

**SELF-HELP BOOK UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI
DENGAN MENGGUNAKAN *TREATMENT EMOTION-FOCUSED
THERAPY* PADA PESERTA DIDIK KORBAN PERUNDUNGAN
KELAS XI DI SMA NEGERI 112 JAKARTA**

Fatika Anintia Utami¹

Hilma Fitriyani²

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan media *self-help book* untuk meningkatkan regulasi emosi dengan menggunakan treatment *Emotion-Focused Therapy* pada peserta didik korban perundungan kelas XI di SMA Negeri 112 Jakarta. Penelitian ini termasuk dalam Research and Development (R&D) dengan menggunakan model pengembangan ADDIE (Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation). Penelitian dilakukan di SMA Negeri 112 Jakarta dengan menggunakan random sampling. Subjek penelitian ini adalah 63 peserta didik kelas XI. Pengumpulan data dengan menggunakan teknik wawancara, Focus Group Discussion, dan penyebaran angket kepada peserta didik. Hasil uji validasi dengan ahli media mendapat persentase sebesar 95% (Sangat Layak) dan ahli konten sebesar 76% (Layak). Hasil uji validasi pada kelompok kecil mendapat persentase 92% (Sangat Layak) pada penilaian media. Sehingga dapat dinyatakan media *self-help book* untuk meningkatkan regulasi emosi dengan menggunakan treatment *Emotion-Focused Therapy* pada peserta didik korban bully kelas XI di SMA Negeri 112 Jakarta ini “Sangat Layak”

Kata Kunci: Model ADDIE, Self-Help Book, Regulasi Emosi, Perundungan, Emotion-Focused Therapy

Abstract

The purpose of this study was to develop a self-help book to improve emotion regulation by using Emotion-Focused Therapy treatment for bullied students of XI class in 112 Senior High School Jakarta. The study was included in Research and Development (R&D) using the ADDIE (Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation) development model. The study was conducted utilizing random sampling with 63 students as the subjects in 112 Senior High School Jakarta. Data collection method used an interview techniques, Focus Group Discussion, and questionnaires. The validation tests results with media experts got 95% (Very Feasible) and content expert got 76% (Feasible). On the other hand, the results of validation tests by applying media assessment in the small group was also very feasible (92%). Therefore, it can be concluded media self-help book to improve emotional regulation by using the treatment of Emotion-Focused Therapy for bullied students of XI class in 112 Senior High School Jakarta was a prope

Keywords: ADDIE Model, Self-Help Book, Emotion Regulation, Bullying, Emotion-Focused Therapy

¹ Universitas Negeri Jakarta, fatikaanintia@gmail.com

² Universitas Negeri Jakarta, hilma@unj.ac.id

PENDAHULUAN

Hurlock (2006) mengatakan bahwa masa usia remaja adalah masa di mana remaja mengalami suatu periode penting dalam kehidupannya. Hal-hal yang penting terjadi pada masa remaja ini juga melibatkan perubahan fisik dan kondisi-kondisi psikologisnya yang dapat menimbulkan efek langsung maupun efek tidak langsung atau jangka panjang. Perubahan fisik yang terjadi berkaitan dengan perubahan pubertas. Sementara perubahan kondisi psikologis terkait dengan proses pengelolaan emosi. Kedua hal ini berhubungan langsung dengan keadaan emosi yang dirasakan pada usia remaja, menentukan bagaimana remaja akan melakukan tindakan terhadap rangsangan yang diterimanya.

Menurut Gross (2014) regulasi emosi mengacu kepada pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki seseorang, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengalami mengekspresikan emosi ini. Dengan demikian, regulasi emosi memperhatikan bagaimana emosi itu diatur, bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 112 Jakarta mengenai regulasi emosi peserta didik, ditemukan bahwa masih banyak peserta didik yang tingkat regulasi emosinya rendah. Peneliti memberikan angket kepada 63 peserta didik di SMA Negeri 112 Jakarta untuk mengukur tingkat regulasi emosi mereka. Hasil dari angket tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat 30 orang atau sebesar 47,6% peserta didik memiliki tingkat regulasi yang rendah.

Salah satu permasalahan terbesar terkait dengan regulasi emosi ini adalah bullying atau perundungan. Perilaku perundungan merupakan tindakan negatif yang dilakukan secara berulang oleh seseorang atau sekelompok orang yang berniat menyerang karena adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pihak yang terlibat (Surilena, 2016). Perilaku perundungan juga didefinisikan

sebagai serangan emosional, verbal, fisik berulang terhadap orang lain atau sekelompok orang yang rentan dan tidak dapat membela diri.

Menurut Wiyani (2012) dampak yang dialami korban perundungan adalah mengalami berbagai macam gangguan yang meliputi kesejahteraan psikologis yang rendah (*low psychological well-being*) di mana korban akan merasa tidak nyaman, takut, rendah diri, serta tidak berharga, penyesuaian sosial yang buruk di mana korban merasa takut ke sekolah bahkan tidak mau sekolah, menarik diri dari pergaulan, prestasi akademik yang menurun karena mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam belajar, bahkan berkeinginan untuk bunuh diri daripada harus menghadapi tekanan-tekanan berupa hinaan dan hukuman (Wiyani, 2012).

Hal-hal tersebut tentunya berkaitan dengan regulasi emosi individu. Upaya memberikan bantuan kepada peserta didik agar memiliki regulasi emosi secara baik dapat diwujudkan dengan kontribusi layanan bimbingan dan konseling. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik adalah layanan responsif (Lutfiyani & Bhakti, 2017).

Falah (2016) menyimpulkan bahwa pemanfaatan media informasi tidak dapat dilepaskan dari pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling sebagai sarana pokok dalam menunjang peningkatan kualitas hasil belajar dan kompetensi peserta didik. Kondisi objektif di sekolah saat ini menunjukkan rasio yang tidak berimbang antara guru BK dengan peserta didik yang dibimbing. Dampak dari rasio yang tidak ideal tersebut tentunya berdampak pada keterbatasan layanan dan kekurangmampuan guru BK dalam menjangkau seluruh peserta didik sekaligus (Falah, 2016).

Adanya media bimbingan dan konseling di sekolah dapat dimanfaatkan untuk menunjang efektivitas pemberian layanan oleh guru BK kepada peserta didik. Menurut

sifat bantuan yang diberikan dapat dibedakan antara teknik pemberian informasi, teknik mendorong aktivitas tertentu dan teknik penyembuhan. Teknik-teknik tersebut dapat menggunakan bantuan media, misalnya dalam teknik penyembuhan dapat menggunakan media *self-help book*.

Self-help book adalah suatu media yang digunakan untuk mengatasi masalah pribadi atau emosional seseorang tanpa bantuan profesional. Oleh karena itu, semua buku yang dapat mewujudkan tujuan praktis ini dianggap *self-help book* (Bergsma, 2008).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru BK dan Focus Group Discussion dengan peserta didik di SMA Negeri 112 Jakarta terkait penggunaan media, dapat disimpulkan bahwa *self-help book* cukup menarik dan dapat digunakan untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan regulasi emosi mereka. Selain itu, karakteristik peserta didik di SMA Negeri 112 Jakarta juga sesuai dengan karakteristik pembaca *self-help book*.

Karakteristik peserta didik di SMA Negeri 112 Jakarta yang sesuai dengan karakteristik pembaca *self-help book* menurut Wilson dan Cash (2000) yaitu peserta didik di SMA Negeri 112 Jakarta memiliki penguatan diri yang positif. Peserta didik juga memiliki tingkat kepuasan hidup yang besar dan kesadaran diri yang tinggi serta memiliki minat baca yang cukup baik karena diterapkannya budaya literasi di sekolah.

Self-help book yang akan dikembangkan menggunakan treatment *Emotion-Focused Therapy* (EFT). Treatment tersebut dipilih karena *Emotion-Focused Therapy* (EFT) memiliki tujuan untuk memperluas dan mengatur kembali respons emosional utama individu, membuat perubahan dalam posisi interaksi mitra dan memulai siklus interaksi baru, dan mendorong terciptanya ikatan yang aman antara orang lain, serta memperkuat diri, mengatur pengaruh, dan menciptakan makna baru dari emosi yang dirasakan individu.

Self-Help Book

Self-help book adalah suatu media yang digunakan untuk mengatasi masalah pribadi atau emosional seseorang tanpa bantuan profesional (Bergsma, 2008). Anderson (Tjalla, Komalasari, & Asharika, 2017) menyatakan bahwa *self-help book* bertujuan untuk dapat membimbing dan mendorong klien untuk melakukan perubahan, sehingga meningkatkan manajemen diri, bukan hanya memberikan informasi saja.

Starker (Bergsma, 2008) menyebutkan empat faktor pragmatis yang menjelaskan keberhasilan atau manfaat dari *self-help book*, yaitu: (1) Biaya yang dikeluarkan untuk *self-help book* lebih rendah dibandingkan harus berkonsultasi dengan terapis, (2) *Self-help book* mudah tersedia sehingga dapat dibaca kapan pun, (3) *Self-help book* akan mengatasi masalah individu tanpa harus melibatkan terapis. (4) *Self-help book* memberikan kesempatan bagi pembacanya untuk menjadi bagian dalam buku tersebut.

Regulasi Emosi

Menurut Gross (2014) regulasi emosi mengacu kepada pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki seseorang, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi ini. Dengan demikian, regulasi emosi memperhatikan bagaimana emosi itu diatur, bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain.

Menurut Goleman (2002) tujuan dari regulasi emosi ini bukan untuk menekan emosi yang akan diekspresikan, tetapi mengendalikan luapan-luapan emosi yang dirasa akan hilang kendali agar kestabilan emosi tetap terjaga. Emosi berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlalu lama akan mengoyak kestabilan diri dari individu. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam meregulasi emosi merupakan salah satu indikator dari kecerdasan emosionalnya (Goleman, 2002).

Menurut Gross (Nansi & Utami, 2017) terdapat empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi

seseorang yaitu: (1) *Strategies*, ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan; (2) *Goals*, ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik; (3) *Impulse*, ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan, sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat; (4) *Acceptance*, ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Emotion-Focused Therapy

Emotion-Focused Therapy (EFT) merupakan praktik terapi yang diinformasikan oleh pemahaman tentang peran emosi dalam perubahan psikoterapi. *Emotion-Focused Therapy* (EFT) didirikan berdasarkan analisis yang tepat dan cermat tentang makna dan kontribusi emosi terhadap pengalaman individu dan perubahan dalam psikoterapi. Fokus ini mengarahkan terapis dan klien ke arah strategi yang mempromosikan kesadaran, penerimaan, ekspresi, pemanfaatan, regulasi, dan transformasi emosi serta pengalaman emosi korektif dengan terapis (Greenberg, 2017).

Tujuan *Emotion-Focused Therapy* (EFT) adalah untuk memperluas dan mengatur kembali respons emosional utama, membuat perubahan dalam posisi interaksi dengan orang lain dan memulai siklus interaksi baru, dan mendorong terciptanya ikatan yang aman antar individu (Jorgensen, 2017). *Emotion-Focused Therapy* (EFT) juga bertujuan untuk memperkuat diri, mengatur pengaruh, dan menciptakan makna baru (Greenberg, 2017).

Dari perspektif *Emotion-Focused Therapy* (EFT), *self-help book* akan dibentuk berdasarkan: (1) Kesadaran Emosi, merupakan prinsip yang paling mendasar. Begitu kita mengetahui apa yang kita rasakan, kita terhubung kembali dengan kebutuhan yang mungkin disembunyikan oleh emosi, dan termotivasi untuk memenuhi kebutuhan kita; (2) Regulasi, memfasilitasi kemampuan untuk mentolerir dan mengatur pengalaman emosional adalah proses perubahan penting lainnya; (3) Refleksi, membantu meningkatkan pengalaman yang penuh perasaan. Dalam proses ini, perasaan, kebutuhan, pengalaman pribadi, pikiran, dan bagian yang berbeda dari kesejahteraan ini disinggung. Hasil dari refleksi ini adalah pengalaman diri yang mendalam; dan (4) Transformasi Emosi, kesulitan dalam mengubah pengalaman emosional dan merestrukturisasi respons emosional, adalah bahwa perubahan emosional tidak dapat terjadi melalui proses pemahaman atau penjelasan yang rasional, melainkan dengan menghasilkan respons emosional baru (Pos & Greenberg, 2007).

Perundungan (Bullying)

Menurut Kathryn (2012) perundungan dapat didefinisikan sebagai sebuah tindakan atau perilaku agresif yang disengaja, yang dilakukan sekelompok orang atau seseorang secara berulang-ulang dan dari waktu ke waktu terhadap seseorang korban yang tidak dapat mempertahankan dirinya dengan mudah atau sebuah penyalahgunaan kekuasaan atau kekuatan secara sistematis (Kathryn, 2012).

Bentuk-bentuk perundungan, yaitu: (1) Perundungan secara Fisik (*Physical Bullying*), merupakan jenis bullying yang dilakukan untuk menyerang secara fisik diantaranya adalah memukul, mencekik, menyikut, meninju, menendang, menggigit, memiting, mencakar, serta meludahi anak yang ditindas hingga ke posisi yang menyakitkan, serta merusak dan menghancurkan pakaian serta barang-barang milik anak yang tertindas; (2) Perundungan secara Verbal (*Verbal Bullying*), dapat berupa julukan nama,

celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan, dan pernyataan-pernyataan bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual. Selain itu, perundungan verbal dapat berupa perampasan uang jajan atau barang-barang, telepon yang kasar, e-mail yang mengintimidasi, surat-surat kaleng yang berisi ancaman kekerasan, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, kasak-kusuk yang keji, serta gosip; (3) Perundungan Relasional (*Relational Bullying*), adalah pelemahan harga diri korban perundungan secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian, atau penghindaran. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan napas, bahu yang bergidik, cibiran, tawa mengejek, dan bahasa tubuh yang kasar; (4) *Cyber Bullying*, adalah bentuk bullying yang terbaru karena semakin berkembangnya teknologi, internet dan media sosial. Pada intinya adalah korban terus menerus mendapatkan pesan negative dari pelaku bullying baik dari sms, pesan di internet dan media sosial lainnya.

Menurut Wiyani (2012) dampak yang dialami korban perundungan adalah mengalami berbagai macam gangguan yang meliputi kesejahteraan psikologis yang rendah (*low psychological well-being*) di mana korban akan merasa tidak nyaman, takut, rendah diri, serta tidak berharga, penyesuaian sosial yang buruk di mana korban merasa takut ke sekolah bahkan tidak mau sekolah, menarik diri dari pergaulan, prestasi akademik yang menurun karena mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam belajar, bahkan berkeinginan untuk bunuh diri daripada harus menghadapi tekanan-tekanan berupa hinaan dan hukuman (Wiyani, 2012).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development*). Penelitian dan Pengembangan merupakan metode penelitian untuk mengembangkan dan menguji suatu produk. Menurut Borg and

Gall (Sugiyono, 2009) penelitian pengembangan pendidikan adalah sebuah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan.

Pada penelitian ini, pelaksanaan penelitian metode R&D merujuk pada desain ADDIE yang dikembangkan oleh Branch. ADDIE adalah akronim untuk Analyze, Design, Develop, Implement, and Evaluate. ADDIE adalah konsep pengembangan produk. Konsep ADDIE diterapkan untuk membangun pembelajaran berbasis kinerja. Filosofi pendidikan untuk aplikasi ADDIE ini adalah bahwa pembelajaran berpusat pada siswa, inovatif, otentik, dan inspiratif. Membuat produk menggunakan proses ADDIE menjadi salah satu alat paling efektif saat ini, karena ADDIE merupakan sebuah proses yang berfungsi sebagai kerangka pemandu untuk situasi yang kompleks, dan tepat untuk mengembangkan produk pendidikan dan sumber belajar lainnya (Branch, 2009).

Populasi dalam penelitian ini merupakan peserta didik kelas XI jurusan IPA dan IPS di SMA Negeri 112 Jakarta dengan perolehan sampel sebanyak 63 peserta didik. Dari jumlah sampel tersebut, peneliti memperoleh sebanyak 30 peserta didik memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Teknik sampling yang dipilih adalah random sampling.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 112 Jakarta dan waktu penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2018 sampai Juli 2019. Uji coba produk pada penelitian ini melibatkan beberapa responden seperti ahli media, ahli materi, dan peserta didik untuk melihat kelayakan produk yang dikembangkan. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen kuesioner yang akan divalidasi secara internal oleh ahli. Namun demikian, pada tahapannya peneliti tidak dapat melakukan uji coba pilot kepada peserta didik melihat bahwa media yang dikembangkan akan memerlukan waktu yang banyak dalam penerapannya sedangkan peneliti memiliki waktu yang terbatas.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan media *self-help book* untuk meningkatkan regulasi emosi dengan menggunakan treatment Emotion-Focus Therapy pada peserta didik korban perundungan di SMA Negeri 112 Jakarta. Dalam pengembangan media ini ada tiga tahapan yang dilakukan, yaitu tahap analisis, desain, dan pengembangan. Berdasarkan data yang diperoleh selama melakukan penelitian, maka langkah-langkah modifikasi ADDIE pada tahap analisis sampai tahap pengembangan adalah sebagai berikut:

Tahap analisis, yaitu melakukan identifikasi kesenjangan dengan melihat keadaan yang seharusnya dan sebenarnya, merumuskan tujuan instruksional yang akan dicapai, menganalisis karakteristik pengguna media, mengidentifikasi sumber daya pendukung, menyusun rencana penyampaian media, dan menyusun rencana pengembangan.

Tahap desain, yaitu melakukan inventarisasi tugas, menyusun tujuan untuk mencapai kinerja, serta dan menghasilkan strategi pengujian media yaitu dengan merumuskan lembar kerja untuk mencapai tujuan instruksional.

Tahap pengembangan, yaitu menghasilkan konten media, memilih media pendukung, mengembangkan petunjuk penggunaan produk, dan melakukan evaluasi formatif.

Hasil dari tahap pengembangan adalah evaluasi formatif berdasarkan hasil uji coba para ahli yaitu ahli media dan ahli materi. Hasil uji coba ahli media diperoleh persentase sebesar 95% (tabel 1) dengan kriteria sangat layak dan hasil uji coba ahli materi diperoleh persentase sebesar 76% (tabel 2) termasuk dalam kriteria layak.

No.	Aspek	Persentase	Kriteria
1.	Desain	95%	Sangat Layak
2.	Materi		
3.	Bahasa		
4.	Ilustrasi		
5.	Tipografi		
6.	Layout		

Table 1. Hasil Validasi Ahli Media

No.	Aspek	Persentase	Kriteria
1.	Materi	76%	Layak
2.	<i>Bullying</i>		
3.	Regulasi Emosi		
4.	Bahasa		
5.	Ilustrasi		

Table 2. Hasil Validasi Ahli Materi

Setelah melakukan uji validitas ahli oleh ahli media dan ahli materi, peneliti selanjutnya melakukan perbaikan media berdasarkan hasil masukan dan saran yang diberikan oleh para ahli. Berikut perubahan media yang telah dilakukan:

Saran	Sebelum	Sesudah
Tambahkan <i>highlight</i> pada setiap inti kalimat	Terlalu banyak pembahasan sehingga sulit menemukan inti dari pembahasan dalam satu kalimat	Terdapat <i>highlight</i> pada setiap inti pembahasan dalam satu kalimat
Ubah bentuk lembar kerja	Letak soal dan jawaban paada lembar kerja terpisah	Setelah soal, dibuatkan kolom untuk jawaban

Table 3. Perubahan Media

Peneliti tidak melalui tahap uji coba pilot, sebab dalam pelaksanaannya uji coba pilot untuk media *self-help book* memerlukan waktu yang cukup panjang untuk mengetahui efektivitasnya. Hal tersebut peneliti masukkan pada keterbatasan penelitian. Namun, peneliti melakukan uji coba keterbacaan kepada 10 peserta didik dan diperoleh hasil persentase sebesar 92% (tabel 4) termasuk dalam kriteria sangat layak.

No.	Aspek	Persentase	Kriteria
1.	Desain		
2.	Materi	92%	Sangat
3.	Bahasa		Layak
4.	Ilustrasi		

Table 4. Hasil Uji Keterbacaan Peserta Didik

Berdasarkan hasil evaluasi formatif pada tahap pengembangan tersebut, maka media *self-help book* untuk meningkatkan regulasi emosi pada peserta didik korban perundungan dapat dikatakan sangat layak dan dapat digunakan oleh guru BK sebagai media untuk mendukung layanan responsif dalam kegiatan konseling individu atau kelompok.

Penelitian ini tentunya memiliki beberapa keterbatasan sehingga masih harus diperbaiki agar dapat dipergunakan secara utuh oleh peserta didik. Beberapa keterbatasan yang terdapat pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut: (1) Pengembangan media masih dalam uji terbatas dan hanya sampai tahap pengembangan tidak melalui tahap implementasi serta evaluasi dalam skala yang luas, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisir; (2) Uji coba yang dilakukan hanya terbatas pada uji penilaian media, sehingga belum dilakukan uji kesesuaian tujuan instruksional; (3) Dasar dari pembuatan media belum terfokus pada dasar teoritis dan empirik; (4) Penjelasan terkait emosi hanya terbatas pada emosi-emosi dasar saja.

KESIMPULAN

Penelitian mengenai pengembangan *self-help book* untuk meningkatkan regulasi emosi dengan menggunakan treatment Emotion-Focus Therapy pada peserta didik korban perundungan di SMA Negeri 112 Jakarta. Penelitian dimulai melalui tahap studi pendahuluan untuk melihat kesenjangan antara kondisi ideal terkait kebutuhan peserta didik dengan kondisi realita berdasarkan keadaan yang sebenarnya di SMA Negeri 112 Jakarta. Hasil dari studi pendahuluan ialah peneliti melihat adanya kesulitan yang dialami oleh

peserta didik dalam meregulasi emosinya serta mengetahui permasalahan yang paling sering terjadi di sekolah tersebut yaitu adanya tindakan bullying. Selain itu, peneliti juga melakukan preliminary study untuk mendapatkan gambaran pilihan media yang diminati peserta didik. Sehingga, media *self-help book* ini dapat dikembangkan sesuai dengan minat dari peserta didik. Namun, tentunya terdapat banyak keterbatasan penelitian yang masih perlu diperbaiki dan dikembangkan lagi.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah Research and Development (R&D) dengan menggunakan model pengembangan ADDIE. Tetapi, dikarenakan keterbatasan waktu dan biaya yang dimiliki peneliti, penelitian ini hanya terbatas pada tahap analisis, desain, dan pengembangan yaitu melakukan evaluasi formatif. Media *self-help book* ini dilengkapi dengan isi materi, lembar kerja, serta ilustrasi gambar yang dapat membantu pembaca dalam memahami informasi yang diberikan serta memiliki kemampuan dalam melakukan regulasi emosi.

Sementara itu, evaluasi formatif dilakukan oleh ahli media, ahli materi dan peserta didik. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut mendapatkan hasil tingkat validitas media dengan 95% yang termasuk dalam kategori sangat layak, hasil tingkat validitas konten 76% yang mencapai kategori layak, dan uji coba pada penilaian media mendapatkan hasil sebesar 92% yang termasuk dalam kategori sangat layak dan diminati peserta didik.

Keunggulan yang terdapat pada media *self-help book* ini adalah media ini kreatif serta sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Namun, masih terdapat kelemahan dalam *self-help book* ini. Menurut ahli media, kelemahan *self-help book* terletak pada margin atau layout yang terlalu terlalu rapat. Terdapat juga masukan dari ahli materi, yaitu berikan highlight pada setiap inti pembahasan, dan perbanyak lagi penggunaan gambar atau ilustrasi. Selain itu, bahasa yang digunakan dapat langsung difokuskan pada inti dari pembahasannya.

Oleh karena itu, saran dari para ahli tersebut dijadikan acuan oleh peneliti untuk memperbaiki media agar media menjadi lebih sesuai dan dapat digunakan oleh peserta didik.

Berdasarkan kesimpulan dan saran dari ahli di atas, maka terdapat saran-saran untuk penelitian ini, yaitu sebagai berikut: (1) Media *self-help book* ini dapat dijadikan media untuk tindakan kuratif bagi peserta didik untuk meningkatkan regulasi emosinya khususnya dalam menghadapi permasalahan bullying. Untuk itu, media ini dapat digunakan secara individual maupun melalui bantuan dan bimbingan dari guru BK dalam memberikan layanan yang akan didukung oleh media *self-help book* ini; (2) Peserta didik dapat menjadikan media ini untuk mengatasi permasalahan terkait regulasi emosi secara mandiri, serta guru BK dapat mengimplementasikan *self-help book* ini sebagai media pendukung dalam memberikan layanan konseling individual maupun konseling kelompok; (3) Penelitian hanya terbatas sampai uji keterbacaan, sehingga peneliti lain bisa melanjutkan dengan melakukan uji ketercapaian tujuan instruksional; (4) Efektivitas media belum dapat dilakukan peneliti, sehingga penelitian selanjutnya bisa melanjutkan dan memperluas penelitian pada tahap Implementasi dan Evaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bergsma, A. (2008). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 341–360.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9041-2>
- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. New York: Springer.
- Falah, N. (2016). Peningkatan Layanan Bimbingan dan Konseling Melalui Pelatihan Pembuatan Media Bimbingan pada Konselor Sekolah di MAN Lab. UIN Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(1), 59–85.
<https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.131-04>
- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Greenberg, L. S. (2017). *Emotion-Focused Therapy*. Washington: American Psychological Association.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 3–22). New York: The Guilford Press.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kathryn, G. (2012). *Konseling Remaja: Intervensi Praktis Bagi remaja Berisiko*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2017). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 16–28.
- Pos, A. E., & Greenberg, L. S. (2007). Emotion-focused Therapy: The Transforming Power of Affect. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(1), 25–31.
<https://doi.org/10.1007/s10879-006-9031-z>
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tjalla, A., Komalasari, G., & Asharika, E. (2017). Pengembangan Hipotetik Buku Bantuan Diri Tentang Bahaya Merokok. *Insight Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 169–183.
<https://doi.org/10.21009/INSIGHT.05.2.03>
- Wilson, D. M., & Cash, T. F. (2000). Who reads self-help books? *Personality and Individual Differences*, 29(1), 119–129.

[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00182-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00182-8)

Wiyani, N. A. (2012). *Save Our Children From School Bullying*. Yogyakarta: Ar- Ruz Media.