

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Kerangka Model Teoritis**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah produk berupa buku bantuan diri untuk memelihara ikatan kelekatan setelah perceraian ditujukan untuk remaja yang orangtuanya bercerai. Penelitian ini menggunakan metode penelitian RnD (*research and development*) dengan desain ADDIE. Namun, tahap yang digunakan dibatasi sampai analisis, desain dan pengembangan. Langkah-langkah dari modifikasi ADDIE (tahap penelitian hingga pengembangan) adalah sebagai berikut,

##### **1. Analisis**

###### **a. Validasi ketimpangan (*performance gap*)**

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan oleh peneliti adalah mengukur ketimpangan/kesenjangan antara keadaan yang sebenarnya dan keadaan yang seharusnya. Untuk mendapatkan informasi tersebut maka kegiatan yang dilakukan adalah studi pendahuluan. Studi pendahuluan selain berfungsi sebagai alat

ukur kesenjangan juga untuk menganalisis kebutuhan. Studi pendahuluan dilakukan dengan menggunakan angket dengan memanfaatkan *google form* yang terdiri dari 39 soal, wawancara kepada peserta didik dan guru BK. Penyebaran angket melalui sosial media maupun secara langsung dengan kriteria yang mengerjakan adalah peserta didik yang masih duduk dibangku SMA, dan orangtua telah bercerai. Responden yang didapatkan adalah sebanyak 27 peserta didik yang orangtuanya bercerai. Selanjutnya, peneliti melakukan tindak lanjut untuk mewawancarai 5 orang peserta didik berdasarkan jawaban yang terekam dalam *google form*. Menghubungi melalui nomor telepon yang ditinggalkan pada saat mengisi angket online. Setelah itu, peneliti melakukan wawancara pada dua orang guru BK dari SMAN 50 Jakarta dan SMA Bhina Dharma.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan identifikasi masalah yang muncul adalah bahwa remaja merasa bahwa perceraian merupakan sebuah ancaman. Lebih dari separuh responden juga mengungkapkan bahwa mereka tidak dapat menerima perceraian orangtuanya. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah iri, cemburu pada teman yang memiliki orangtua utuh, merasa orangtua tidak lengkap, merasa kurang kasih sayang, sulit berpisah dengan orangtua, orangtua yang

tidak tinggal bersama (ayah) tidak membiayai kehidupan anak setelah perceraian, kehilangan komunikasi dengan orangtua yang tidak tinggal bersama, terbiasa tinggal serumah dengan kedua orangtua, perceraian tidak memikirkan masa depan anak, tertekan dengan orangtua tiri, sulit bertemu orangtua, sakit hati. Selain itu, mereka juga mengalami dampak baik pada emosi maupun perilaku mereka. Reaksi emosi yang muncul setelah keputusan perceraian digambarkan dengan perasaan sedih, kaget, marah, bebas, malu, merasa berbeda, merasa bertanggung jawab atas perceraian orangtua, dan tidak merasakan apa-apa, lainnya.

Persentase sebanyak 41% (11 orang) dapat menerima perceraian orangtuanya dan ada beberapa alasan anak menerima perceraian orangtuanya. Diantaranya adalah karena menganggap itu adalah masalah orangtua, responden tidak merasakan apa-apa (*numb*), menganggap bahwa perceraian adalah jalan terbaik agar salah satu orangtua tidak semakin tersakiti, menerima karena merasa tidak bisa berbuat apa-apa atas perceraian orangtua.

Data lain yang penting berkaitan dengan aksesibilitas dan responsifitas orangtua setelah perceraian. Hasil menunjukkan bahwa 48% (13 orang) merasa takut akan diabaikan oleh

orangtua, 44% (12 orang) takut diabaikan oleh orangtua yang tidak tinggal bersama, dan 39% merasa diabaikan oleh orangtua yang tidak tinggal bersama (*non-custodial parent*). Selanjutnya, sejumlah 55% (15 orang) merindukan tinggal bersama kedua orangtua, 15% (3 orang) merasa bersalah pada orangtua yang tidak tinggal bersama, 15% (3 orang) merasa senang dan aman, 15% (3 orang) lainnya memilih lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik maka didapatkan kesimpulan bahwa perceraian memberikan beberapa dampak diantaranya pada bidang akademik, sosial, pribadi, dan emosi. Dampak akademik yang muncul diantaranya adalah sulit berkonsentrasi dan fokus belajar sehingga berdampak pada penurunan nilai akademik disekolah. Dampak emosi yang muncul adalah *distress*, merasakan kesedihan yang mendalam, mudah marah dan membenci orangtuanya (terutama ibu), merasa hidup menjadi kacau. Dampak pada diri peserta didik yang muncul pada bidang pribadi yaitu sulit mengendalikan emosi, sering menangis dan menarik diri dari lingkungan, jarang bercerita mengenai kehidupannya. Dampak perilaku diantaranya adalah munculnya perilaku maladaptif untuk menghilangkan berbagai emosi yang ditimbulkan dari perceraian yaitu dengan merokok, malas belajar karena sulit berkonsentrasi, sering

memikirkan orangtua yang tidak tinggal bersama, dan sering menangis di kamar karena merasa sangat sedih atas perceraian orangtua.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK diketahui bahwa dampak perceraian terhadap peserta didik yaitu masalah akademik, masalah sosial dengan teman-temannya, dan perkembangan. Nilai peserta didik cenderung turun yang diakibatkan oleh seringnya tidak masuk kelas. Hal itu pula menyebabkan dia jarang bertemu dengan teman-teman kelasnya dan hanya akrab dengan beberapa orang saja, perubahan sikap dan kebiasaan yang maladaptif seperti perilaku yang cenderung cari perhatian, bolos, melamun, dan berkurangnya motivasi belajar yang berpengaruh terhadap kondisi akademik peserta didik. Selain itu, hubungan sosial anak yang orangtuanya bercerai di sekolahnya cenderung suka menyendiri, serta merasa kurang percaya diri. Kondisi emosi anak yang orangtuanya baru bercerai biasanya masih meluap-luap, tinggi karna belum terbiasa dengan kondisinya, dan biasanya cenderung lebih sensitif.

Pada studi pendahuluan yang dilakukan, tiga responden dari lima responden (60%) tertarik dengan buku bantuan diri untuk membantu memelihara hubungan setelah perceraian, satu

orang (20%) tidak terlalu, satu orang (20%) tidak. Alasan responden yang tidak tertarik dikarenakan responden merasa hubungan dengan orangtuanya seperti anak yang tidak bercerai, tetapi ia membutuhkan buku yang membantunya menghadapi trauma dengan keluarga ayah. Sedangkan satu orang yang tidak terlalu tertarik mengungkapkan tidak begitu senang membaca buku kecuali cerita di *wattpadd* (*Wattpad* adalah layanan situs web dan aplikasi telepon pintar yang memungkinkan penggunanya untuk membaca ataupun mengirimkan karya dalam bentuk artikel, cerita pendek, novel, puisi, atau sejenisnya). Konten yang menurut responden penting diantaranya adalah cara menghadapi trauma (untuk responden yang menginginkan buku bantuan diri untuk menghadapi trauma), cara menjaga hubungan yang baik, sikap yang harus dimiliki, hal yang harus dilakukan agar hubungan baik, cara membangun keharmonisan walaupun sudah berpisah, cara menghadapi perceraian. Ukuran buku yang disarankan responden bervariasi ada yang menginginkan berukuran seperti novel, buku tulis, dan kecil saja. Buku diharapkan menggunakan warna yang netral, bahasa yang mudah dipahami, santai dan tidak terlalu berat, desain buku sederhana, serta ilustrasi secukupnya. Berdasarkan hasil wawancara, guru Bk juga

mengungkapkan bahwa pengembangan buku bantuan diri untuk anak-anak yang orangtuanya bercerai akan membantu proses bantuan pada peserta didik.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa perceraian merupakan sebuah peristiwa yang dapat mengancam keamanan remaja. Perasaan aman dan tidak aman memberikan persepsi mengenai ketersediaan dan responsifitas figur kelekatan. Reaksi emosi dan perilaku yang muncul beragam yang merupakan cara untuk menjangkau figur kelekatan. Diantaranya adalah perasaan sedih, marah,kecewa,benci,malu, bahkan iri dan cemburu pada teman dengan keluarga yang tidak bercerai. Selain itu juga berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan anak baik sosial,akademik,maupun pribadi. Responden juga tertarik dengan buku bantuan diri dan memiliki masukan (*input*) terhadap desain media. Hal tersebut dapat dijadikan sebuah pertimbangan untuk perencanaan media dalam membantu peserta didik untuk merasa aman dengan cara memelihara ikatan kelekatan. Dalam membantu peserta didik agar dapat memelihara ikatan untuk meningkatkan rasa aman maka diperlukan sebuah media yang dapat menjembatani. Buku bantuan diri dapat menjadi salah satu media yang inovatif dan komunikatif dalam membantu peserta didik untuk memelihara ikatan kelekatan.

### **b. Menentukan tujuan instruksional**

Setelah dilakukan analisis maka selanjutnya adalah menentukan tujuan intruksional. Tujuan ini berkaitan dengan hal yang akan dicapai peserta didik setelah membaca buku bantuan diri mengenai memelihara ikatan kelekatan. Adapun tujuan intruksional yang ingin dicapai dalam pengembangan buku bantuan diri untuk memelihara ikatan kelekatan yaitu : 1) Peserta didik dapat memiliki pandangan baru yang lebih positif mengenai perceraian orangtua, 2) Peserta didik dapat terlibat dengan perasaannya, 3) Peserta didik mampu mengidentifikasi dampak dari perceraian terhadap dirinya, 4) Peserta didik menyadari tahapan perpisahan yang dialami, 5) Peserta didik memiliki *secure expectancies* yang berkaitan dengan pandangan yang positif terhadap diri dan *caregiver* yang akan meningkatkan komunikasi, 6) Peserta didik mampu untuk membangun kepercayaan terhadap orangtua, 7) Peserta didik dapat melakukan komunikasi yang terbuka untuk memelihara ikatan kelekatan.

### **c. Mengidentifikasi karakteristik pengguna**

Karakteristik pengguna pada penelitian ini adalah peserta didik SMA sederajat yang memiliki kriteria yaitu orangtua

bercerai, dapat menulis, serta memiliki minat untuk membaca. Buku bantuan diri yang dikembangkan dapat digunakan secara efektif bagi peserta didik yang mengalami masalah pasca perceraian yaitu mereka yang merasa bahwa perceraian merupakan sebuah hal yang mengancam dan berdampak pada kualitas hubungan dengan orangtua. Buku ini akan membantu mereka untuk memahami perceraian lebih baik serta merasa aman dengan cara memelihara ikatan kelekatan dengan orangtua pasca perceraian.

#### **d. Menganalisis ketersediaan sumber**

Ketersediaan sumber yang dibutuhkan dalam pengembangan media merupakan salah satu faktor penting. Oleh karena itu, berikut ini merupakan sumber atau fasilitas pendukung yang dibutuhkan yaitu: 1) Sumber materi, 2) *PC (personal computer)*, 3) *Photoshop, Indesign*, dan *adobe illustrator* untuk mendesain cover, *layout* dan gambar pendukung pada buku bantuan diri.

## **2. Desain**

### **a. Menyusun Daftar Tugas**

- 1) Peserta didik dapat memiliki pandangan baru yang lebih positif mengenai perceraian orangtua

Tujuan ini dapat dicapai dengan materi dan lembar kerja pada buku yang berkenaan dengan penggalian mengenai pandangan mengenai perceraian menurut pembaca. Perceraian dalam artian umum dan perceraian orangtuanya. Dengan adanya bagian ini bertujuan untuk membantu pembaca untuk memiliki pemahaman bahwa perceraian bukan berarti bahwa dirinya tidak memiliki kedua orangtua lengkap dan tidak dapat menjalin hubungan dengan orangtuanya (bagi yang orangtuanya tetap “tersedia”). Membuat mereka menyadari tentang arti perceraian menurut mereka selama ini, dan membantu pembaca untuk memiliki pandangan yang lebih positif/baik tentang perceraian orangtua mereka. Penulisan penuh empati, tidak menyudutkan atau menyalahkan. Asesmen yang digunakan menggunakan refleksi diri, daftar cek.

2) Peserta didik dapat terlibat dengan perasaannya

Tujuan ini akan dicapai dengan pembahasan mengenai emosi peserta didik, menyadari emosi, menamai emosi, dan mengekspresikan emosi. Peserta didik akan dibantu untuk menyadari berbagai perasaan yang dialami, merasakannya agar terhindari dari keterpisahan dengan emosi. Serta berlatih untuk mengungkapkan perasaannya terhadap orangtua. Peserta didik perlu untuk terlibat dan mampu memproses perasaannya dengan baik. Lembar kerja yang akan membantu diantaranya adalah menulis jurnal, membuat daftar perasaan yang dirasakan, mengekspresikan perasaan melalui berbagai media.

3) Peserta didik mampu menyadari dan mengidentifikasi dampak perceraian bagi kehidupannya.

Tujuan ini akan dicapai dengan pembahasan mengidentifikasi perasaan, pikiran dan perilaku yang muncul setelah perceraian terjadi. Lembar tugas pada bagian ini adalah daftar cek, gambar diri dan refleksi diri.

4) Peserta didik menyadari tahapan perpisahan yang dialami

Tujuan ini akan dicapai dengan pembahasan mengenai fase pada perpisahan. Setelah perpisahan, individu akan

mengalami tiga fase : *Protest, despair, dan detachment*. Maka disini akan digali mengenai perasaan-perasaan, pikiran-pikiran, dan perilaku individu setelah perceraian terjadi. Mendorong mereka untuk merasakan kembali dan menerima hal tersebut. Selain itu juga untuk melihat *timeframe* individu. Membuatnya menyadari bahwa mereka mengalaminya dan disebabkan oleh peristiwa perceraian orangtuanya. Menyadari akan membuat mereka dapat mengambil kontrol atas peristiwa itu. Membantu mereka tidak terhenti pada satu fase .

Dalam bab ini akan berisi refleksi emosi yang dirasakan (untuk melihat emosi yang mereka rasakan setelah perpisahan), mengeksplorasi pikiran mengenai perpisahan untuk menggali fase perpisahan peserta didik, serta menuliskan peristiwa bermakna dalam garis hidup.

- 5) Peserta didik memiliki *secure expectancies* yang berkaitan dengan pandangan yang positif terhadap diri dan *caregiver* yang akan meningkatkan komunikasi

Tujuan ini akan dicapai dengan materi dan lembar kerja yang memberikan cara-cara untuk memiliki *secure expectancies* pada *caregiver*. Bagian ini terdiri dari beberapa tahapan-tahapan yang membantu pembaca. Treatment berkaitan dengan menyediakan *secure base* untuk

mengakses harapan yang menyakitkan atau tidak menyenangkan terhadap ketersediaan caregiver yang sudah dihilangkan dari proses sadar. Pengujian terhadap validitas dari harapan dalam kacamata pengalaman sekarang, ekspresi gejala dari ketakutan dan kemarahan pada gangguan dalam hubungan kelekatan, mengalami dan mengintegrasikan pengalaman menyakitkan untuk meningkatkan kontrol terhadap gejala tersebut, mengakses pengalaman yang sebelumnya dihindari membuat mungkin bagi individu untuk mengupdate *working models* dan mengurangi emosi yang terdistorsi yang berkontribusi pada komunikasi yang keliru

Dalam bagian ini akan diberikan penjelasan, refleksi diri serta rencana mereka dalam mengaplikasikan tahapan. Selain itu dalam bab ini akan diberikan ilustrasi contoh pada masing-masing tahapannya.

- 6) Peserta didik mampu untuk membangun kepercayaan terhadap orangtua

Tujuan ini akan dicapai dengan membantu peserta didik untuk dapat memiliki kepercayaan terhadap orangtua. Lembar tugas yang akan diberikan berkaitan dengan kegiatan yang dapat membangun kepercayaan dengan orangtua.

- 7) Peserta didik dapat melakukan komunikasi yang terbuka untuk memelihara ikatan kelekatan.

Tujuan ini akan tercapai dengan membantu pembaca untuk dapat berkomunikasi yang akan memelihara ikatan kelekatan. Bagian ini akan terbagi menjadi beberapa materi pada setiap tahapan dari treatment. Diantaranya terdapat penjelasan mengenai bahwa walaupun setelah perpisahan mereka masih tetap dapat berhubungan dan memelihara kelekatan (bukan ancaman). Yang diperlukan membuka jalur komunikasi yang tertutup atau terpotong karena anggapan bahwa perceraian adalah ancaman untuk kelekatan. Selain itu pula akan dijelaskan mengenai cara-cara komunikasi yang dapat memelihara ikatan kelekatan.

Dalam bagian ini akan diberikan penjelasan dalam setiap tahapan, refleksi diri mengenai bagaimana mereka biasanya berkomunikasi serta rencana mereka dalam mengaplikasikan tahapan. Selain itu dalam bagian ini akan diberikan ilustrasi contoh pada masing-masing tahapannya

**b. Menyusun tujuan kinerja**

Untuk mengukur ketercapaian tujuan, maka peneliti menyiapkan pertanyaan dan refleksi diri pada peserta didik dalam bentuk lembar kerja (terlampir).

**c. Menghasilkan strategi pengujian**

Terdapat analisis jawaban dari pertanyaan yang diajukan melalui lembar kerja, hal ini untuk mengetahui ketercapaian tujuan layanan pada peserta didik.

**3. Pengembangan****a. Menghasilkan konten**

- 1) Produk berbentuk media cetak
- 2) Bagian-bagian dalam buku bantuan diri akan terdiri dari kerangka sebagai berikut
- 3) Cover yang terdiri dari dua bagian yaitu cover depan dan cover belakang.

**Cover depan terdiri dari :**

- 1) Judul buku bantuan diri

Judul dari buku bantuan diri yaitu “Melanjutkan Hidup”. Di bawahnya terdapat tulisan “Sebuah buku kerja untuk memelihara ikatan paska perceraian”

2) Nama Penulis

Nama penulis yaitu “Annisa Kusumaningtyas” terdapat di atas cover depan buku bantuan diri.

**Cover belakang terdiri dari:**

Cover belakang terdiri dari rangkaian kata yaitu “Melanjutkan hidup berarti terus berjuang. Menghadapi berbagai rintangan yang menghadang. Mencoba melangkah kembali setelah mengalami pengalaman yang menyakitkan. Terus hidup dan berjalan. Buku ini merupakan buku bantuan diri yang akan membantumu untuk menghadapi perceraian orangtua. Kamu akan dituntun untuk melihat perceraian mereka dengan pandangan yang baru serta memelihara hubungan dengan mereka. Hal tersebut tentunya sangat penting agar kamu dapat terus melanjutkan hidup dengan bahagia”

**Isi dari buku bantuan diri yang terdiri dari :**

- a. Halaman Persembahan
- b. Pengantar
- c. Daftar Isi

- d. Isi Buku Bantuan Diri
- e. Lembar Kerja
- f. Petunjuk Penggunaan Buku Bantuan Diri untuk Konselor
- g. Gambar, bagan, dan tabel pendukung pada setiap bagian
- h. Buku bantuan diri terdiri dari 7 bagian yang pada beberapa bagian dilengkapi dengan lembar kerja.

Adapun penjelasannya sebagai berikut :

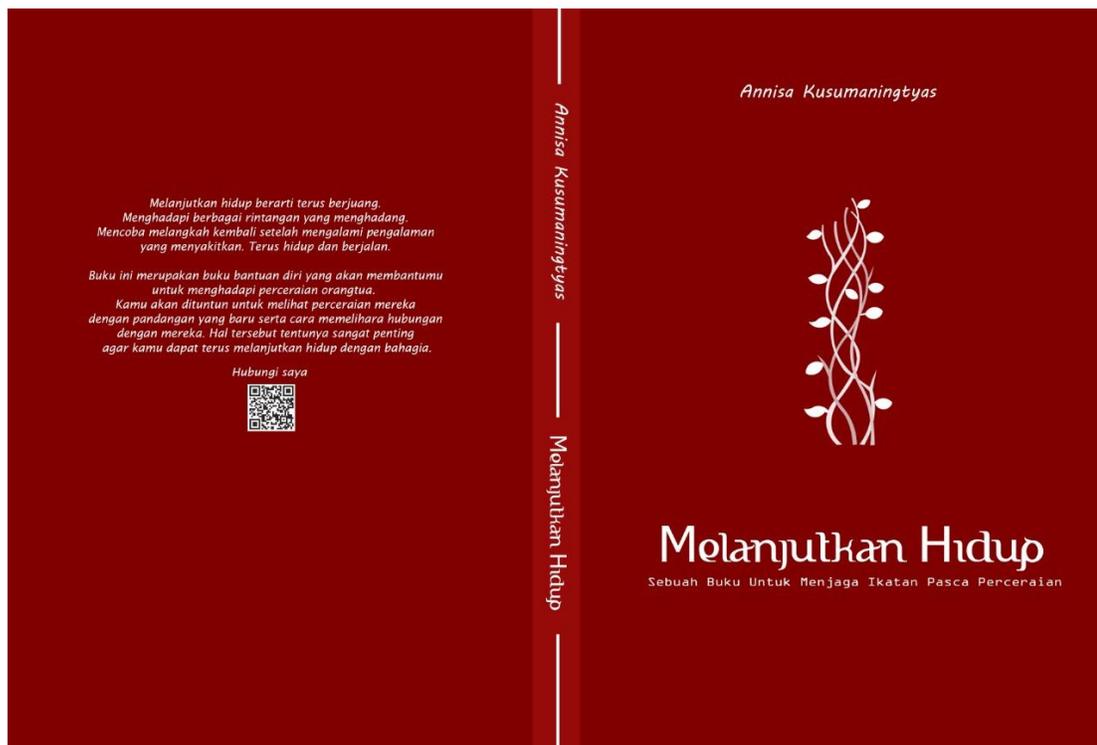
- 1) Cover
- 2) Pengantar
- 3) Bagian 1 Perceraian Di mataku
- 4) Bagian 2 Melihat Dirimu Lebih Dalam
- 5) Bagian 3 Kehidupan setelah perceraian
- 6) Bagian 4 Menunjukkan Perasaan
- 7) Bagian 5 Harapan yang aman
- 8) Bagian 6 Merekatkan kembali
- 9) Bagian 7 Pemeliharaan
- 10) Panduan untuk Konselor

Peneliti menyusun konten, tata letak isi buku, latar belakang halaman, pemilihan gambar, pemilihan font yang

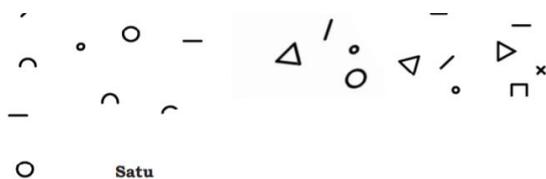
disesuaikan untuk penyampaian informasi. Berikut adalah gambaran media yang dikembangkan:

- i. Buku di cetak menggunakan kertas buku (*paperbook*) karena warna tidak terlalu kontras, cenderung lebih tenang dan tidak membuat mata lelah.
- ii. Latar belakang buku pada *indesign* berwarna putih polos (buku akan tetap berwarna kuning dari kertas)
- iii. Buku terdiri dari tujuh bab
- iv. Pemilihan ilustrasi atau gambar desain bertema “kehidupan” yaitu pohon, daun, ranting.
- v. Pada setiap awal halaman akan diberi *header* berupa berbagai macam bentuk (*shape*) untuk melambangkan bahwa dalam mengerjakan lembar kerja akan berbeda antara orang yang satu dengan yang lain dengan berbagai macam perspektif.
- vi. Font yang dipilih untuk tulisan dalam buku adalah *bookman old style* dengan ukuran 11pt dan 1.5 spasi.
- vii. Margin buku adalah  $x(\text{dalam}) = 17.8 \text{ cm}$ ,  $y(\text{atas}) = 4 \text{ cm}$ ,  $w(\text{luar}) = 10 \text{ cm}$ ,  $h(\text{bawah}) = 14 \text{ cm}$ .
- viii. Desain sampul buku berwarna merah maroon, dengan tulisan judul buku dan sebuah gambar tanaman rambat.

Font yang dipilih dengan pada tulisan “Melanjutkan Hidup” adalah *FTF Indonesian series free*, *H Lucida Sans Unicode* dan *M Verdana* dengan ukuran 39.71 pt. “Sebuah buku untuk menjaga ikatan pasca kelekatan” menggunakan font *ocr a extended* dengan ukuran 10 pt.



#### 4.1 Desain Cover Buku



Satu

### *Perceraian Di Mataku*

#### **Bagaimana Aku Memandang Perpisahan Orangtua**

**P**erceraian merupakan suatu keadaan dimana kamu tidak lagi melihat ayah dan ibumu tinggal dalam satu rumah lagi. Kamu diberitahu bahwa kalian akan hidup terpisah. Kali ini dirumah hanya akan ada kamu dengan ayah atau ibumu. Atau bahkan kamu tinggal dengan nenek, kakek, atau sanak saudara yang lain. Ada yang tetap tinggal bersama dengan kakak ataupun adik, ada pula yang terpaksa harus terpisah.

Perceraian memberikan dampak yang cukup besar untuk hidupmu. Terdapat banyak perubahan-perubahan yang terjadi dan mempengaruhi

*Terlibat dengan Perasaanmu*

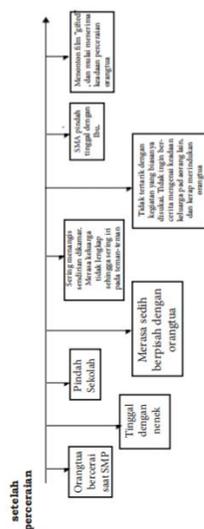


4.2 Desain Halaman awal bab

4.3 Desain Lembar Tugas

Perasaan dan Pikiran yang Muncul

Garis Hidup Miliuku  
(Contoh)



4.4 Desain bagan

Memperbaiki harapan terhadap ketersediaan orangtua

- Tips dalam komunikasi untuk membangun kepercayaan:**
1. Akui bahwa terkadang kamu tidak mengetahui sesuatu atau membuat kesalahan.
  2. Mendengarkan dengan penuh perhatian tanpa menghakimi. Menghargai orangtuamu ketika kalian saling berbicara. Karena menghargai merupakan hal yang penting dalam sebuah hubungan.
  3. Cobalah untuk meletakkan dirimu pada sepatu orangtuamu. Artinya adalah, mencoba memahami posisi orangtuamu ketika ia berbicara. Memposisikan diri seperti posisi orangtuamu.
  4. Jika mereka mengatakan sesuatu yang membuatmu tersinggung atau membingungkan untukmu, segera tanyakan hal tersebut secara langsung.
  5. Beritahu yang sebenarnya pada orangtua.
  6. Katakan maksudmu dengan jelas pada orangtuamu.



4.5 Desain kotak tips

**b. Memilih atau mengembangkan media pendukung**

Pengembangan media buku bantuan diri menggunakan aplikasi *photoshop* untuk mendesain cover buku dan gambar-gambar pada buku bantuan diri. Beberapa gambar didapatkan secara percuma dari [pixabay.com](http://pixabay.com). Selain itu, layout buku dibuat menggunakan aplikasi *indesign*.

**c. Mengembangkan petunjuk penggunaan produk**

Produk dalam penelitian ini dapat digunakan oleh peserta didik dan guru BK, dengan mengikuti petunjuk penggunaan yang telah dibuat, yaitu :

**1) Bagi Peserta Didik**

Perceraian orangtua merupakan pengalaman yang menyakitkan. Berpisah dengan keluarga dan tantangan perubahan hidup yang terjadi akan menimbulkan perasaan tidak aman serta ketakutan. Kehidupanmu seolah berubah dalam waktu yang relatif singkat. Kamu menghadapi perubahan yang tidak kamu inginkan atau bahkan minta. Semuanya terjadi diluar kendali dirimu.

Sangat normal jika kamu merasa kecewa, marah, kesal, dan sedih atas hal yang terjadi. Tetapi, kamu dapat menemukan dan menaklukkan tantangan yang sedang kamu hadapi ini.

Buku ini ditulis untukmu yang berjuang menghadapi perceraian orangtua. Sebuah usaha untuk menawarkan informasi yang dapat membantumu menghadapi perceraian. Tentang bagaimana kamu melihat perceraian, merasa aman, dan dapat menjalin hubungan dengan orangtua setelah perceraian.

Buku kerja ini ditulis agar kamu dapat menggunakannya sendiri dirumah. Atau jika kamu menginginkan, kamu bisa menggunakannya sebagai bagian dari proses konseling (dengan bantuan konselor, ataupun psikolog). Jika kamu sedang dalam proses konseling kamu dapat menyarankan terapis/konselormu salinan dari **Lampiran 1** pada buku ini "Panduan untuk Konselor". Jika kamu tidak dalam terapi dan membutuhkan bantuan melebihi yang buku ini bisa tawarkan, maka kami

mendorongmu untuk menghubungi konselor atau psikolog.

Selama kamu membaca buku ini mungkin kamu akan menyadari berbagai hal. Perasaan-perasaan serta pikiran-pikiran yang selama ini kamu tidak lihat atau perhatikan. Kamu akan menemukan cerita-cerita pengalaman remaja lain yang menghadapi pengalaman perceraian. Akan ada cerita yang mungkin serupa maupun berbeda. Tidak mengapa, karena pengalaman setiap orang unik dan berharga.

Dalam membaca dan mengerjakan buku ini kamu perlu bersabar dan lembut terhadap dirimu. Rasakan setiap kata yang kau baca dan tuliskan. Ini adalah salah satu cara untuk memulihkan dirimu. Mengambil langkah untuk membuat perubahan dalam menghadapi perceraian orangtuamu.

Untukmu, selamat menyelami buku ini. Mengambil langkah yang bijak dan dewasa melalui bantuan-diri.

## 2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Buku ini ditujukan untuk remaja yang orangtuanya bercerai baik untuk penggunaan bantuan diri ataupun dapat pula digunakan dalam konteks konseling. Buku bantuan diri ini dapat digunakan untuk membantu konseli yang orangtuanya bercerai. Fokus buku ini adalah untuk membantu konseli memelihara ikatan kelekatan dengan orangtua paska perceraian.

### **Dasar Teori Buku**

Premis dalam buku ini adalah bahwa perceraian dapat memberikan persepsi sebagai sebuah peristiwa yang mengancam keamanan. Perasaan aman dan tidak aman memberikan persepsi mengenai ketersediaan dan responsifitas figur kelekatan.

Reaksi emosi dan perilaku yang muncul beragam yang merupakan cara untuk menjangkau figur kelekatan. Diantaranya adalah perasaan sedih, marah, kecewa, benci, malu, bahkan iri dan cemburu pada teman dengan keluarga yang tidak bercerai. Selain itu juga berpengaruh terhadap berbagai aspek

kehidupan anak baik sosial, akademik, maupun pribadi.

### **Susunan Buku**

Buku ini terdiri dari beberapa bab. Konseli memulainya dari bab satu hingga ke lima. Bab 1-2 merupakan pemahaman mengenai diri konseli mengenai perceraian dan perasaan mereka. Membantu mereka untuk menyadari dan menerimanya. Pada bab 3 dan 4 merupakan *treatment* dalam buku. Dimulai dari membantu mereka memiliki *secure expectancies* yang merupakan pandangan yang positif terhadap diri dan *caregiver* yang akan meningkatkan komunikasi. Pada bab selanjutnya barulah mengenai menjalinkan komunikasi yang terbuka dengan orangtua.

### **Langkah dalam Menggunakan Buku**

Dalam menggunakan buku ini dengan konselimu kamu perlu perlahan dan tidak terburu-buru. Membaca setiap bagian, menyelami pikiran dan perasaan mereka dan bergerak perlahan. Terlalu terburu-buru justru tidak akan efektif dan membingungkan konseli.

Salah satu keunggulan penggunaan buku ini dalam konteks konseling adalah adanya diskusi. Bicaralah pada konselimu mengenai latihan dan jawaban-jawaban yang dia berikan. Apa makna dari jawabannya? bagaimana ia mengidentifikasi pikiran dan perasaannya? perubahan-perubahan apa setelah mengerjakan setiap bagian buku? Mendiskusikan respon mereka dapat membuat menjadi lebih terbuka terhadap pandangan baru dari isu tersebut. Bantu konseli untuk berhenti sejenak mengerjakan buku ini. Konseli mungkin membutuhkan waktu untuk memahami dan memproses latihan buku sebelum bergerak maju ke bagian selanjutnya.

Jika kamu memberikan tugas rumah pada konseli maka lakukanlah review terhadap pekerjaan yang telah ia kerjakan. Berikan pertanyaan yang berkaitan dengan tugas dan jawabannya. Serta kesulitan-kesulitan yang ia hadapi dalam mengerjakan buku tersebut. Baik perasaan maupun pikiran yang muncul.

### **Menyadari Pengalaman Diri**

Dalam membantu konseli kamu perlu menyadari pikiran dan perasaanmu terlebih dahulu. Apakah kamu juga mengalami hal serupa? apakah orangtuamu bercerai? bagaimana kamu memandang hubunganmu dengan orangtuamu? apakah kamu menjaga hubungan dengan orangtuamu? bagaimana ketika kamu membaca buku ini?

Identifikasi tersebut dilakukan tersebut dilakukan untuk menghindari *counter transference*. Karena pemikiranmu tersebut mempengaruhimu dalam sesi konseling serta bagaimana kamu merespon terhadap konseli.

### **Referal jika Diperlukan**

Jika konseling dengan konseli tertentu kamu merasa sulit dan problematis diatas kemampuanmu, mintalah supervisi atau konsultasi. Jika konseling terus berlanjut mengalami hambatan dan tidak bergerak serta menjadi tidak produktif, pertimbangkan untuk untuk mengalih tangan kasus pada konselor atau psikolog lainnya.

**d. Melakukan evaluasi formatif**

Evaluasi yang dilakukan pada penelitian ini adalah evaluasi formatif kepada ahli media dan ahli konten. Validator uji ahli media ini diuji oleh dosen program studi Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Kemudian validator uji ahli konten ini diuji oleh dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta.

**e. Melakukan uji terbatas**

Evaluasi yang dilakukan pada penelitian ini pada kelompok grup kecil yang berjumlah 10 orang siswa dan 2 orang guru BK.

**B. Hasil Analisis Uji Coba produk****1. Hasil Validasi Ahli Media**

Penilaian ahli media pada buku bantuan diri ini dilakukan oleh ahli media melalui kuesioner dengan menggunakan angket. Validasi uji ahli media ini diuji oleh Dosen Program Studi Teknologi Pendidikan. Berikut adalah hasil validasi ahli media :

Tabel 4.1 Hasil Validasi Ahli Media

No	Indikator	Aspek	Skor	Rata-rata Skor	Kategori
1	Contoh dan non- contoh sesuai dengan materi		4		
2	Materi sesuai dengan aspek peserta didik	Kelayakan Materi	4		
3	Ketercakupan materi dengan tujuan pembelajaran yang akan dicapai		3	93.26%	Layak
4	Ketepatan struktur kalimat	Kelayakan	3		
5	Keefektifan kalimat	Bahasa	4		
6	Kebakuan istilah		4		

---

7	Pemahaman	
	terhadap pesan	4
	atau informasi	
8	Kemampuan	
	memotivasi peserta	4
	didik	
9	Mendorong berpikir	
	kritis	3
10	Kesesuaian dengan	
	tingkat	
	perkembangan	4
	intelektual peserta	
	didik	
11	Kesesuaian dengan	
	tingkat	
	perkembangan	4
	emosional peserta	
	didik	
12	Ketepatan tata	
	Bahasa	4
13	Ketepatan ejaan	3

---

---

14	Konsistensi penggunaan istilah	3	
15	Konsistensi penggunaan simbol dan / atau ikon	4	
16	Mudah Terbaca Oleh beragam Budaya	3	
17	Ukuran/format buku	4	
18	Desain bagian kulit	4	
19	Desain isi	4	
20	Kualitas kertas	4	
21	Kualitas cetakan	4	
22	Kualitas jilidan	Kegrafikan	3
23	Layout efisien dan menarik	4	
24	Penggunaan warna pada huruf	4	
25	Spasi sesuai	4	

---

---

26	Penggunaan	4
	ukuran huruf sesuai	
	pada bahan ajar	

---

Berdasarkan hasil analisis penilaian yang dilakukan oleh ahli media secara keseluruhan mencapai 93.26% . Masukan dan saran dari ahli media yaitu pemenggalan kata, penggunaan bahasa. Penulisan identitas buku dituliskan dibagian belakang *cover*, serta jilid yang memudahkan untuk membuka buku.

Buku ini ditulis untukmu yang berjuang menghadapi perceraian orangtua. Sebuah usaha untuk menawarkan informasi yang dapat membantumu menghadapi perceraian. Tentang bagaimana kamu melihat perceraian , merasa aman, dan dapat menjalin hubungan dengan orangtua setelah perceraian.

#### **4.6 Salah satu pemenggalan ejaan sebelum direvisi**

Buku ini ditulis untukmu, remaja yang berjuang menghadapi perceraian orangtua. Sebuah usaha untuk menawarkan informasi yang dapat membantumu menghadapi perceraian. Tentang bagaimana kamu melihat perceraian, merasa aman, dan dapat menjalin hubungan dengan orangtua setelah perceraian.

## 4.7 Setelah direvisi

### **Melanjutkan Hidup**

#### **Penulis**

Annisa Kusumaningtyas

#### **Pembimbing**

Dr.Susi Fitri M.Si.,kons

#### **Desain Sampul dan Tata Letak**

Muhamad Iqbal, Sigit Nurhanafi, dan Annisa Kusumaningtyas

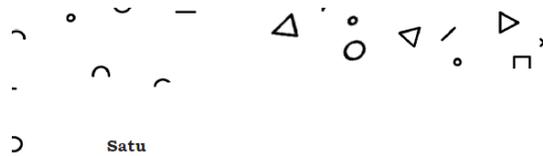
#### **Uji Ahli Media (Pemindai Media)**

Dr.RA. Murti Kusuma Wirasti

#### **Uji Ahli Konten (Pemindai Konten)**

Hilma Fitriyani M.Pd

## 4.8 Penambahan identitas buku



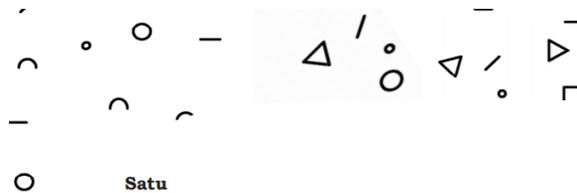
Satu

### *Perceraian Dimataku*

**Bagaimana Aku Memandang Perpisahan Orangtua**

**P**erceraian merupakan suatu keadaan dimana kamu tidak lagi melihat ayah dan ibumu tinggal dalam satu rumah lagi. Kamu diberitahu bahwa kalian akan hidup terpisah. Kali ini dirumah hanya akan ada kamu dengan ayah atau ibumu. Atau bahkan kamu tinggal dengan nenek, kakek, atau sanak saudara yang lain. Ada yang tetap

#### 4.9 Penulisan “Dimataku” sebelum direvisi



Satu

### *Perceraian Di Mataku*

**Bagaimana Aku Memandang Perpisahan Orangtua**

**P**erceraian merupakan suatu keadaan dimana kamu tidak lagi melihat ayah dan ibumu tinggal dalam satu rumah lagi. Kamu diberitahu bahwa kalian akan hidup terpisah. Kali ini dirumah hanya akan ada kamu dengan ayah atau ibumu. Atau bahkan kamu tinggal dengan nenek, kakek, atau sanak saudara yang lain. Ada yang tetap

#### 4.10 Penulisan “ Di Mataku” setelah direvisi

## 2. Hasil Validasi Ahli Konten

Penilaian ahli konten pada media buku bantuan diri ini dilakukan oleh ahli keluarga yang juga sebagai Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, melalui kuesioner dengan menggunakan angket. Berikut adalah hasil validasi ahli konten :

**Tabel 4.2 Hasil Validasi Ahli Konten**

No	Indikator	Aspek	Skor	Rata-rata Skor	Kategori
1	Buku ini memiliki referensi yang akurat		4		Layak
2	Memberikan cara yang valid dan dapat diandalkan bagi klien untuk mendiagnosis dirinya sendiri	Kelayakan Isi	4	93.75%	

---

3	Kelengkapan materi (cara-cara aplikatif yang dapat dilakukan untuk memelihara hubungan kelekatan)	4
4	Menyediakan struktur yang mendorong untuk mencoba apa yang dipelajari	4
5	Membantu pembaca untuk meninjau hasilnya	4
6	Akurasi materi	3
7	Kemutakhiran	3
8	Cakupan materi	3

---

---

9	Konsistensi		
	sistematika sajian		4
	dalam bab		
10	Keruntutan konsep		4
11	Penjelasan		
	mengenai		
	identifikasi		2
	keterbatasan		
	treatment		
12	Klaim kuratif (jika	Kelayakan	
	ada) yang dibuat	Penyajian	
	oleh penulis dan		2
	telah divalidasi		
	secara empiris		
13	Keterlibatan		
	pembaca		4
14	Kesesuaian		
	dengan		4
	karakteristik BK		

---

---

15	Ketertautan antar bab/subbab/alinea		4
16	Keutuhan makna dalam bab/subbab/alinea		4
17	Ketepatan struktur kalimat	Kelayakan Bahasa	4
18	Keefektifan kalimat		4
19	Pemahaman terhadap pesan atau informasi		4
20	Kemampuan memotivasi peserta didik		4
21	Mendorong berpikir kritis		4
22	Kesesuaian dengan tingkat perkembangan intelektual peserta didik		4

---

---

23	Kesesuaian dengan tingkat perkembangan emosional peserta didik	4
24	Ketepatan tata bahasa	4
25	Ketepatan ejaan	4
26	Konsistensi penggunaan istilah	4
27	Konsistensi penggunaan simbol dan / atau ikon	4
28	Mudah terbaca oleh beragam budaya	4

---

Berdasarkan hasil analisis penilaian yang dilakukan oleh ahli konten secara keseluruhan mencapai 93.75 % yang termasuk ke dalam kriteria Layak. Masukan dan saran dari ahli konten yaitu

lengkapi teori pada bagan latar belakang teoritik pada teori di skripsi, untuk daftar *checklist* jika memungkinkan gunakan daftar *checklist* sesuai dengan situasi yang hendak diukur.

### 3. Hasil Uji Coba Peserta Didik dan Penilaian Guru

Uji coba ini dilakukan untuk menguji keefektifan dan manfaat dari media buku bantuan diri. Berdasarkan hasil uji coba peserta didik sebanyak 10 responden. Diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Hasil Uji Coba Peserta Didik**

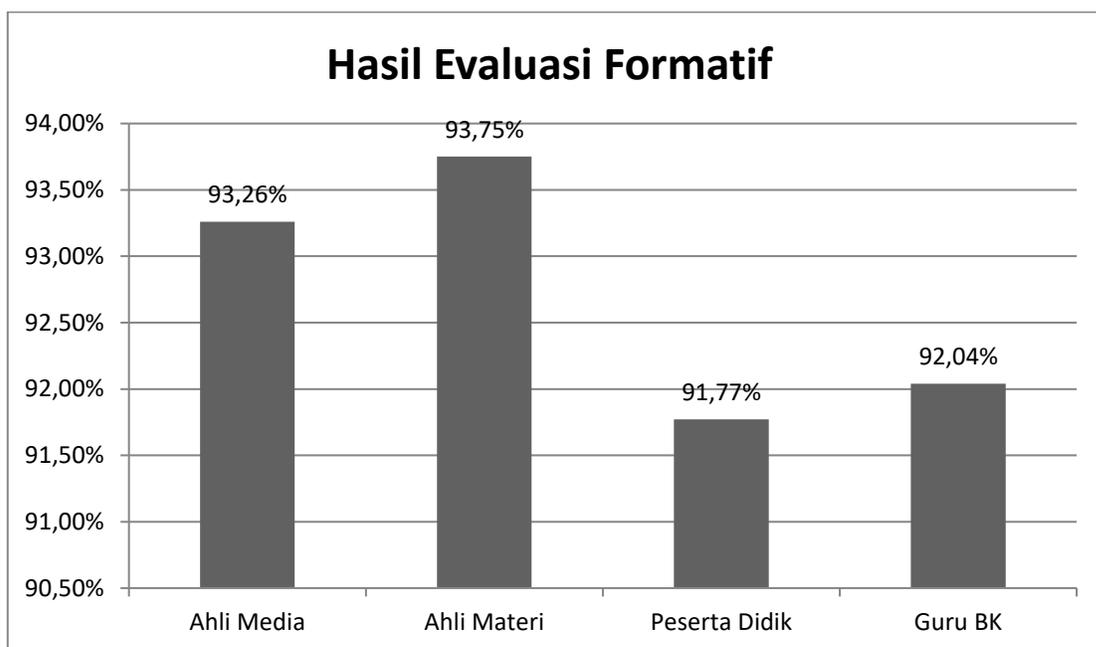
No	Inisial	Skor	Rerata Skor	Kategori
1	FMA	93.75%		
2	RM	89.58%		
3	INP	100%		
4	R	93.75%	<b>91.77%</b>	Layak
5	RSA	89.58%		
6	SA	89.58%		
7	NHL	89.58%		
8	DP	87.5%		
9	TA	93.75%		
10	IY	91.66%		

Komentar dari uji coba peserta didik yang berjumlah 8 orang yaitu bahwa pesan yang disampaikan buku sampai pada perasaan, buku sangat bermanfaat. Selain itu, responden lain mengungkapkan bahwa buku sangat menarik untuk dibaca, menginspirasi seseorang. Salah satu responden lain menuliskan bahwa setidaknya perasaanya diwakili oleh buku tersebut. Ada yang mengatakan pula bahwa buku menarik dan membuatnya paham beberapa hal baru mengenai perceraian orangtua. Seorang responden mengatakan bahwa bahasa yang digunakan komunikatif tetapi ada bagian yang perlu konsentrasi dan lebih fokus menangkap isi bacaan agar dapat terbantu dengan membaca buku bantuan diri yang dikembangkan peneliti. Responden lain menyatakan bahwa buku sudah cukup menggambarkan keadaan anak yang ada dalam keluarga bercerai. Contoh kasus sudah mewakili pengalaman anak yang orangtuanya bercerai, namun cover agar dibuat lebih menarik lagi.

**Tabel 4.4 Hasil Penilaian Guru**

No	Inisial	Skor	Rerata Skor	Kategori
1	RAG	90.90%	92.04%	Layak
2	AFA	93.18%		

Jadi, berdasarkan hasil evaluasi formatif yang dilakukan oleh ahli media, ahli konten dan peserta didik, maka dapat dilihat melalui grafik di bawah ini

**Grafik 4.1 Hasil Evaluasi Frmatif**

Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa hasil evaluasi formatif yang dilakukan oleh ahli media, ahli materi, peserta didik, dan guru BK menunjukkan presentase berturut-turut 93.26%, 93.75%, 91.77%, dan 92.04%.

### C. Perbandingan Buku Bantuan Diri

Produk buku bantuan diri yang dikembangkan memiliki beberapa perbedaan dengan beberapa buku bantuan diri yang telah dibuat. Beberapa buku bantuan diri yang sebelumnya telah dikembangkan mahasiswa bimbingan dan konseling universitas negeri Jakarta yaitu buku dengan judul “aku dan pilihan karirku” dengan tema karir, “sekolah lanjutan pilihanku” dengan tema karir, dan “*I wish I could choose my parents*” dengan tema keluarga. Perbedaan terletak pada beberapa hal diantaranya adalah desain *cover*, *layout*, dan penulisan buku. Pada desain buku, ketiga buku sebelumnya menggunakan warna yang cukup terang dan berisi gambar animasi. Pada buku bantuan diri yang peneliti kembangkan cover berwarna merah maroon dan dengan sebuah gambar vector serta penjelasan singkat tentang buku. Pada bagian *layout*, ketiga buku bantuan diri lain memiliki pemilihan warna yang sangat beragam dalam satu buku. Baik warna latar belakang, maupun warna tulisan. Terdapat banyak bentuk-bentuk bangun ruang, serta gambar animatif pada halamannya. Sedangkan buku bantuan yang dikembangkan peneliti tanpa latar

belakang warna, dan tidak terdapat banyak desain yang berbeda pada setiap bab. Hanya pada setiap awal bab, pada bagian atas terdapat sedikit ornament serta ornament pada bagian halaman. Huruf yang digunakan juga menggunakan *bookman old style* yang nyaman dibaca karena bentuknya yang jelas dan mudah dibaca. Selain itu, pada bagian awal atau pengantar psikologis peneliti menggunakan model seperti surat, dan berusaha untuk mengajak berkomunikasi remaja. Setiap penulisan lembar kerja dibuat menggunakan cara yang mengajak pembaca untuk mengerjakan tugas dengan cara penjelasan mengenai tugas yang akan dikerjakan, tujuan dari tugas serta manfaat yang akan didapatkan oleh pembaca. Setelah lembar kerja maka halaman selanjutnya terdapat penjelasan mengenai tugas, dan analisis jawaban dari lembar kerja. Sedangkan pada ketiga buku bantuan diri sebelumnya tidak terdapat hal tersebut. Pada buku bantuan diri "*Divorce workbook for teens*" karya Lisa M.Scab juga tidak terdapat penjelasan pada setiap lembar kerja.

Penggunaan Bahasa yang digunakan dalam buku bantuan diri yang peneliti kembangkan menggunakan bahasa sehari-hari, sehingga tidak baku ataupun menjelaskan pendapat dengan menyebutkan nama ahli-ahli mengenai tema pada buku bantuan diri. Buku bantuan diri yang dikembangkan oleh peneliti juga terdapat panduan untuk guru bimbingan dan konseling yang terletak pada akhir buku. Pada bab terakhir buku

bantuan diri terdapat refleksi diri mengenai pandangan pembaca mengenai hal-hal yang mereka sadari, dapatkan, serta perubahan-perubahan yang terjadi dari buku bantuan diri. Panduan untuk konselor tersebut meliputi mengenai tujuan, manfaat, dasar teori, susunan buku, langkah penggunaan buku, menyadari pengalaman diri terhadap topik, serta rekomendasi referral.

Beberapa hal yang tidak terdapat pada buku bantuan diri yang peneliti kembangkan dibandingkan dengan buku bantuan diri dengan judul "*Life After Trauma*" karya Dena Rosenbloom diantaranya yaitu tidak terdapat petunjuk merencanakan pertemuan dengan konselor/psikolog/psikiater jika buku bantuan diri dirasa kurang membantu. Selain itu juga, tidak terdapat rekomendasi sumber-sumber lain yang meliputi buku, artikel, maupun websites yang dapat menjadi rujukan terkait dengan tema serupa.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan, antara lain :

1. Bagian-bagian (*Chapters*) pada konten buku bantuan diri yang dikembangkan hanya membuat orang menyadari mengenai isu perceraian dan kelekatan yang bukan merupakan suatu urutan intervensi.

2. Pada setiap bagian (*chapter*) hanya membantu peserta didik mengenali isu mengenai dirinya dengan istilah tertentu yang berkaitan dengan perceraian. Pada bagian pertama mengenai pandangan terhadap perceraian, bagian kedua mengenai terlibat dengan perasaan diri, bagian ketiga mengenai identifikasi dampak perceraian, bagian keempat mengenai mengekspresikan perasaan kepada orangtua, bagian kelima mengenai harapan yang aman, bagian keenam mengenai cara membuka jalur komunikasi dengan orangtua, pada bagian ketujuh mengenai refleksi diri terhadap perubahan yang didapatkan selama mengerjakan buku bantuan diri.
3. Pengembangan media dibatasi sampai tahap pengembangan sehingga penilaian terhadap buku masih terbatas dan belum teruji keefektifannya secara lebih luas
4. Uji terbatas hanya 10 orang peserta didik dan dua orang guru BK
5. Pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji coba *pilot test*, hal ini dikarenakan *pilot test* pada buku bantuan diri membutuhkan waktu yang cukup panjang.