. It has to mean something."
Cooper : "Love has meaning, yes. Social utility, social, bonding, child rearing."
Brand : "We love people who have died. Where's the social utility in that?"
Cooper : "... None."
Brand : "Maybe it means something more, something we can't... yet understand. Maybe it's some evidence, some... artifact of higher dimension that we can't consciously perceive. I'm drawing across the universe to someone I haven't seen in a decade... who I know is probably dead. Love is the one thing we're capable of perceiving that transcends dimensions of time and space."

Joseph Cooper (Matthew McConaughey) dan Amelia Brand (Anne Hathaway) dalam *Interstellar* karya Christopher Nolan (2014)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan *Alhamdulillah Rabbil 'Aalamiin*, atas izin Allah SWT skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Dalam proses penyusunan skripsi, peneliti menyadari sebuah hal yang jarang sekali disadari oleh banyak orang. Ini bukan hal yang sering diperbincangkan dalam obrolan sehari-hari, tidak pernah diangkat menjadi *quotes* dalam sosial media, dan jarang diperlihatkan dalam berita dan media massa. **Cinta anak kepada orang tuanya**, adalah sebuah narasi baru dalam hidup peneliti setelah menjalani proses rangkaian skripsi ini.

Barangkali kita sering dengar, jumpa, dan lihat mengenai narasi cinta orang tua kepada anaknya yang sepanjang masa, barangkali kita sering mendengar lagu-lagu bertema kasih sayang ibu dan ayah sepanjang masa kepada anak-anaknya. Namun jarang sekali kita berbicara, mendengar, atau diperlihatkan bukti bahwa

cintanya anak kepada orang tuanya bisa sangat besar dan tak lekang oleh waktu. Skripsi ini, menjadi salah satu bukti bahwa, **tanpa pengalaman relasi yang aman**, anak tetap mampu mencintai orang tuanya dengan segenap hatinya. Dengan bekal pengalaman pengabaian, bahkan kehilangan orang tua sejak kecil sekalipun, anak tetap memiliki kasih sayang dan selalu mendoakan agar orang tuanya agar tetap bahagia sepanjang hidupnya, serta berusaha untuk tidak mengecewakan mereka.

Oleh karena itu, skripsi ini saya persembahkan untuk kita semua yang terus berupaya membahagiakan orang tua, meskipun pernah terluka dalam proses pengasuhan mereka, dan kini berusaha menyembuhkan luka itu serta memutus rantai pengasuhan tidak aman agar tidak terbawa kepada anak cucuk kita kelak.

Honorable mentions, skripsi ini juga tidak akan selesai tanpa cinta dan dukungan orang-orang sekitar peneliti. Oleh karena itu, skripsi ini juga saya persembahkan untuk:

1. Terima kasih kepada Auliya Rahmah Farra Dillah, tanpa kerja kerasnya yang setiap hari ditemani secangkir kopi, skripsi ini mustahil dapat terselesaikan.
2. Terima kasih kepada Ibu saya, Winahyu Ika Yuwita, yang selalu memberikan doa, semangat, cinta, dan kasih sayang tanpa henti.
3. Terima kasih kepada keluarga besar saya, Mbah Enti, Umi Santi, Tante Hes, Om Imam, Almira, Azri, Afifah, dan Altamis, yang selalu memberi dukungan.
4. Terima kasih kepada dosen pembimbing skripsi saya, Mba Hilma Fitriyani, M.Pd., yang tidak hanya membimbing saya dalam penyusunan skripsi, namun juga selalu memberikan dukungan emosional bagi para mahasiswanya.
5. Terima kasih kepada Mba Susi Fitri, M.Si. Kons., atas pelajaran berharganya mengenai *attachment styles* sehingga menginspirasi saya untuk menulis skripsi yang bertajuk serupa ini.
6. Terima kasih kepada Dearn Dwi Yulianty, yang sudah menemani dan berbagi suka duka selama menjalankan pendidikan di BK.
7. Terima kasih kepada Della Salsabila Najla dan Maharani Ahda, yang selalu menemani perjuangan skripsi saya dari awal hingga titik darah penghabisan, serta selalu meyakinkan bahwa saya mampu untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Terima kasih kepada sobat dori, Aura, Silvia, Dinda, Alvina, dan Lhutfi yang sudah mewarnai hari-hari saya selama menjalankan pendidikan di BK.

9. Terima kasih kepada teman-teman bimbingan, Sophie dan Indri yang telah menemani proses bimbingan dan skripsi ini sehingga saya tidak merasa sendiri.
10. Terima kasih kepada Kezia Zeita Karina, teman semasa SMA yang selalu hadir dan memberikan dukungan dalam periode remajaku hingga saat ini.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat, rahmat, dan hidayat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Membangun Relasi *Secure* pada Calon Sarjana S1 Bimbingan dan Konseling yang Mengalami *Insecure Attachment*: Sebuah Kajian Fenomenologis”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras pribadi. Dukungan dari berbagai pihak, khususnya dari para pembimbing telah mendorong peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak.

Pertama, kepada Ibu Hilma Fitriyani, M.Pd. selaku dosen pembimbing I dan Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku dosen pembimbing II sekaligus Penasihat Akademik. Keduanya telah meluangkan waktu untuk memeriksa dan mengarahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini. Kedua, kepada Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. dan Bapak Karta Sasmita, S.Pd, M.Si., Ph.D selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian. Ketiga, kepada Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmu bagi peneliti selama menjalani pendidikan. Lebih khusus lagi adalah ibunda tercinta dan keluarga besar, yang dengan penuh kesabaran telah mendoakan dan mendukung peneliti untuk dapat menyelesaikan studi.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi civitas akademik Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih.

Jakarta, 15 Juli 2025

Peneliti,

Auliya Rahmah Farra Dillah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian.....	10
C. Tujuan Umum Penelitian	10
D. Kegunaan Penelitian.....	11
BAB II	12
KAJIAN PUSTAKA	12
A. Gaya Kelekatan Secara Umum	12
1. Definisi Gaya Kelekatan.....	12
2. Proses Terbentuknya Gaya Kelekatan.....	14
3. Peran Orang tua (<i>Caregiver</i>) sebagai Penyedia Basis Aman (<i>Secure Base</i>) bagi Anak	18
B. Gaya Kelekatan dalam Perspektif Orang Dewasa (<i>Adult Attachment</i>).....	21
1. Definisi Gaya Kelekatan Orang Dewasa (<i>Adult Attachment</i>)	21
2. Dimensi Gaya Kelekatan Dewasa	22
3. Model Kerangka Kerja Fungsi dan Dinamika Sistem Kelekatan di Masa Dewasa	25

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perubahan Pola Pola Kelekatan dari Masa Kanak-Kanak ke Dewasa.....	30
5. Perubahan Pola Kelekatan (<i>Earned Secure</i>).....	32
C. Gaya Kelekatan dalam Perspektif Hubungan Interpersonal	35
1. Proses Terbentuknya Regulasi Interpersonal	36
2. Pengaruh Gaya Kelekatan Dewasa dalam Aspek Hubungan Interpersonal	38
D. Gaya Kelekatan dalam Perspektif Hubungan Terapeutik	46
1. Peran Utama Konselor sebagai Figur Kelekatan baru Bagi Konseli.....	46
2. Pengaruh Gaya Kelekatan dalam Hubungan Konseling.....	51
3. Transferensi dan Kontertransferensi sebagai Faktor Keberhasilan Hubungan Profesional Konselor-Konseli.....	55
E. Hasil Penelitian yang Relevan	56
F. Kerangka Berpikir.....	60
BAB III.....	62
METODOLOGI PENELITIAN	62
A. Tujuan Khusus Penelitian	62
B. Metode Penelitian.....	62
C. Latar Penelitian	64
1. Subjek Penelitian	64
2. Teknik Sampling.....	66
3. Tempat dan Waktu Penelitian.....	68
D. Data dan Sumber Data	68
1. Data Primer.....	68
2. Data Sekunder.....	69
E. Prosedur Pengumpulan Data	69
F. Teknik Analisis Data.....	70
G. Teknik Pemeriksaan atau Pengecekan Keabsahan Data	72
1. Pengujian Credibility	72
2. Pengujian Transferability	74
3. Pengujian Dependability.....	74
4. Pengujian Confirmability	74

BAB IV	76
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	76
A. Deskripsi Data.....	76
1. Informan M1	76
2. Informan M2.....	92
3. Informan M3.....	116
4. Informan M4.....	126
5. Informan M5.....	148
B. Analisis Data.....	161
C. Temuan Penelitian.....	163
1. Pengalaman Pengasuhan Orang Tua Semasa Kecil yang Menimbulkan Pola Kelekatan yang Tidak Aman (<i>Insecure Attachment</i>).....	163
2. Pengalaman dalam Memperbaiki Pola Kelekatan yang Tidak Aman (<i>Insecure Attachment</i>) Menuju Kelekatan yang Aman (<i>Earned Secure</i>)	191
3. Pengalaman dalam Praktik Kegiatan Mengajar sebagai Calon Guru BK	200
4. Tema Khusus	228
D. Pembahasan.....	245
E. Keterbatasan Penelitian.....	251
BAB V.....	253
KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	253
A. Kesimpulan	253
B. Implikasi.....	254
C. Saran.....	254
DAFTAR PUSTAKA.....	256
LAMPIRAN.....	263

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi/Subjek Mahasiswa Aktif BK UNJ.....	66
Tabel 3.2 Deskripsi Kegiatan dan Waktu Penelitian	68
Tabel 4.1 Ringkasan Profil Informan.....	158
Tabel 4.2 Ringkasan Waktu dan Lokasi Pelaksanaan Wawancara.....	159
Tabel 4.3 Tema Induk dan Tema Super-ordinat	162
Tabel 4.4 Tema Khusus.....	163



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Four-category model of adult attachment</i>	22
Gambar 2.2 Model Dinamika Sistem Kelekatan	27
Gambar 2.3 <i>Model of Therapeutic Change</i>	51
Gambar 2.4 Alur Penelitian.....	61
Gambar 3.1 Subjek Penelitian Kualitatif	65



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Asli Gaya Kelekatan Dewasa (T- RSQ: <i>Tent Relationship Scales Questionnaire</i>)	263
Lampiran 2. Adaptasi Instrumen Gaya Kelekatan Dewasa (T- RSQ: <i>Tent Relationship Scales Questionnaire</i>)	266
Lampiran 3. Pedoman Wawancara	275
Lampiran 4. Transkrip Wawancara.....	282
Lampiran 5. Catatan Lapangan Wawancara	546
Lampiran 6. Dokumentasi Wawancara	564
Lampiran 7. Lembar Informed Consent.....	566
Lampiran 8. Hasil Coding Data Wawancara.....	571
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup.....	583

