

LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Studi Pendahuluan

ANGKET STUDI PENDAHULUAN

RAHASIA

Semua jawaban yang tertulis dalam lembar ini akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan dipublikasikan untuk umum. Untuk memastikan kerahasiaan maka diperlukan langkah-langkah sebagai berikut:

TANDA TANGAN PESERTA

Saya telah membaca pernyataan di atas, dan setiap pertanyaan yang saya ajukan telah dijawab dengan memuaskan. Saya menyadari bahwa saya dapat menarik diri tanpa kerugian kapan saja.

Nama Peserta (Inisial)

(Tanda Tangan Peserta)

(Tanggal)

Petunjuk Pengisian

1. Sebelum mengisi pertanyaan, bacalah petunjuk pengisian dengan cermat.
2. Angket ini terdiri dari **butir pertanyaan**
3. Seluruh butir **wajib** diisi.
4. Berilah jawaban pada pertanyaan langsung dan tanda silang untuk pilihan ganda yang paling menunjukkan keadaan anda.
5. **Tidak ada jawaban yang benar atau salah** oleh karena itu jawablah seluruh butir pernyataan dengan jujur sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya.
6. Informasi yang Anda berikan akan **dijamin kerahasiaannya**.

Kuesioner Demografis

1. Berapakah usiamu?
2. Jenis Kelamin
 - a. Laki-laki
 - b. Wanita
 - c. Lainnya
3. Agama
 - a. Islam

- b. Protestan
 - c. Katolik
 - d. Budha
 - e. Hindu
 - f. Lainnya,.....
4. Pendidikan saat ini
- a. SMP Kelas.....
 - b. SMA Kelas...
 - c. SMK Kelas...
5. Pendidikan terakhir Ibu
- a. SD
 - b. SMP
 - c. SMA
 - d. Diploma (DI/DII/DIII)
 - e. Sarjana (S1/S2/S3)
6. Pendidikan terakhir ayah
- a. SD
 - b. SMP
 - c. SMA
 - d. Diploma (DI/DII/DIII)
 - f. Sarjana (S1/S2/S3)
7. Usia orangtua

a. Ayah

b. Ibu.....

8. Apakah kamu memiliki kakak/adik kandung ?

a. Ya

b. Tidak

9. Jika kamu menjawab Ya pada soal nomor 4, berapa jumlah saudaramu?

10. Kamu dibesarkan (paling lama) oleh?

a. Dua orang tua biologis (kandung)

b. Satu orang tua biologis (entah ibu atau ayah)

c. Kakek-nenek

d. Anggota keluarga lainnya

e. Diadopsi

f. Ayah tiri atau ibu tiri

g. Lainnya

11. Apakah kamu memiliki lebih dari satu orang yang membesarkan Anda? Jika iya, tolong beri *timeline* atau garis waktu usiamu dan kapan? (beri keterangan orang yang membesarkanmu pada jangka waktu tertentu dibawah garis waktu usia dibawah ini)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

12. Dengan siapa kamu tinggal saat ini ?

- a. Ayah
- b. Ibu
- c. Anggota keluarga lain,.....
- d. Lainnya.....

13. Jika kamu menjawab Ya pada soal nomer 4, dengan siapa adik/kakak-mu tinggal saat ini ?

- a. Ayah
- b. Ibu
- c. Anggota keluarga lain,.....
- d. Lainnya.....

14. Status orang yang paling berperan membesarkanmu adalah

- a. Lajang
- b. Menikah
- c. Bercerai
- d. Tidak pernah bersama
- e. Tak lagi bersama
- f. Hidup bersama tanpa ikatan pernikahan
- g. Meninggal (orang tua yang mana)
- h. Tidak tahu

15. Jika kamu menjawab perceraian untuk nomor 9 berapakah usia Anda ketika orang tua Anda bercerai?

16. Menurutmu apa artinya “perceraian” ?

(bagaimana dia mempersepsikan perceraian apakah sebagai "threat" atau bukan-kaitannya dengan pengaktifkan fear system)

17. Apakah menurutmu perceraian merupakan hal yang mengerikan dan dapat mengancam dirimu ?

A. Ya

B. Tidak

18. Apa pendapatmu mengenai perceraian kedua orangtuamu ?

19. Apakah kamu dapat menerima perceraian orangtuamu ?

A. Ya

B. Tidak

20. Jika pada nomer 19 kamu menjawab tidak, hal apa yang membuatmu sulit menerimanya ?

21. Bagaimana kamu mengetahui orangtuamu akan bercerai ?

22. Apakah kamu mengetahui alasan orangtuamu bercerai ?

A. Ya

B. Tidak

23. Bagaimana reaksimu saat mereka memutuskan untuk bercerai ?

(kamu dapat memilih lebih dari satu jawaban)

- A. Sedih
- B. Kaget
- C. Marah
- D. Release (bebas)
- E. Tidak merasakan apa-apa
- F. Lainnya.....

24. Apakah kamu pernah menyaksikan orangtuamu bertengkar ?

- A. Iya
- B. Tidak

25. Apakah kamu pernah menyaksikan kekerasan secara fisik dirumahmu ?

- A. Iya
- B. Tidak

26. Siapa yang memutuskan mengenai orang yang akan merawatmu?

- A. Ibu
- B. Ayah
- C. Kedua orangtua
- D. Dirimu sendiri
- E. Pengadilan
- F. Anggota keluarga lain
- G. Lainnya.....

27. Bagaimana reaksimu terhadap keputusan tersebut ?

- A. Menerima

- B. Menolak
- C. Terpaksa menerima
- D. Lainnya.....

28. Apakah kamu pernah membaca mengenai sebuah buku yang membantumu menghadapi masalah tertentu ?

- A. Ya
- B. Tidak

29. Jika kamu menjawab 'pernah' pada soal nomor 17, buku apa yang pernah kamu baca ?

30. Setelah perceraian terjadi, apakah kamu takut bahwa orangtuamu akan mengabaikanmu ?

- A. Ya
- B. Tidak

31. Apakah kamu pernah berharap bahwa orangtuamu akan rujuk kembali (kembali bersatu) ?

- A. Ya
- B. Tidak

32. Apakah kamu berfikir bahwa perceraian diantara orangtuamu disebabkan oleh mereka sendiri ?

- A. Ya
- B. Tidak

33. Apakah kamu berfikir bahwa perceraian orangtua disebabkan oleh dirimu ?

- A. Ya
- B. Tidak

34. Bagaimana reaksi teman-temanmu ketika mereka mengetahui bahwa orangtuamu telah bercerai ?

- A. Memberikan dukungan
- B. mengejek atau membuatmu merasa buruk
- C. Tidak peduli
- D. Lainnya (tuliskan hal lainnya).....

35. Apakah kamu merasa diabaikan oleh orangtua yang tidak tinggal bersamamu?

- A. Ya
- B. Tidak

36. Apakah kamu takut untuk diabaikan oleh orangtua yang tinggal bersamamu ?

- A. Ya
- B. Tidak

37. Apakah kamu merasa malu atas perceraian yang terjadi pada kedua orangtuamu?

- A. Ya
- B. Tidak

38. Jika jawabanmu Iya, jelaskan alasanmu mengapa.

39. Bagaimana perasaanmu ketika kamu harus tinggal dengan salah satu orangtua mu ? (Boleh memilih lebih dari satu)

A. Merasa senang dan aman

B. Merasa bersalah kepada orangtua yang tidak tinggal bersamamu

C. Merindukan tinggal bersama kedua orangtua

D. Lainnya.....

Lampiran 2. Pedoman Wawancara Guru BK

PEDOMAN WAWANCARA GURU BK

Pertanyaan :

1. Berapa banyak anak yang orangtuanya bercerai disekolah ini ?
2. Menurut pengamatan ibu, apa masalah-masalah utama mereka ?
3. Sejauh yang ibu ketahui bagaimana hubungan mereka dengan guru ,teman-teman, dan bahkan mungkin orangtuanya ?
4. Bagaimana prestasi mereka dalam bidang akademik maupun non-akademik ?
5. Apakah ibu mengetahui anak yang mengalami perubahan perilaku maupun emosi setelah perceraian orangtuanya ?
6. Bagaimana kondisi emosi anak-anak yang orangtuanya bercerai ?
7. Apakah ibu pernah menangani kasus anak-anak yang orangtuanya bercerai ?
8. Bagaimana gambaran masalah siswa tersebut ?
9. Sebagai guru BK bagaimana pandangan ibu terhadap pengaruh perceraian terhadap kondisi peserta didik ?
10. Bagaimana pendapat ibu tentang anak-anak yang orangtuanya bercerai ?

11. Apa dampak-dampak yang dialami peserta didik setelah perceraian dan bagaimana perceraian mempengaruhi hidupnya ?
12. Sejauh mana anak-anak yang orangtuanya bercerai mencari bantuan kepada guru BK serta bagaimana cara menanganinya ?
13. Apakah terdapat cara atau tekni tertentu untuk membantu mereka?
14. Bagaimana biasanya anak-anak tersebut ditangani ?

PEDOMAN WAWANCARA PESERTA DIDIK

1. Adakah perubahan-perubahan emosi seperti sedih,kecewa, dan menginginkan mereka kembali?
2. Bagaimana hari-harimu setelah orangtuamu bercerai ?
3. Apa yang kamu lakukan ketika kamu merasakan kesedihan, kemarahan, kekecewaan terhadap perpisahan orangtuamu ?
4. Apakah hingga saat ini kamu masih merasakan perasaan perasaan itu ?
5. Jika tidak, berapa lam akamu membutuhkan waktu untuk mengurangi perasaan tersebut ?
6. Bagaimana hubunganmu dengan orangtua yang tinggal denganmu ?
7. Bagaimana hubunganmu dengan orangtua yang tidak tinggal bersamamu ?
8. Seberapa sering kamu bertemu/menelepon/melakukan kontak dengan orangtua yang tidak tinggal bersamamu ?
9. Siapa yang melakukan kontak terlebih dahulu ketika kalian ingin bertemu/sekedar menelepon ?
10. Seberapa sering kamu bertemu dengan orangtua yang tidak tinggal bersamamu?
11. Apakah kamu memiliki hambatan untuk menjalin hubungan dengan orangtuamu setelah perpisahan terjadi (baik dengan orangtua yang tinggal bersama maupun tidak)?
12. Hambatan apa yang kamu rasa sangat berat ?
13. Bagaimana kamu menghadapi hambatan tersebut ?

14. Apa yang kamu lakukan untuk menghadapi hambatan tersebut ?
15. Apa yang kamu lakukan jika kamu merindukan orangtua yang tidak tinggal bersamamu ?
16. Apakah kamu merasakan ada perubahan hubungan baik komunikasi maupun perasaan terhadap orangtuamu setelah perpisahan mereka terjadi ?
17. Bagaimana kamu menghadapi perubahan tersebut ?
18. Apakah kamu mengungkapkan perasaanmu terhadap kesulitan yang kamu hadapi setelah perpisahan dengan orangtuamu ?
19. Buku apa yang pernah kamu baca ?
20. Jika terdapat sebuah buku yang dapat membantumu untuk memelihara hubungan dengan orangtuamu setelah perceraian, bagaimana menurutmu ?
21. Apakah kamu akan tertarik membacanya ?
22. Menurutmu apa saja yang ada didalam buku tersebut ?
23. Ukuran buku seperti apa yang cocok menurutmu untuk buku tersebut ?
24. Bagaimana tulisan, ilustrasi, dan warna buku itu yang akan membuatmu semakin tertarik membacanya ?

(Ikatan afeksional dengan orangtua sebelum dan sesudah perceraian)
25. Bagaimana hubunganmu dengan kedua orangtuamu sebelum perceraian terjadi?
26. Bagaimana hubunganmu dengan kedua orangtuamu setelah perceraian terjadi?
27. Apakah terdapat perasaan yang berubah kepada kedua orangtuamu sebelum dan sesudah perceraian terjadi ?

(Berharap untuk memelihara kedekatan dengan orangtuanya)

28. Apakah kamu sering menghubungi orangtua yang tidak tinggal bersamamu ?

29. Apakah kamu berharap untuk memiliki waktu yang sering untuk mengobrol dan bertemu dengannya ?

(Tertekan karena adanya perpisahan tersebut)

30. Bagaimana hari-harimu setelah orangtuamu bercerai ?

31. Apakah kamu merasakan harimu lebih berat ? Ceritakan mengenai hal tersebut

(Keyakinan terhadap ketersediaan orangtua)

32. Bagaimana pandanganmu terhadap orangtuamu ? apakah mereka selalu ada ketika kamu membutuhkan dukungan dan bantuan mereka?

33. apakah terdapat perubahan sebelum dan sesudah perceraian terjadi ?

(mengevaluasi hubungan dengan orangtua)

34. Menurutmu bagaimana hubungan antara ayah dan ibumu baik sebelum maupun sesudah perceraian ?

35. Serta bagaimana hubunganmu dengan ayah atau ibumu, sebelum maupun sesudah perceraian terjadi ?

(sensitivitas orangtua terhadap remaja)

36. Bagaimana respon orangtuamu ketika kamu menceritakan suatu hal atau meminta bantuan ?

(Aksesibilitas fisik)

37. Apakah orangtua yang tidak tinggal bersamamu (ayah/ibu) tinggal dekat dengamu ?

38. Jika ingin menemuinya, apakah mudah untuk bertemu dengannya (dari segi jarak dan waktu) ?
39. Apakah kamu bisa menemuinya ketika kamu merindukan atau membutuhkan bantuannya ?
(terbatasnya akses terhadap attachment figure)
40. Jika sulit dijangkau, bagaimana caramu untuk tetap menemuinya ?
41. Apakah kamu memiliki hambatan untuk bertemu dengan orangtua yang tidak tinggal denganmu?
(kesedihan, kemarahan → protest phase)
42. Perasaan apa yang muncul saat kamu mengetahui orangtua bercerai?
43. Lalu bagaimana perasaamu hari-hari setelahnya ?
44. Apakah kamu merasakan kesedihan terhadap perceraian orangtuamu?
45. Apakah kamu menyimpan kemarahan atas perceraian orangtuamu ?
(mengurangi aktivitas dan menarik diri → despair phase)
46. Setelah perceraian terjadi, apakah kamu pernah merasa tidak tertarik untuk melakukan aktivitas sehari-harimu yang tadinya sangat kamu nikmati ?
47. Jika iya, bagaimana perasaanmu saat itu ?
48. Berapa lama kamu berada pada situasi semacam itu ?
49. Apakah kamu menceritakan hal-hal yang kamu alami dan rasakan kepada teman-temanmu ?
(komunikasi terganggu, sinyal dari penolakan atau pengabaian)

50. Bagaimana kamu dan orangtuamu biasa berkomunikasi baik dengan orangtua yang tinggal bersamamu maupun tidak ?
51. Bagaimana hubungan komunikasi kedua orangtuamu sebelum dan sesudah perceraian ?
52. Apakah kamu merasa adanya perubahan perhatian yang diberikan oleh kedua orangtuamu sebelum dan sesudah perceraian ?

Lampiran 3. Kerangka Buku

Kerangka buku

Hasil stupen mengenai buku

Berdasarkan hasil studi pendahuluan mengenai konten yang diinginkan dalam buku bantuan diri, responden memberikan beberapa jawaban diantaranya adalah:

1. Cara menjaga hubungan yang baik
2. Sikap yang harus dimiliki
3. Hal yang harus dilakukan
4. Cara membangun keharmonisan walaupun sudah berpisah
5. Cara menghadapi perceraian

Selain itu, responden menginginkan buku tidak terlalu banyak warna dan pemilihan warna dan desain sederhana. Dengan ukuran buku sebesar buku tulis atau novel.

Buku akan berisi tiga bagian penting :

1. Asesmen (asesmen yang dilakukan berkaitan dengan sub bab pokoknya, berupa daftar cek, gambar, refleksi, dsb). Asesmen disesuaikan dengan topik pembahasan didasarkan pada teori dan observasi pada beberapa buku bantuan diri seperti *The divorce workbook for teens* (Lisa, M.Schab,LCSW), *Life After Trauma : A Workbook for Healing* (Rosenbloom,Williams, Watkins). Serta beberapa web dari capital district health authority (ourhealthyminds.com), Pshycologytoday.com, medicalnewstoday.com, hubpages.com, kidshealth.com.

2. *Treatment* (membuat mereka punya *secure expectancies* yang membuat mereka akan punya pandangan yang positif terhadap diri dan caregiver yang akan meningkatkan komunikasi → mengajarkan komunikasi yang dibutuhkan yaitu → komunikasi yang terbuka)
3. Penggunaan dalam *bibliotherapy* (panduan untuk konselor

Treatment dalam buku :

a. *Expectancies aman*

- a. Perceraian merupakan salah satu gangguan dalam hubungan kelekatan (Cassidy & Shaver, 2008). Gangguan kelekatan (*attachment disruptions*) didefinisikan sebagai ancaman yang berat dan berkepanjangan terhadap ketersediaan atau responsifitas pengasuh (caregiver) yang menciptakan ketakutan dan ketidakyakinan terhadap ketersediaan pengasuh atau kapasitas untuk merespon dalam momen yang berbahaya (Kobak, Zajac, & Madsen, 2016). Maka, diperlukan sebuah pemahaman yang baru bahwa walaupun setelah perpisahan mereka masih tetap dapat berhubungan dan memelihara kelekatan (bukan ancaman). Yang diperlukan adalah membuka jalur komunikasi yang tertutup atau terpotong karena anggapan bahwa perceraian adalah ancaman untuk kelekatan.
- b. Memahami sumber dari gangguan dan memelihara resiliensi dalam mengatur *distress* yang berkaitan dengan kelekatan (Bowlby, 1988)
- c. Menyediakan secure base untuk mengakses harapan yang menyakitkan atau tidak menyenangkan terhadap

ketersediaan caregiver yang sudah dihilangkan dari proses sadar (Bowlby, 1988)

- d. Pengujian terhadap validitas dari harapan dalam kacamata pengalaman sekarang (Bowlby, 1988)
- e. Ekspresi gejala dari ketakutan dan kemarahan pada gangguan dalam hubungan kelekatan (Bowlby, 1988)
- f. Mengalami dan mengintegrasikan pengalaman menyakitkan untuk meningkatkan kontrol terhadap gejala tersebut (Bowlby, 1988)
- g. Mengakses pengalaman yang sebelumnya dihindari membuat mungkin bagi individu untuk mengupdate *working models* dan mengurangi emosi yang terdistorsi yang berkontribusi pada komunikasi yang keliru (Bowlby, 1988)
- h. Didesain untuk menemukan gangguan kelekatan remaja atau ancaman pada ketersediaan caregiver atau responsifitasnya untuk kemudian dilakukan penyusunan percakapan reparatif dengan caregiver (Johnson, 2003)
- i. Remaja disiapkan untuk mendiskusikan episode tersebut (Johnson, 2003)
- j. Ketika ancaman terhadap ketersediaan partner dikomunikasikan secara terbuka (Johnson, 2003)

- k. *Working models* atau harapan terhadap ketersediaan dan responsifitas dari figur kelekatan akan membuat individu untuk mengadaptasi komunikasi dengan *caregiver* untuk memelihara ikatan kelekatan (Kobak, Zajac, & Madsen, 2016). Menurut Bowlby kapasitas untuk memelihara hubungan melalui komunikasi distal dan representasi pengasuh, ancaman terhadap ketersediaan akan berubah serta komunikasi bisa membentuk, memelihara dan memperbaiki ikatan kelekatan.

b. Komunikasi terbuka

- a. Memberikan sinyal kebutuhan mereka secara terbuka dan menganggap bahwa sinyal tersebut akan mendatangkan respon *caregiver* yang tepat waktu dan efektif (Kobak, Zajac, & Madsen, 2016),
- b. Tipe interaksi dukungan komunikasi dengan figur kelekatan berlanjut untuk memelihara ikatan kelekatan (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).
- c. Komunikasi yang tidak dibatasi, memberikan tanda spesifik dan langsung serta tidak mengabaikan sinyal spesifik (terutama sinyal terhadap *distress*) (Bretherton, 1990)

- d. Mereka dapat berbicara mengenai isu yang berkaitan dengan kelekatan (Bretherton, 1990)
- e. *Attachment-related emotion* (Cassidy & Shaver, 2008).
Kapasitas untuk mengkomunikasikan emosi yang rentan dan kebutuhan kelekatan (keterbukaan emosi) (Kobak, Zajac, & Madsen, 2016). Agar seseorang dapat mengomunikasikan emosi dan kebutuhan kelekatan maka diperlukan *emotional engagement* (keterlibatan emosi) dengan dirinya maupun dengan orang yang signifikan. Emosi merupakan sebuah tanda terhadap keinginan dan kebutuhan yang paling signifikan. Pengalaman emosi yang baru akan membuat seseorang mengorientasikan kebutuhan kelekatan dan membuat mereka memberikan sinyal emosi yang jelas yang akan mendukung figur kelekatan untuk merespon (Johnson, 2002).
- f. Mengkomunikasikan persepektif dirinya sembari empati dan mencerminkan tujuan, kebutuhan, harapan, dan keinginan dia dengan figur signifikan (Cassidy & Shaver, 2008).
- g. Saling memberikan tanda akan kebutuhan kelekatan, dan mengakui (Kobak, Zajac, & Madsen, 2016)
- h. Ketika ancaman terhadap ketersediaan partner dikomunikasikan secara terbuka, level konflik yang tinggi dan

pelepasan ikatan dapat diperkecil (Kobak, Zajac, & Madsen, 2016). Selain itu, penyesuaian emosi (emotional attunement), responsifitas, serta menghadapi “bahaya” bersama akan menguatkan ikatan kelekatan yang aman (Johnson, 2002)

Draft

Ukuran buku bantuan diri tidak terlalu kecil dan besar karena dalam buku ini akan terdapat banyak tugas. Pemilihan kertas tidak terlalu tebal, kertas yang ringan dan mudah untuk ditulis.

1. Cover

Berisi judul (judulnya belum nemu) , “*a workbook for maintaining your bond with parents*” “sebuah buku kerja/buku bantuan diri untuk memelihara ikatan/hubungan dengan orangtua”, nama penulis, bisa ada quote sedikit. Desain cover simple, warna yang *bold*, kalau didalamnya akan ada gambar, gambar vector saja.

2. Buku ini menjadi *secure base* bagi pembaca agar mereka dapat mengakses berbagai pengalaman dan harapan pada caregiver yang mungkin menyakitkan, dan membantu mereka untuk memiliki *secure expectancies* (harapan yang aman terhadap caregiver) sehingga dapat meningkatkan komunikasi dalam hubungan kelekatan yang dapat berfungsi untuk menjaga ikatan kelekatan.

Maka pada awal buku ini akan berisi pengantar yang sifatnya psikologis, tujuan buku, tips dan petunjuk penggunaan buku

3. Bab 1 : arti perceraian dimataku (bagaimana pandangan terhadap perceraian)

Dalam bab ini akan digali mengenai pandangan mengenai perceraian menurut pembaca. Perceraian dalam artian umum dan perceraian orangtuanya. Dengan adanya bab 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.

4. Bab : Terlibat dengan perasaan

Isi dalam bab ini akan membantu mereka untuk terlibat dengan perasaan mereka. Sebelum mereka dapat mengomunikasikan kebutuhan kelekatan yang berkaitan dengan emosi maka diperlukan keterlibatan dengan emosi mereka sendiri. Cara untuk terlibat dengan

emosi mereka dapat dilakukan dengan tugas-tugas yang diberikan yaitu dengan menamai perasaan, mengenali dan belajar memprosesnya.

5. Bab 3 : kehidupan setelah perceraian (perasaan dan pikiran yang muncul)

Isi dalam bab ini berkaitan dengan 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 *stuck* pada satu fase .

Dalam bab ini akan berisi asesmen mengenai daftar cek emosi yang dirasakan (untuk melihat emosi yang mereka rasakan setelah perpisahan . Mengeksplorasi pikiran mengenai perpisahan dengan cerita kemudian mereka menjawab dan melakukan refleksi diri/bisa langsung refleksi diri untuk menggali pada fase.

6. Bab 4 : Kehidupan setelah perceraian.

Setelah terlibat dengan perasaan mereka, langkah selanjutnya adalah dengan terlibat dengan perasaan figur signifikan mereka (orangtua) melalui latihan yang berkaitan dengan menunjukkan perasaan baik emosi positif maupun negatif.

7. Bab 5 : Harapan yang aman

Bab ini mulai memasuki tahap treatment yaitu membantu pembaca untuk memiliki ekspektasi yang aman terhadap caregiver dan dirinya. Bab ini akan terbagi menjadi beberapa sub-bab pada setiap tahapan dari treatment. Diantaranya berkaitan dengan :

- a. Menyediakan secure base untuk mengakses harapan yang menyakitkan atau tidak menyenangkan terhadap ketersediaan caregiver yang sudah dihilangkan dari proses sadar
- b. Pengujian terhadap validitas dari harapan dalam kacamata pengalaman sekarang.
- c. Ekspresi gejala dari ketakutan dan kemarahan pada gangguan dalam hubungan kelekatan.
- d. Mengalami dan mengintegrasikan pengalaman menyakitkan untuk meningkatkan kontrol terhadap gejala tersebut.
- e. Mengakses pengalaman yang sebelumnya dihindari membuat mungkin bagi individu untuk mengupdate *working models* dan mengurangi emosi yang terdistorsi yang berkontribusi pada komunikasi yang keliru

- f. Berlatih untuk membangun kepercayaan dengan orangtua melalui aktivitas yang sederhana.

Bab ini mungkin akan menjadi salah satu bab yang paling menyakitkan oleh karena itu dalam bab ini akan diberikan penjelasan di awal mengenai garis besar bab ini. Bahwa dalam bab ini mungkin akan memanggil pengalaman yang menyakitkan. Dalam akhir bab akan diberikan sebuah latihan relaksasi (berikut contoh). Dalam bab ini akan diberikan penjelasan dalam setiap tahapan, refleksi diri serta rencana mereka dalam mengaplikasikan tahapan. Selain itu dalam bab ini akan diberikan ilustrasi contoh pada masing-masing tahapannya.

8. Bab enam : Merekatkan kembali

Bab ini merupakan kelanjutan tahap treatment sebelumnya yaitu membantu pembaca untuk dapat berkomunikasi yang akan memelihara ikatan kelekatan. Bab ini akan terbagi menjadi beberapa sub-bab pada setiap tahapan dari treatment. Diantaranya berkaitan dengan :

- a. Ada 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.
- c. Ekspektasi yang aman terhadap ketersediaan dan responsifitas figur kelekatan.

d. Cara-cara komunikasi yang dapat memelihara ikatan kelekatan :

1. Memberikan sinyal kebutuhan mereka secara terbuka dan menganggap bahwa sinyal tersebut akan mendatangkan respon caregiver yang tepat waktu dan efektif.
2. Menunjukkan resiliensi
3. Tipe interaksi dukungan komunikasi dengan figur kelekatan berlanjut untuk memelihara ikatan kelekatan (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).
4. *Attachment-related emotion* → komunikasi yang tidak dibatasi, memberikan tanda spesifik dan langsung serta tidak mengabaikan sinyal spesifik (terutama sinyal terhadap *distress*).
5. Mereka dapat berbicara mengenai isu yang berkaitan dengan kelekatan
6. kapasitas untuk mengkomunikasikan emosi yang rentan dan kebutuhan kelekatan (keterbukaan emosi)
7. Mengkomunikasikan persepektif dirinya sembari empati dan mencerminkan tujuan, kebutuhan, harapan, dan keinginan dia dan partner
8. Saling memberikan tanda akan kebutuhan kelekatan, dan mengakui.

Dalam bab ini akan diberikan penjelasan dalam setiap tahapan, refleksi diri mengenai bagaimana mereka biasanya berkomunikasi serta rencana mereka dalam mengaplikasikan tahapan. Selain itu dalam bab ini akan diberikan ilustrasi contoh pada masing-masing tahapannya. Latihan untuk mulai punya open line communication (lewat latihan-latihan kecil, bisa sama orangtua ataupun orang lain)

9. Bab Tujuh : Pemeliharaan

Bab ini akan berisi tentang kesimpulan dari semua bab. Refleksi diri pembaca setelah membaca keseluruhan buku, bagaimana perasaan dan pikiran mereka berubah, dan rencana untuk terus memelihara ikatan kelekatan dengan orangtua pasca perceraian.

Lampiran 4. Instrumen Ahli Media

INSTRUMEN (AHLI MEDIA)

PENILAIAN BUKU BANTUAN DIRI

MENJAGA IKATAN KELEKATAN SETELAH PERCERAIAN UNTUK

REMAJA SMA

A. Identitas Media

Nama Media : Buku Bantuan diri untuk menjaga ikatan kelekatan setelah perceraian orangtua

Sasaran Media : Peserta didik SMA

B. Identitas Ahli Media

Nama :

NIP :

Jabatan :

Lembaga :

C. Petunjuk Pengisian

1. Sebelum bapak/ibu mengisi angket, dimohon untuk melihat buku bantuan diri terlebih dahulu
2. Keterangan makna dari angka pilihan anda sebagai berikut :

1

3

Tidak Layak

Cukup Layak

2

 Kurang Layak

4

 Layak

3. Berilah tanda $\surd$ (ceklis) pada salah satu kolom yang sesuai dengan penilaian yang dianggap paling tepat

I. Kelayakan Materi

Indikator	Skala Penilaian			
	1	2	3	4
Contoh dan non-contoh sesuai dengan materi				
Materi sesuai dengan aspek peserta didik				
Ketercakupan materi dengan tujuan pembelajaran yang akan dicapai				
Jumlah				

II. Kelayakan Bahasa

Indikator	Skala Penilaian			
	1	2	3	4
Ketepatan struktur kalimat				
Keefektifan kalimat				
Kebakuan istilah				
Pemahaman terhadap pesan atau informasi				
Kemampuan memotivasi peserta didik				
Mendorong berpikir kritis				
Kesesuaian dengan tingkat perkembangan intelektual peserta didik				
Kesesuaian dengan tingkat perkembangan emosional peserta didik				
Ketepatan tata Bahasa				
Ketepatan ejaan				
Konsistensi penggunaan istilah				
Konsistensi penggunaan simbol dan / atau ikon				
Mudah Terbaca Oleh beragam Budaya				

Jumlah	
--------	--

III. Kegrafikan

Indikator	Skala Penilaian			
	1	2	3	4
Ukuran/format buku				
Desain bagian kulit				
Desain isi				
Kualitas kertas				
Kualitas cetakan				
Kualitas jilidan				
Layout efisien dan menarik				
Penggunaan warna pada huruf				
Spasi sesuai				
Penggunaan ukuran huruf sesuai pada bahan ajar				
Jumlah				

$$\text{Persentase Kelayakan (\%)} = \frac{\text{Skor Yang Diobservasi}}{104} \times 100\% =$$

Tabel Skala Persentase

Persentase Pencapaian	Interpretasi
76-100%	Layak
56-75%	Cukup Layak
40-55%	Kurang Layak
0-39%	Tidak Layak

Catatan

Kesimpulan

Media ini dinyatakan

☐ Layak digunakan

☐ Layak setelah dilakukan perbaikan

☐ Belum layak

Jakarta,.....2018

Ahli Media

(.....)

Lampiran 5. Instrumen Ahli Materi

INSTRUMEN (AHLI MATERI)

PENILAIAN BUKU BANTUAN DIRI

MENJAGA IKATAN KELEKATAN SETELAH PERCERAIAN UNTUK REMAJA SMA

A. Identitas Media

Nama Media : Buku Bantuan diri untuk menjaga ikatan kelekatan
setelah perceraian orangtua

Sasaran Media : Peserta didik SMA

B. Identitas Ahli Materi

Nama :

NIP :

Jabatan :

Lembaga :

C. Petunjuk Pengisian

1. Sebelum bapak/ibu mengisi angket, dimohon untuk melihat buku bantuan diri terlebih dahulu
2. Keterangan makna dari angka pilihan anda sebagai berikut :

☐ 1 Tidak Layak ☐ 3 Cukup Layak

☐ 2 Kurang Layak ☐ 4 Layak

3. Berilah tanda $\checkmark$ (ceklis) pada salah satu kolom yang sesuai dengan penilaian yang dianggap paling tepat

I. KELAYAKAN ISI

Indikator	Skala Penilaian			
	1	2	3	4
Buku ini memiliki referensi yang akurat				
Memberikan cara yang valid dan dapat diandalkan bagi klien untuk mendiagnosis dirinya sendiri				
Kelengkapan materi (cara-cara aplikatif yang dapat dilakukan untuk memelihara hubungan kelekatan)				
Menyediakan struktur yang mendorong untuk mencoba apa yang dipelajari				
Membantu pembaca untuk meninjau hasilnya				

Akurasi materi				
Kemutakhiran				
Cakupan materi				
Jumlah				

II. KELAYAKAN PENYAJIAN

Indikator	Skala Penilaian			
	1	2	3	4
Konsistensi sistematika sajian dalam bab				
Keruntutan konsep				
Penjelasan mengenai identifikasi keterbatasan treatment				
Klaim kuratif (jika ada) yang dibuat oleh penulis dan telah divalidasi secara empiris				
Keterlibatan pembaca				
Kesesuaian dengan karakteristik BK				
Ketertautan antar bab/subbab/alinea				
Keutuhan makna dalam bab/subbab/alinea				
Jumlah				

III. KELAYAKAN BAHASA

Indikator	Skala Penilaian			
	1	2	3	4
Ketepatan struktur kalimat				
Keefektifan kalimat				
Pemahaman terhadap pesan atau informasi				
Kemampuan memotivasi peserta didik				
Mendorong berpikir kritis				
Kesesuaian dengan tingkat perkembangan intelektual peserta didik				
Kesesuaian dengan tingkat perkembangan emosional peserta didik				
Ketepatan tata bahasa				
Ketepatan ejaan				
Konsistensi penggunaan istilah				
Konsistensi penggunaan simbol dan / atau ikon				
Mudah terbaca oleh beragam budaya				

Jumlah	
--------	--

$$\text{Persentase Kelayakan (\%)} = \frac{\text{Skor Yang Diobservasi}}{112} \times 100\% =$$

Tabel Skala Persentase

Persentase Pencapaian	Interpretasi
76-100%	Layak
56-75%	Cukup Layak
40-55%	Kurang Layak
0-39%	Tidak Layak

Catatan

Kesimpulan

Media ini dinyatakan

☐

Layak digunakan

☐

Layak setelah dilakukan perbaikan

☐

Belum layak

Jakarta,2018

Ahli Materi

(.....)

Lampiran 6. Instrumen Peserta didik

INSTRUMEN (PESERTA DIDIK)

PENILAIAN BUKU BANTUAN DIRI

MENJAGA IKATAN KELEKATAN SETELAH PERCERAIAN UNTUK REMAJA SMA

A. Identitas Media

Nama Media : Buku Bantuan diri untuk menjaga ikatan kelekatan
setelah perceraian

Sasaran Media : Peserta didik SMA

B. Identitas Peserta Didik yang Menilai

Nama :

Kelas :

Sekolah :

C. Petunjuk Pengisian

1. Sebelum kamu mengisi angket, dimohon untuk melihat buku bantuan diri terlebih dahulu
2. Keterangan makna dari angka pilihan anda sebagai berikut :

☐ 1 Tidak Layak ☐ 3 Cukup Layak

☐ 2 Kurang Layak ☐ 4 Layak

3. Berilah tanda $\checkmark$ (ceklis) pada salah satu kolom yang sesuai dengan penilaian yang dianggap paling tepat.

Indikator	Skala Penilaian			
	1	2	3	4
Desain sampul buku				
<i>Layout</i> buku (desain bagian dalam)				
Tulisan mudah dibaca				
Bahasa mudah dipahami				
Pemahaman terhadap pesan atau informasi mudah				
Bahasa yang digunakan komunikatif sehingga membuatmu tertarik				
Isi buku sesuai dengan tujuan				
Keadaan dalam isi buku menggambarkan mengenai keadaanmu				

Kamu mudah untuk menghubungkan antara dirimu dengan buku				
Contoh-contoh yang ada dalam buku sesuai dengan keadaan yang kamu rasakan				
Penjelasan dalam buku membuatmu memiliki keinginan untuk mengerjakan tugas-tugas yang ada dalam buku				
Buku berisi hal-hal yang ingin kamu ketahui mengenai menjalin hubungan dengan orangtua setelah perceraian				
Jumlah				

$$\text{Persentase Kelayakan (\%)} = \frac{\text{Skor Yang Diobservasi}}{48} \times 100\% =$$

Tabel Skala Persentase

Persentase Pencapaian	Interpretasi
76-100%	Layak
56-75%	Cukup Layak
40-55%	Kurang Layak
0-39%	Tidak Layak

Catatan :

Jakarta,2018

Peserta Didik

(.....)

Lampiran 7. Instrumen Guru BK

INSTRUMEN (GURU BK)

PENILAIAN BUKU BANTUAN DIRI

MENJAGA IKATAN KELEKATAN SETELAH PERCERAIAN UNTUK REMAJA SMA

A. Identitas Media

Nama Media : Buku Bantuan diri untuk menjaga ikatan kelekatan
setelah perceraian

Sasaran Media : Peserta didik SMA

B. Identitas Guru

Nama :

Sekolah :

C. Petunjuk Pengisian

1. Sebelum kamu mengisi angket, dimohon untuk melihat buku bantuan diri terlebih dahulu
2. Keterangan makna dari angka pilihan anda sebagai berikut :

☐ 1 Tidak Layak ☐ 3 Cukup Layak

2 Kurang Layak
 4 Layak

3. Berilah tanda $\surd$ (ceklis) pada salah satu kolom yang sesuai dengan penilaian yang dianggap paling tepat

Indikator	Skala Penilaian			
	1	2	3	4
Desain sampul buku				
<i>Layout</i> buku (desain bagian dalam)				
Tulisan mudah dibaca				
Bahasa mudah dipahami				
Pemahaman terhadap pesan atau informasi mudah				
Bahasa yang digunakan komunikatif sehingga membuat peserta didik tertarik				
Isi buku sesuai dengan tujuan				
Contoh-contoh dalam buku sesuai dengan permasalahan peserta didik				

Penjelasan dalam buku memotivasi peserta didik untuk membaca dan mengerjakan tugas dalam buku				
Buku dapat digunakan dalam proses konseling individu				
Buku dapat digunakan dalam proses konseling kelompok				
Buku dapat digunakan dalam proses bimbingan kelompok				
Buku dapat digunakan dalam proses bimbingan klasikal				
Jumlah				

$$\text{Persentase Kelayakan (\%)} = \frac{\text{Skor Yang Diobservasi}}{48} \times 100\% =$$

Tabel Skala Persentase

Persentase Pencapaian	Interpretasi
76-100%	Layak
56-75%	Cukup Layak
40-55%	Kurang Layak

0-39%

Tidak Layak

Catatan :

Jakarta,2018

Guru BK

(.....)

Lampiran 8. Pernyataan Penilaian Evaluasi Materi

PERNYATAAN PENILAIAN EVALUASI MATERI

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan dibawah ini, saya :

Nama :

Pekerjaan :

Telah melakukan penilaian evaluasi materi “Pengembangan Buku Bantuan Diri Untuk Membantu Remaja Memelihara Ikatan Kelekatan (*Attachment Bond*) Yang Orangnya Bercerai” yang dikembangkan oleh Annisa Kusumaningtyas dengan hasil penilaian.....

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sesuai kebutuhan.

Terimakasih

Jakarta,.....2018

Ahli Materi

Lampiran 9. Pernyataan Penilaian Evaluasi Media

PERNYATAAN PENILAIAN EVALUASI MEDIA

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan dibawah ini, saya :

Nama :

Pekerjaan :

Telah melakukan penilaian evaluasi media “Pengembangan Buku Bantuan Diri Untuk Membantu Remaja Memelihara Ikatan Kelekatan (*Attachment Bond*) Yang Orangnya Bercerai “yang dikembangkan oleh Annisa Kusumaningtyas Kusumaningtyas dengan hasil penilaian.....

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sesuai kebutuhan.

Terimakasih

Jakarta,.....2018

Ahli Media

Lampiran 10. Matriks Waktu Penelitian

Matriks Waktu Penelitian

No.	Kegiatan	Waktu Penelitian 2018											
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sep	Okt	Nov	Des
1.	Pembuatan proposal												
2.	Konsultasi dan revisi proposal												
3.	Studi pendahuluan												
4.	Seminar proposal												
5.	Penyusunan konten, perancangan desain dan pengembangan, pengeditan video												
6.	Evaluasi (penilaian kelayakan media) oleh ahli												