

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN *ACCEPTANCE AND
COMMITMENT THERAPY* (ACT) UNTUK MENURUNKAN
DISREGULASI EMOSI PADA SISWA KORBAN PERUNDUNGAN
(*BULLYING*) DI SMP TAMANSISWA**



Syekha Aulia Mutia Zahra

1108823011

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mendapatkan
Gelar Magister Pendidikan

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

2025

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PERSYARATAN

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS	
Pembimbing I  <u>Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.</u> NIP.197309151999032003 Tanggal: 25 Juli 2025	Pembimbing II  <u>Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.</u> NIP.197211231998022001 Tanggal: 25 Juli 2025
Mengetahui, Koordinator Program Studi Magister Bimbingan Konseling  <u>Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.</u> NIP.197309151999032003 Tanggal: 25 Juli 2025	
Nama : Syekha Aulia Mutia Zahra NIM : 11088223011 Angkatan : 2023	

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG TESIS

Judul : Pengembangan Buku Panduan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Menurunkan Disregulasi Emosi pada Siswa Korban Perundungan (*Bullying*) di SMP Tamansiswa

Nama Mahasiswa : Syekha Aulia Mutia Zahra

No. Registrasi : 1108823011

Program Studi : Magister Bimbingan Konseling

Tanggal Ujian : 31 Juli 2025

Pembimbing I



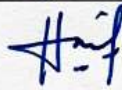
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.
NIP.197309151999032003

Pembimbing II



Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.
NIP.197211231998022001

Panitia Ujian/Sidang Tesis

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Aip Badrujaman, M.Pd NIP. 197911292008121002 (Penanggung Jawab)*		20 - 08 - 2025
2	Karta Sasmita, S.Pd., M.Si, Ph.D. NIP. 198005132005011002 (Wakil Penanggung Jawab)**		20 - 08 - 2025
3	Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. NIP. 197908192005012002 (Ketua Dewan Penguji)***		11 - 08 - 2025
4	Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D. NIP. 197104262001121002 (Anggota Dewan Penguji I)****		12 - 08 - 2025
5	Dr. Karsih, M.Pd NIP. 197909052010122002 (Anggota Dewan Penguji II)****		11 - 08 - 2025

Catatan:

*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta

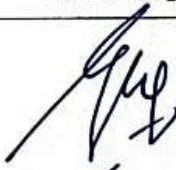
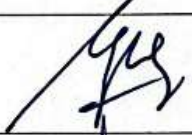
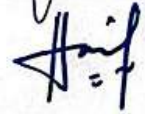
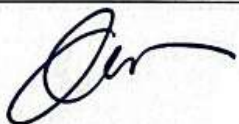
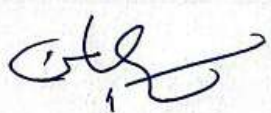
**Wakil Dekan I Bidang Akademik, Universitas Negeri Jakarta

***Ketua Dewan Penguji

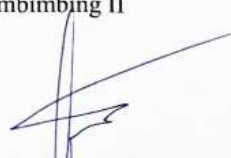
****Anggota Dewan Penguji

LEMBAR BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

NAMA : Syekha Aulia Mutia Zahra
 No. Registrasi : 1108823011
 Program Studi : Magister Bimbingan Konseling

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD (Koordinator Program Studi Magister Bimbingan Konseling)		11 - 08 - 2025
2	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD (Pembimbing I)		11 - 08 - 2025
3	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. (Pembimbing II)		05 - 08 - 2025
4	Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. (Ketua Penguji)		11 - 08 - 2025
5	Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D. (Penguji I)		12 - 08 - 2025
6	Dr. Karsih, M.Pd (Penguji II)		11 - 08 - 2025

**LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN
UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER								
Pembimbing I  Dr. Eka Wahyuni, MAAPD Tanggal: 11-08-2025	Pembimbing II  Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. Tanggal: 05-08-2025							
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 40%; vertical-align: top;"> Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Ketua)₁ </td> <td style="width: 20%; text-align: center; vertical-align: top;">  (tanda tangan) </td> <td style="width: 40%; text-align: right; vertical-align: top;"> 20-08-2025 (tanggal) </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> Dr. Eka Wahyuni, MAAPD (Koordinator Prodi)₂ </td> <td style="text-align: center; vertical-align: top;">  (tanda tangan) </td> <td style="text-align: right; vertical-align: top;"> 11-08-2025 (tanggal) </td> </tr> </table>			Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Ketua)₁	 (tanda tangan)	20-08-2025 (tanggal)	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD (Koordinator Prodi)₂	 (tanda tangan)	11-08-2025 (tanggal)
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Ketua)₁	 (tanda tangan)	20-08-2025 (tanggal)						
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD (Koordinator Prodi)₂	 (tanda tangan)	11-08-2025 (tanggal)						
Nama : Syekha Aulia Mutia Zahra Nim : 1108823011 Tanggal Lulus : 05-08-2025 Angkatan : 2023								
1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta 2. Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta								

PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT) UNTUK MENURUNKAN DISREGULASI EMOSI PADA SISWA KORBAN PERUNDUNGAN (*BULLYING*) DI SMP TAMANSISWA

**Syekha Aulia Mutia Zahra
Magister Bimbingan Konseling**

Abstrak

Penelitian yang dilakukan adalah pengembangan buku panduan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk menurunkan disregulasi emosi pada siswa korban perundungan di SMP Tamansiswa. Penelitian menggunakan *Design Based Research* (DBR) model McKenney & Reeves (2012). Sampel dalam penelitian yaitu 2 guru bimbingan dan konseling. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan analisis dokumen, kuesioner dan wawancara. Berdasarkan hasil dari pengembangan buku panduan adalah pendahuluan termasuk latar belakang, tujuan penulisan buku panduan, sasaran intervensi, pengguna buku panduan dan prosedur penggunaan buku panduan. Lalu bagian I berisi teori pendukung tentang masalah/isu yang dibahas yaitu disregulasi emosi termasuk pada pengertian, dimensi dan faktor yang mempengaruhinya dan perundungan termasuk pada pengertian, bentuk, dampak perundungan serta dampak disregulasi emosi pada korban perundungan. Bagian II berisi tentang *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) termasuk asesmen; metode, teknik, dan waktu pelaksanaan; struktur tahapan serta matriks rencana pelaksanaan konseling. Selanjutnya bagian III tentang panduan pelaksanaan setiap sesi dari *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk menurunkan disregulasi emosi siswa korban perundungan termasuk tujuan, metode, waktu, alat bantu, bentuk pertanyaan hingga pekerjaan rumah yang harus dilakukan di setiap sesi. Adapun hasil uji kelayakan buku dengan uji ahli media memperoleh skor 61 dari 64 dengan presentase 95,31% yang menunjukkan bahwa buku ini sangat layak. Kemudian hasil uji ahli materi memperoleh skor 72 dari 84 dengan presentase 85,71% yang termasuk pada kategori sangat layak. Sementara hasil dari penilaian uji keterbacaan pengguna memperoleh skor 98 dari 120 dengan presentase 81,66% yang menunjukkan bahwa buku ini sangat layak. Dengan demikian, pengembangan buku panduan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk menurunkan disregulasi emosi siswa korban perundungan diharapkan dapat membantu siswa untuk mengenali, menyadari dan memahami emosi, memiliki penerimaan terhadap emosi, dapat mengendalikan perilaku saat emosi, memiliki strategi yang efektif ketika emosi serta mampu berkonsentrasi dan mencapai tujuan yang diinginkan saat emosi dengan belajar untuk berwelas asih pada diri, tidak menghakimi tetapi mengamati pikiran dan emosi, memahami nilai-nilai yang diyakini oleh dirinya dan melakukan tindakan yang berkomitmen sesuai dengan nilai tersebut.

Kata kunci: *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), Bimbingan dan Konseling, Disregulasi Emosi, Korban Perundungan, Siswa SMP.

**DEVELOPMENT OF AN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY
(ACT) GUIDEBOOK TO REDUCE EMOTIONAL DYSREGULATION IN
STUDENTS WHO ARE VICTIMS OF BULLYING AT TAMANSISWA
JUNIOR HIGH SCHOOL**

**Syekha Aulia Mutia Zahra
Magister Bimbingan Konseling**

Abstract

The research conducted was the development of an Acceptance and Commitment Therapy (ACT) guidebook for use by guidance and counseling teachers to reduce emotional dysregulation in students who are victims of bullying at Tamansiswa Junior High School. The research used the Design Based Research (DBR) model by McKenney & Reeves (2012). The sample in the study consisted of two guidance and counseling teachers. Data collection in the study used document analysis, questionnaires, and interviews. Based on the results of the guidebook development, the introduction includes the background, the purpose of writing the guidebook, the intervention targets, the users of the guidebook, and the procedures for using the guidebook. Part I contains supporting theories on the issues discussed, including emotional dysregulation, its definition, dimensions, and influencing factors, as well as bullying, its definition, forms, impacts, and the effects of emotional dysregulation on bullying victims. Part II covers Acceptance and Commitment Therapy (ACT), including assessment; methods, techniques, and timing of implementation; the structure of stages; and the counseling implementation plan matrix. Part III provides guidelines for conducting each session of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce emotional dysregulation in student victims of bullying, including objectives, methods, timing, tools, question formats, and homework assignments for each session. The results of the book's feasibility test with media experts obtained a score of 61 out of 64 with a percentage of 95.31%, indicating that this book is very feasible. The results of the subject matter expert review scored 72 out of 84, with a percentage of 85.71%, which falls into the highly suitable category. Meanwhile, the results of the user readability assessment scored 98 out of 120, with a percentage of 81.66%, indicating that the book is highly suitable. Thus, the development of the Acceptance and Commitment Therapy (ACT) guidebook to reduce emotional dysregulation in students who are victims of bullying is expected to help students recognize, acknowledge, and understand their emotions, accept their emotions, control their behavior when emotional, have effective strategies when emotional, and be able to concentrate and achieve their desired goals when emotional by learning to be compassionate toward themselves, not judging but observing thoughts and emotions, understanding the values they believe in, and taking committed actions in line with those values.

Keyword: *Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Guidance and Counseling, Emotional Dysregulation, Victims of Bullying, Junior High School Students.*

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Syekha Aulia Mutia Zahra

NIM : 1108823011

Tempat/Tanggal Lahir : Sajira-Lebak, 22 Desember 2001

Program : Magister

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengembangan Buku Panduan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) Untuk Menurunkan Disregulasi Emosi Pada Siswa Korban Perundungan (*Bullying*) di SMP Tamansiswa” adalah karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila ditemukan hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 21 Juli 2025

Yang menyatakan,



Syekha Aulia Mutia Zahra

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syekha Aulia Mutia Zahra

No Registrasi : 1108823011

Menyatakan bahwa saya mempublikasikan hasil penelitian tesis saya sebagai berikut,

1. Zahra, Syekha A.M., Wahyuni, E., & Fitri, S. (2025). Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) untuk Menurunkan Disregulasi Emosi pada Remaja: Sebuah Tinjauan Literatur. *BICC Proceedings*, 3(1), 72–81. Retrieved from <https://biccproceedings.org/index.php/bicc/article/view/148>
2. Zahra, Syekha A.M., Wahyuni, E., & Fitri, S (2026). Gambaran Disregulasi Emosi Siswa Korban Perundungan (*Bullying*) di SMP dan Implikasinya Terhadap Intervensi Konseling. *JKPI: Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 7 (1).

Jakarta, 21 Juli 2025

Yang menyatakan,



Syekha Aulia Mutia Zahra

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Syekha Aulia Mutia Zahra
NIM : 1108823011
Fakultas/Prodi : FIP/Bimbingan Konseling
Alamat email : syekhaauliamz@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengembangan Buku Panduan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) Untuk Menurunkan Disregulasi Emosi Pada Siswa Korban Perundungan (*Bullying*) Di SMP Tamansiswa

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 19 Agustus 2025

Penulis

(Syekha Aulia Mutia Zahra)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat, karunia dan kemudahan serta kelancaran yang telah diberikan kepada penulis sehingga tesis dapat diselesaikan. Sholawat beserta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang kita harapkan syafaatnya. Penulisan tesis ditujukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa penyelesaian tesis tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga penulis mengucapkan terima kasih dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat kepada berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materil dalam proses penyusunan tesis. Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Eka Wahyuni, MAAPD selaku Koordinator Program Studi Magister Bimbingan Konseling Universitas Negeri Jakarta sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran dan tenaga dalam memberikan arahan, bimbingan ilmu serta motivasi yang mendorong penulis untuk menyelesaikan tesis.
3. Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan masukan yang membangun dalam rangka penyempurnaan tesis serta motivasi untuk penulis menyelesaikan tesis.
4. Seluruh Dosen Pengajar di Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, bimbingan, arahan serta turut membantu kelancaran dalam proses penyelesaian tesis.
5. Keluarga tercinta, Ayah Dedi Najmudin dan Mamah Ecen Masenti, Kakak, Nenek, keponakan serta keluarga besar yang tiada henti memberikan do'a, dukungan hingga bantuan kepada penulis dalam proses penyelesaian tesis.
6. SMP Tamansiswa yang membantu dan mengizinkan penulis melakukan identifikasi terkait permasalahan dalam penelitian maupun kemudahan dalam melaksanakan penelitian untuk tesis.

7. Guru bimbingan dan konseling di SMP Tamansiswa yang selalu bersikap kooperatif untuk membantu penulis selama proses penelitian tesis.
8. Dosen ahli media dan dosen ahli materi yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk membantu penulis dalam proses penyelesaian tesis.
9. Teman-teman kuliah angkatan 2023 di Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling yang saling memberikan motivasi, berjuan bersama, menguatkan satu sama lain dalam melewati perkuliahan dari awal masa perkuliahan dengan penuh suka dan duka.
10. Teman-teman yang selalu menguatkan dengan memberikan do'a dan dukungan maupun bantuan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan tesis.

Penulis menyadari bahwa tesis yang disusun masih memiliki kekurangan, akan tetapi penulis memiliki harapan yang besar agar tesis yang disusun mampu menjadi sumbangsih penelitian yang baik terhadap almamater ataupun digunakan sebagai referensi bagi civitas akademika Fakultas Ilmu Pendidikan terutama Program Studi Bimbingan dan Konseling. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih dengan segala kerendahan hati.

Jakarta, 24 Juli 2025

Penulis,



Syekha Aulia Mutia Zahra

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PERSYARATAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG TESIS.....	ii
LEMBAR BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	vii
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	viii
LEMBAR PERNYATAAN PEPUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	18
C. Batasan Masalah	19
D. Rumusan Masalah.....	19
E. Tujuan Penelitian	19
F. Manfaat Penelitian	19
G. Kebaharuan Penelitian	20
BAB II	24

KAJIAN PUSTAKA	24
A. Kajian Teori.....	24
1. Disregulasi Emosi.....	24
2. Perkembangan Emosi pada Remaja Awal	28
3. Perundungan (<i>Bullying</i>).....	30
5. <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT)	32
6. Konseling Individu	46
7. Buku Panduan Konseling.....	47
8. Panduan Penyusunan Buku Panduan.....	48
B. Hasil Penelitian Relevan	50
C. Kerangka Berpikir	52
BAB III	57
METODE PENELITIAN	57
A. Waktu dan Tempat Penelitian	57
B. Variabel Penelitian dan Operasional Variabel.....	57
C. Desain Penelitian	60
D. Tahap-tahap Penelitian <i>Desain-Based Reasearch</i> (DBR)	61
E. Sampel Penelitian	66
F. Teknik Pengumpulan Data.....	66
G. Penyusunan Instrumen Penelitian.....	67
H. Uji Coba Instrumen	73
I. Teknik Analisis Data.....	77
BAB IV	80
HASIL DAN PEMBAHASAN	80
A. Hasil Penelitian.....	80
B. Pembahasan	107
C. Keterbatasan Penelitian.....	109
BAB V.....	111
KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	111
A. Kesimpulan	111
B. Implikasi.....	112

C. Rekomendasi.....	113
DAFTAR PUSTAKA.....	115

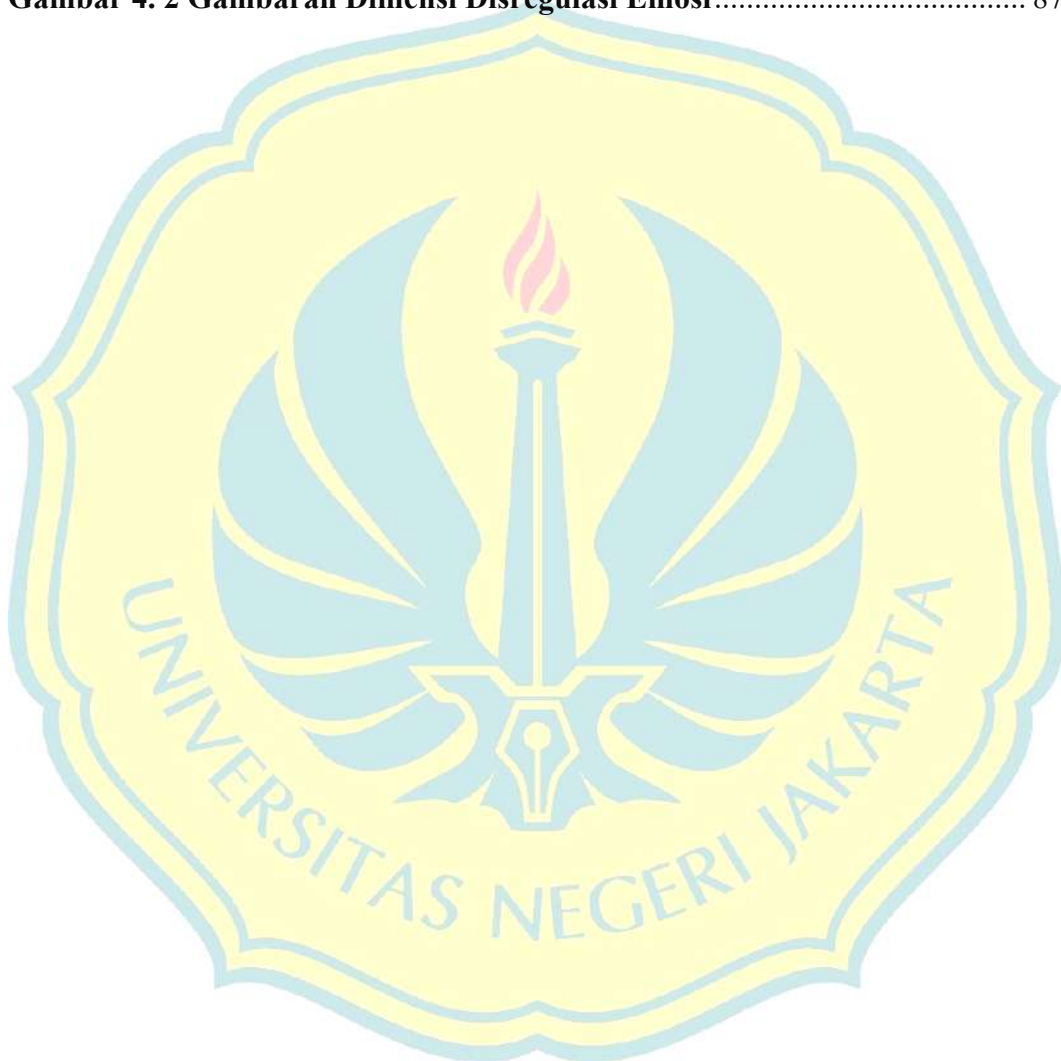


DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	57
Tabel 3. 2 Skala Likert DERS-SF	68
Tabel 3. 3 Skala Likert AAQ-II	69
Tabel 3. 4 Skala Likert Uji Produk	69
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Instrumen DERS-SF	70
Tabel 3. 6 Kisi-kisi Instrumen Uji Ahli Media	72
Tabel 3. 7 Kisi-kisi Instrumen Uji Ahli Materi	72
Tabel 3. 8 Kisi-kisi Instrumen Uji Keterbacaan Pengguna.....	73
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas DERS-SF	74
Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas AAQ-II	75
Tabel 3. 11 Interpretasi Reliabilitas	76
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas DERS-SF	77
Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas AAQ-II	77
Tabel 3. 14 Kategorisasi Tingkat Disregulasi Emosi	77
Tabel 3. 15 Kriteria Persentase Penilaian.....	79
Tabel 4. 1 Data Deskriptif Disregulasi Emosi.....	85
Tabel 4. 2 Hasil Kategorisasi Tingkat Disregulasi Emosi	85
Tabel 4. 3 Hasil Kategorisasi Tingkat Kekakuan Psikologis	91
Tabel 4. 4 Kerangka Awal Buku Panduan ACT	94
Tabel 4. 5 Hasil Uji Ahli Media.....	103
Tabel 4. 6 Hasil Uji Ahli Materi.....	103
Tabel 4. 7 Hasil Uji Keterbacaan Pengguna.....	104

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Prinsip ACT	40
Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir.....	56
Gambar 3. 1 Tahapan <i>Desain-Based Research</i> (DBR).....	60
Gambar 4. 1 Tingkat Disregulasi Emosi.....	86
Gambar 4. 2 Gambaran Dimensi Disregulasi Emosi.....	87



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Surat Izin Penelitian	124
Lampiran 1. 2 Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian	125
Lampiran 1. 3 Surat Izin Uji Ahli Media	126
Lampiran 1. 4 Surat Izin Uji Ahli Materi	127
Lampiran 1. 5 Kuesioner Penjaringan Korban Perundungan (<i>Bullying</i>) ...	128
Lampiran 1. 6 Instrumen Disregulasi Emosi	129
Lampiran 1. 7 Instrumen Kekakuan Psikologis	131
Lampiran 1. 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian ...	133
Lampiran 1. 9 Tabulasi Data Penelitian	137
Lampiran 1. 10 Instrumen Uji Ahli Media	140
Lampiran 1. 11 Instrumen Uji Ahli Materi	144
Lampiran 1. 12 Instrumen Uji Keterbacaan	148
Lampiran 1. 13 Lembar Hasil Uji Ahli Media	152
Lampiran 1. 14 Lembar Hasil Uji Ahli Materi	156
Lampiran 1. 15 Lembar Hasil Uji Ahli Keterbacaan	163
Lampiran 1. 16 LOA Artikel Jurnal SINTA 3	173
Lampiran 1. 17 LOA Artikel Diseminasi	174
Lampiran 1. 18 Hasil Verifikasi Artikel Ilmiah oleh GAD	175
Lampiran 1. 19 Hasil Verifikasi Artikel Diseminasi oleh GAD	176
Lampiran 1. 20 Sertifikat Presenter Diseminasi	177
Lampiran 1. 21 Sertifikat TOEFL	177
Lampiran 1. 22 Buku Bimbingan Tesis	178
Lampiran 1. 23 <i>Story Board</i> Buku Panduan	179
Lampiran 1. 24 Daftar Riwayat Hidup	183