

PENGEMBANGAN *BOOKLET SELF COMPASSION* UNTUK SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 1 MENGANTI

Ela Nur Fadilah

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: elafadilah16010014081@mhs.unesa.ac.id

Wiryo Nuryono

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: wiryonuryono@unesa.ac.id

Abstrak

Self compassion adalah kemampuan seseorang untuk memberikan kasih sayang untuk dirinya dengan kebaikan diri, kepedulian saat mengalami suatu masalah, kesusahan dan tantangan dalam kehidupan mereka. Permasalahan-permasalahan yang terjadi pada siswa disebabkan dari rendahnya tingkat kebahagiaan, kurangnya rasa optimis dan rendahnya motivasi dalam diri. *Booklet* mampu memberikan informasi secara lengkap dengan didesain secara menarik agar siswa merasa senang untuk membacanya.

Tujuan penelitian pengembangan ini teruntuk membuat media *booklet self compassion* untuk mengetahui aspek akseptabilitas mencakup 4 aspek yaitu aspek kegunaan, aspek kelayakan, aspek ketepatan, dan aspek kepatutan.

Metode pengembangan *booklet self compassion* menggunakan prosedur pengembangan dari Sugiyono (2017). Penelitian dilaksanakan hingga tahapan ke tujuh dari sepuluh tahapan yakni hingga revisi produk dari hasil uji coba produk (kelompok kecil) dengan menggunakan bimbingan kelompok. Uji akseptabilitas dilaksanakan dengan uji ahli materi, kemudian uji ahli media, dan uji calon pengguna (guru bimbingan dan konseling dan siswa).

Hasil validasi uji akseptabilitas dengan ahli materi memperoleh skor 1 terkategori sangat sesuai, pada uji akseptabilitas dengan ahli media memperoleh skor 1 terkategori sangat sesuai, pada uji akseptabilitas uji akseptabilitas calon pengguna yaitu guru bimbingan dan konseling memperoleh skor 1 terkategori sangat sesuai, pada uji akseptabilitas calon pengguna yaitu siswa rata-rata keseluruhan penilaian memperoleh nilai 97,77% dalam kategori sangat baik tidak perlu direvisi. Berdasarkan hasil tersebut *booklet self compassion* memenuhi akseptabilitas. Kemudian hasil uji coba produk (kelompok kecil) dengan *pre-test* dan *post-test* memperoleh hasil uji *t asymp.sig* (2 tailed) mempunyai nilai $p = 0,004$ dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Dikarenakan nilai 0,004 lebih kecil dari 0,05 maka dapat diputuskan H_a diterima mengartikan terdapat perbedaan tingkat *self compassion* sebelum dan sesudah perlakuan. Kesimpulannya bahwa media *booklet self compassion* mampu meningkatkan *self compassion* pada siswa kelas X IPS 2.

Kata Kunci: Pengembangan, *Booklet*, *Self Compassion*, Siswa

Abstract

Self compassion is the ability of a person to provide affection for himself with self-kindness, caring when experiencing a problem, distress and challenges in their lives. Problems that occur in students are caused by low levels of happiness, lack of optimism and low motivation in self. Booklets are able to provide complete information with interesting designs so that students feel happy to read it.

The purpose of this research development is to create a *self compassion booklet* media to find out the acceptability aspects which include aspects of usability, feasibility, accuracy, and propriety.

The method of developing *self compassion booklets* uses the development procedure from Sugiyono (2017). The study was carried out up to the seventh stage out of ten stages namely to the revision of the product after the results of the small group product trial were conducted using group guidance. Acceptability test is carried out with material expert test, media expert test, and prospective user test (guidance and counseling teacher and students)

The results of the acceptability validity test with material experts get a categorized score of 1 very appropriate, the acceptability test with media experts get a categorized score of very appropriate, in

the acceptability test acceptability test prospective users namely guidance and counseling teachers get a score of categorized very appropriate, on the acceptability test of candidates the user ie the average student overall rating of 97.77% in the excellent category does not need to be revised. Based on these results the self compassion booklet meets acceptability. Then the product trial results (small group) with pre-test and post-test obtained asymp.sig (2-tailed) t test results have a value of $p = 0.004$ with a significant level of 5% or 0.05. Because the value of 0.004 is smaller than 0.05 it can be decided that H_a is accepted, meaning that there are differences in the level of self-compassion before and after treatment. The conclusion is that the self compassion booklet media can improve self compassion in class X IPS 2 students.

Keywords: Development, Booklet, Self Compassion, Students

PENDAHULUAN

Siswa di SMA memasuki masa remaja dengan rentang usia 16 sampai 18 tahun. Pada masa remaja individu mengalami berbagai perubahan yang mencakup kognitif, biologis, dan siso-emosional. Remaja memiliki emosi yang mudah meledak-ledak dan memiliki banyak harapan dan keinginan. Setiap individu mempunyai tugas perkembangan sesuai dengan masanya yang harus dipenuhi seperti kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya. Menurut Yusuf (dalam Supriatna, 2011) siswa pada masa remaja berada pada masa berkembang dan dalam masa berkembang ini tidak selalu berjalan sesuai dengan harapan. Penilaian pada setiap kesulitan, kekurangan, dan kegagalan seharusnya tidak membuat siswa melakukan tindakan yang bisa menghambatnya dalam berkembang.

Menurut Neff (2009) Permasalahan-permasalahan yang timbul pada masa remaja dapat disebabkan dari rendahnya tingkat kebahagiaan, kekurangan optimis, kurangnya kepuasan hidup, dan rendahnya motivasi. Tekanan terbesar yang sering dihadapi remaja terjadi di lingkup sekolah. Dikutip dari data yang dilansir dari BERITAGAR, permasalahan terbesar yang sering dihadapi oleh remaja terjadi di Jakarta lingkup sekolah. Sebanyak 61% diantaranya mengatakan mereka kesusahan dengan tuntutan mendapatkan nilai bagus. Tidak hanya mengenai akademis yang membuat para remaja gelisah. Tekanan untuk tampil keren juga dirasa meresahkan bagi 29% remaja. Kemudian terdapat kelompok remaja usia 15 hingga 18 tahun menunjukkan gejala depresipaling tinggi dibandingkan kelompok usia lain. Sebanyak 32% remaja perempuan melaporkan gejala depresi sedang, sebanyak 26,6% remaja laki-laki memiliki gejala depresi. Maka kesimpulannya bahwa banyak remaja yang mengalami gelisah karena tuntutan harus mendapatkan nilai yang bagus dan lebih banyak remaja perempuan yang mengalami gejala depresi sedang, dibandingkan dengan laki-laki.

Menggambarkan kondisi *self compassion* SMA Nasima Semarang, bahwa *self compassion* dapat mempengaruhi prokrastinasi. Makin tinggi *self compassion* siswa maka makin rendah tingkat prokrastinasi siswa. Apabila memiliki *self compassion* tinggi maka siswa mempunyai kasih sayang yang besar kepada diri sendiri sehingga dapat menerima diri apa

adanya dan mengurangi kritik secara berlebihan dan dapat mengatasi kegagalan akademik.

Berdasarkan hasil *asesmen* angket yang telah dilakukan pada kelas X IPS 2 di SMA Negeri 1 Menganti terdapat 42,4% siswa memiliki *self compassion* yang rendah. Terdapat 14 siswa yang selalu mengkritik diri secara berlebihan, 6 siswa yang cenderung emosi ketika mengalami kegagalan dalam melakukan hal penting dalam hidupnya dan 5 siswa yang menghakimi kelemahan yang ada pada dirinya. Kemudian berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 1 Menganti bahwa banyaknya permasalahan siswa seperti mudah emosi, sering terlambat, sering menunda-nunda tugas sekolah, mengalami kecemasan, dan bertengkar dengan sesama siswa baik laki-laki maupun perempuan. Kemudian ada beberapa siswa yang sering membolos sekolah karena merasa malu ketika tidak menang dalam perlombaan nasional hockey dan futsal. Permasalahan-permasalahan tersebut berdampak pada kemampuan akademik.

Selama ini guru bimbingan dan konseling ketika menangani permasalahan-permasalahan siswa dengan menggunakan layanan konseling individu, tetapi membutuhkan waktu yang lama untuk menangani permasalahan-permasalahan siswa. Guru bimbingan dan konseling belum memiliki media yang digunakan untuk memberikan layanan klasikal. Kemudian berdasarkan wawancara dengan 5 siswa kelas X, bahwa siswa sering emosi ketika keadaan tidak sesuai dengan yang diinginkan, mengkritik diri secara berlebihan dan mengalami ketakutan akan nilai yang rendah sehingga siswa mengalami kecemasan yang mengakibatkan menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru.

Individu yang mempunyai *self compassion* lebih mampu melihat kegagalan sebagai kesempatan belajar dan untuk fokus dalam menyelesaikan tugas yang ada. Neff (2005) berpendapat semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh siswa maka siswa akan berani mencoba hal-hal baru dalam proses belajar yang akan berdampak pada pencapaian prestasi akademik. Seseorang yang memiliki *self compassion* mereka lebih bahagia, lebih bijaksana, merasakan kepuasan hidup yang lebih besar, dan tidak takut akan kegagalan. Individu yang welas asih memiliki sikap diri yang positif secara emosional, yang tidak bergantung kepada penilaian diri, mereka lebih bebas untuk mengikuti kegiatan yang diinginkan daripada keinginan untuk melindungi atau meningkatkan harga diri. Sedangkan individu yang

mempunyai *self compassion* yang rendah memperkuat penilaian diri secara berlebihan, perasaan terisolasi, identifikasi secara berlebihan dengan emosional.

Dari pemaparan diatas untuk meningkatkan *self compassion* siswa, maka peneliti mengembangkan sebuah media *booklet self compassion*. Menurut Minarti (2001) *booklet* dapat memberikan informasi secara lengkap dan bentuknya mudah membawa kemana-mana, dan disusun dengan desain yang menarik dan penuh warna sehingga siswa tertarik untuk membacanya.

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk media berbentuk *booklet self compassion* untuk siswa kelas X di SMA Negeri 1 Menganti yang memenuhi kriteria akseptabilitas yang meliputi aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan.

METODE

Penelitian ini memakai jenis penelitian pengembangan (*research&development*) menggunakan model pengembangan Sugiyono (2017) dengan 10 tahapan, yakni:

- 1) potensi dan masalah
- 2) pengumpulan data,
- 3) desain produk,
- 4) validasi desain,
- 5) revisi desain,
- 6) uji coba produk (kelompok kecil),
- 7) revisi produk,
- 8) uji coba pemakaian (skala besar).
- 9) revisi produk,
- 10) produksi masal.

Karena keterbatasan waktu peneliti, maka tahapan yang dilakukan pada tahapan ke 7 yakni revisi produk.

Uji validasi desain dilakukan untuk menilai *booklet self compassion* yang dikembangkan sudah memenuhi 4 aspek akeptabilitas yaitu kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan dalam committe (1994). Untuk uji validasi desain ini dilakukan oleh uji ahli materi, uji ahli media, dan calon pengguna guru bimbingan dan konseling dan siswa.

Untuk uji coba produk dalam kelompok kecil menggunakan penelitian eksperimen *pre experimental design* dengan rancangan *pre-test* dan *post-test*. Ekperimen dilaksanakan pada 1 kelompok tidak ada kelompok pembanding. Uji coba produk ini untuk mengetahui efektivitas *booklet self compassion*. Uji coba produk yang melakukan bimbingan kelompok yakni guru bimbingan dan konseling, sedangkan peneliti melaksanakan observasi dan evaluasi pada produk *booklet self compassion* saat digunakan guru bimbingan dan konseling dan siswa. Dalam pelaksanaannya dilakukan tes sebanyak 2 kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*).

Subjek uji coba dilakukan dengan cara menyebarkan angket *self compassion* pada kelas X IPS 2. Ditetapkan 9 anggota terdiri secara proposional dengan kategori 3 tinggi, 3 sedang, dan 3 rendah menurut skala *self compassion* untuk penilaian pengukuran awal

terhadap variabel. Setelah itu dilakukan perlakuan melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan *booklet self compassion* yang telah dikembangkan dan diuji akseptabilitas. Kemudian dilakukan pengukuran kembali setelah adanya perlakuan. Dari hasil *pretest* dan *posttest* dapat diketahui keefektifan produk yang telah dikembangkan.

Jenis data dalam penelitian pengembangan ini kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif yang diperoleh dari penilaian angket akseptabilitas dan data kualitatif dari masukan, saran dan kritik dari ahli materi, ahli media, dan calon pengguna yaitu guru bimbingan dan konseling dan siswa. Instrumen pengumpulan data uji akseptabilitas menggunakan angket yang diadopsi dari Purwoko (2014). Sedangkan untuk uji coba produk kelompok kecil menggunakan skala *self compassion* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) yang telah di uji validitas dan reliabilitas oleh peneliti. Hasil validitas untuk angket *self compassion* dengan 26 item dari 4 item tidak valid didapat r hitung terendah sebesar 0,117 sedangkan 22 item yang valid dengan r hitung tertinggi 0,607. Hasil reliabilitas menggunakan rumus *cronbach's alpha* pada SPSS versi 16 diperoleh sebesar 0,802 dengan 22 item. Sehingga skala memiliki konsistensi apabila dilakukan pengukuran secara berulang-ulang.

Teknik analisis data untuk uji akseptabilitas untuk uji ahli materi, uji ahli media dan uji calon pengguna guru bimbingan dan konseling menggunakan CVR (*content validity ratio*) Lawshe (1975). CVR digunakan untuk menguji validitas dari setiap komponen. menggunakan rumus, sebagai berikut:

$$CVR = \frac{n_e \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

Keterangan:

CVR = Rasio validasi isi

n_e = Jumlah SME (*subject matter experts*) yang memberi nilai esensial (penting) item pernyataan yang bersangkutan.

N = Jumlah item total yang memberikan penilaian

Setelah menghitung CVR maka menghitung CVI (*content validity indeks*) yaitu rata-rata keseluruhan dari nilai CVR untuk komponen yang dijawab penting. Dengan rumus sebagai berikut:

$$CVI = \frac{CVR}{\text{Jumlah Komponen materi ajar}}$$

Kategori hasil perhitungan CVI (*content validity indeks*) menurut Lawshe (1975) sebagai berikut:

Rentang	Kategori
0 - 0,33	Tidak sesuai
0,34 – 0,67	Sesuai
0,68 – 1	Sangat sesuai

Sedangkan untuk analisis data pada uji akseptabilitas pada calon pengguna siswa menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Presentase nilai yang diperoleh
 F = Frekuensi jawaban alternatif
 N = *Number of cases* (jumlah frekuensi atau banyaknya individu)

Sehingga data diukur dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{(4 \times \sum \text{jawaban}) + (3 \times \sum \text{jawaban}) + (1 \times \sum \text{jawaban})}{N \times \text{jumlah seluruh responden}} \times 100\%$$

Kategori nilai kelayakan menurut Mustaji (2005) sebagai berikut:

Nilai	Kategori
81% - 100%	Sangat baik (tidak perlu direvisi)
66% - 80%	Baik (tidak perlu direvisi)
56% - 65%	Kurang baik (perlu direvisi)
0% - 55%	Tidak baik (perlu direvisi)

Uji coba produk kelompok kecil memakai uji t (*paired sample t test*) dengan SPSS versi 16. Uji t untuk menentukan ada tidaknya perbedaan dari sampel yang sama namun mempunyai dua data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Langkah-langkah penelitian pengembangan *booklet self compassion* yang telah dilakukan, yaitu:

1. Potensi dan Masalah

Mengidentifikasi potensi atau masalah yang dijadikan dasar perlunya penelitian pengembangan *booklet self compassion* untuk siswa kelas X di SMA Negeri 1 Menganti melalui asesmen. Asesmen dilakukan untuk mengumpulkan data pentingnya pengembangan *booklet self compassion*. Asesmen yang dilakukan peneliti, yaitu:

- a. Menyebarkan angket *self compassion* kepada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Menganti

Angket *self compassion* diberikan pada kelas X IPS 2, berdasarkan rekomendasi dari guru Bimbingan dan Konseling. Dari hasil angket *self compassion* peneliti memperoleh data 42,4% siswa memiliki *self compassion* yang rendah. Siswa kurang memiliki kasih sayang kepada dirinya sendiri ketika menghadapi suatu permasalahan.

- b. Melakukan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling mengenai permasalahan yang sedang terjadi pada siswa kelas X

Peneliti melakukan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling mengenai

permasalahan yang sering terjadi pada siswa SMA Negeri 1 Menganti, terutama pada kelas X. Banyaknya permasalahan siswa pada kelas X seperti mudah mengalami emosi, terlambat masuk sekolah, sering menunda-nunda tugas sekolah, mengalami kecemasan, dan bertengkar dengan sesama siswa. Kemudian ada beberapa siswa yang sering membolos karena merasa malu ketika tidak menang dalam perlombaan hockey dan futsal. Selama ini guru bimbingan dan konseling menangani permasalahan-permasalahan siswa dengan menggunakan layanan konseling individu, tetapi guru bimbingan dan konseling membutuhkan waktu yang lama untuk menangani permasalahan-permasalahan siswa. Layanan klasikal maupun bimbingan kelompok yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling biasanya hanya ceramah. Selain itu guru bimbingan dan konseling juga belum memiliki media yang digunakan untuk memberikan layanan klasikal.

c. Melakukan wawancara dengan siswa kelas X di SMA Negeri 1 Menganti

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan 5 siswa kelas X IPS 2 menunjukkan bahwa siswa sering emosi ketika keadaan tidak sesuai dengan yang diinginkan, mengkritik diri secara berlebihan dan mengalami ketakutan akan nilai yang rendah sehingga siswa mengalami kecemasan yang mengakibatkan siswa menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru.

2. Pengumpulan Data dan Informasi

Pada langkah ini mengumpulkan informasi dari beberapa rujukan dari buku dan jurnal yang dijadikan sebagai bahan perencanaan dalam penyusunan materi pada *booklet self compassion*.

3. Desain Produk

Dalam perencanaan produk yang harus diperhatikan yaitu perumusan tujuan pengembangan media *booklet self compassion*, menyiapkan dan menyusun materi dalam *booklet self compassion*, melakukan kerja sama dengan ahli IT untuk proses pembuatan produk *booklet self compassion*, dan menyusun alat evaluasi produk. Berikut penjelasannya:

- a. Merumuskan tujuan pengembangan *booklet self compassio*

Tujuan pengembangan produk *booklet self compassion* yaitu agar produk yang dikembangkan memenuhi aspek akseptabilitas. Dan dilakukan uji validasi oleh ahli materi, media, dan calon pengguna yaitu guru bimbingan dan konseling dan siswa.

- b. Menyiapkan dan menyusun materi dalam *booklet self compassion*

Mempersiapkan semua materi dari beberapa buku dan jurnal yang sudah dipelajari untuk

digunakan dalam *booklet self compassion*. Materi yang disajikan seperti tabel 4.1 yaitu:

Tabel 4.1 Spesifikasi Produk *Booklet Self Compassion*

Kerangka Produk	Gambaran Isi <i>Booklet</i>
<i>Booklet self compassion</i>	
Halaman Sampul (Cover)	<i>Booklet self compassion</i>
Kata pengantar	Berisi ucapan rasa syukur kepada Allah SWT dan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian <i>Booklet</i> .
Daftar isi	Berisi halaman yang menjadi petunjuk dari isi
Isi	<p>Bab 1 Apa itu <i>Self Compassion</i>?</p> <p>A. Pengertian <i>Self Compassion</i></p> <p>B. Manfaat memiliki <i>self compassion</i></p> <p>C. Permasalahan-permasalahan rendahnya <i>self compassion</i></p> <p>Bab 2 <i>Self Kindness</i> (Kebaikan Diri)</p> <p>A. Pengertian <i>self kindness</i></p> <p>B. Cara menumbuhkan <i>self kindness</i></p> <p>C. Cara melakukan <i>self kindness</i></p> <p>Bab 3 <i>Mindfulness</i> (Perhatian Penuh)</p> <p>A. Pengertian <i>mindfulness</i></p> <p>B. Manfaat <i>mindfulness</i></p> <p>C. Cara melakukan <i>mindfulness</i></p> <p>Bab 4 <i>Common Humanity</i> (Kemanusiaan secara Umum)</p> <p>A. Pengertian <i>common humanity</i></p> <p>B. Contoh Jika Tidak bisa <i>common humanity</i></p> <p>C. Cara melakukan <i>common humanity</i></p>
Penutup	Bagian akhir <i>Booklet self compassion</i> ini berisi identitas penulis dan daftar Pustaka
LKPD	
Pengantar LKPD	Berisi tentang beberapa latihan setiap sesi yang dilakukan
Daftar Isi	Berisi tentang halaman setiap sesi yang dilakukan
Isi	<p>Sesi 1 <i>Self compassion</i></p> <p>1. Ayo latihan merespon terhadap diri sendiri dan teman ketika mengalami</p>

Kerangka Produk	Gambaran Isi <i>Booklet</i>
	<p>masalah</p> <p>2. Latihan merespon terhadap diri sendiri ketika mengalami masalah</p> <p>Sesi 2 <i>Self Kindness</i></p> <p>1. Permainan <i>self kindness</i></p> <p>Sesi 3 <i>Mindfulness</i></p> <p>1. latihan perhatian penuh dalam kehidupan sehari-hari</p> <p>Sesi 4 <i>Common Humanity</i></p> <p>1. Latihan melepaskan definisi diri</p>

c. Melakukan kerja sama dengan ahli IT untuk proses pembuatan produk *booklet self compassion*. Setelah menyusun materi dalam *booklet self compassion* yang dilengkapi dengan LKPD, maka melakukan kerjasama dengan ahli IT untuk proses pembuatan produk dengan mengatur *layout* agar lebih menarik dan menambahkan gambar atau ilustrasi yang mendukung materi *booklet self compassion*.

d. Penyusunan alat evaluasi yang digunakan yaitu angket.

Penyusunan angket untuk evaluasi bertujuan untuk mengukur tingkat akseptabilitas yang meliputi aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan dan kepatutan. Alat evaluasi yang sudah disusun selanjutnya melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing. Alat evaluasi digunakan untuk validasi kepada ahli materi, media dan calon pengguna (guru Bimbingan dan Konseling dan siswa). Kemudian peneliti juga melakukan konsultasi kepada dosen pembimbing mengenai angket yang digunakan untuk uji coba dalam kelompok kecil.

4. Validasi Desain

Menurut Lawshe (1975) dari hasil penilaian validasi ahli materi memperoleh angka 1 dalam kategori sangat sesuai. Untuk hasil penilaian validasi ahli media menunjukkan angka 1 yang menurut Lawshe(1975) kategori sangat sesuai. Untuk hasil penilaian validasi pada calon pengguna guru bimbingan dan konseling menunjukkan angka 1 dalam kategori sangat sesuai. Kemudian untuk hasil validasi pada calon pengguna siswa memperoleh rata-rata keseluruhan nilai yang 92,77% menurut Mustaji (2005) dalam kategori sangat baik tidak perlu revisi.

5. Revisi Desain

Bersarkan hasil dari validasi dari ahli materi, ahli media dan calon pengguna yaitu guru Bimbingan dan Konseling dan siswa, maka yang dilakukan tahap berikutnya adalah memperbaiki

produk *booklet self compassion*. Produk akan diperbaiki sesuai dengan tanggapan dan saran yang diperoleh dari kolom instrumen yang sudah dinilai oleh ahli materi, ahli media dan calon pengguna guru Bimbingan dan Konseling dan siswa. Berikut masukan dari para ahli dan calon pengguna:

- a. Memperbaiki cover *booklet self compassion*
- b. Memperbaiki kata pengantar dan pengantar dijadikan satu
- c. Memperbaiki tata letak setiap kata motivasi disetiap bab
- d. Memperbaiki kalimat “ingat kegagalan merupakan hal yang wajar” menjadi “ingat kegagalan merupakan sukses yang tertunda”
- e. Memperbaiki kata “peluklah diri kalian”
- f. Menambahkan contoh

6. Uji Coba Produk (kelompok kecil)

Setelah melakukan revisi produk *booklet self compassion* maka melakukan uji coba produk kelompok kecil untuk mengetahui efektifitas produk melalui bimbingan kelompok dengan siswa kelas X IPS 2 dengan *pretest-posttest*. Dalam uji coba produk dengan menggunakan bimbingan kelompok. Pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling, peneliti mengobservasi dan mengevaluasi *booklet self compassion* digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling. Uji coba produk dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan.

Dari hasil uji coba produk menunjukkan hasil pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*) dapat diketahui bahwa adanya peningkatan setelah dilakukan bimbingan kelompok dengan menggunakan *booklet self compassion*. Peningkatan dapat dilihat dari sebelum perlakuan dengan rata-rata 72,66 dan pengukuran setelah perlakuan dengan rata-rata 90,11 sehingga memperoleh selisih 17,44.

Setelah didapatkan hasil pengukuran awal (dan pengukuran akhir dapat dianalisis menggunakan uji t untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan.

Berdasarkan output “*test statistics*” diketahui *asympt.sig* (2-tailed) bernilai $\rho = 0,004$ dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Karena nilai 0,004 lebih kecil dari 0,05 maka dapat diputuskan H_a diterima maknanya terdapat perbedaan tingkat *self compassion* sebelum dan sesudah perlakuan.

7. Revisi Produk

Setelah melakukan uji coba produk (kelompok kecil) dengan bimbingan kelompok menggunakan media *booklet self compassion*. Selanjutnya peneliti melakukan perbaikan produk berdasarkan saran, komentar dari guru Bimbingan dan Konseling dan kesulitan-kesulitan siswa selama menggunakan *booklet self compassion* pada saat bimbingan kelompok. Berikut ini perbaikan yang dilakukan oleh peneliti:

- a. Memberikan penjelasan pada topik “apa yang terjadi jika *self compassion* rendah”

- b. Memperbaiki kata “lembut” menjadi “baik”
- c. Memperbaiki kalimat “sudut pandang lebih objek tanpa melebih-lebihkan” menjadi “pandangan yang sesungguhnya tanpa melebih-lebihkan”
- d. Memperbaiki topik yaitu cara melakukan *mindfulness*
- e. Memperbaiki topik “ketika tidak bisa *common humanity*”

Pembahasan

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil pengembangan media *booklet self compassion*, penelitian pengembangan ini menggunakan metode penelitian pengembangan dari Sugiyono(2017) yang dilaksanakan 7 tahapan oleh peneliti.

Hasil penilaian validasi oleh ahli materi memperoleh angka 1 yang menurut Lawshe(1975) dalam kategori sangat sesuai. Untuk hasil penilaian validasi ahli media menunjukkan angka 1 dalam kategori sangat sesuai. Untuk hasil penilaian validasi pada calon pengguna (guru Bimbingan dan Konseling) menunjukkan angka 1 dalam kategori sangat sesuai. Kemudian untuk hasil validasi pada calon pengguna siswa memperoleh rata-rata keseluruhan nilai yang 92,77% yang menurut Mustaji(2005) dalam kategori sangat baik tidak perlu revisi. Didukung dengan masukan calon pengguna (siswa) mengemukakan bahwa *booklet self compassion* mudah dipahami, bermanfaat dan sangat menarik.

Berdasarkan hasil uji ahli materi, ahli media dan calon pengguna guru bimbingan dan konseling dan siswa bahwa *booklet self compassion* sudah memenuhi kriteria akseptabilitas yaitu produk yang dikembangkan memberikan manfaat bagi siswa dan guru bimbingan dan konseling, teknik penyajian *booklet self compassion* yang mudah dipahami oleh calon pengguna, kemudian ketepatan sesuai landasan teori dan materi dan sesuai dengan etika dan norma yang berlaku.

Hasil dari uji coba produk (kelompok kecil) diperoleh dari pengukuran awal (*pre-test*) pada Agil sebesar 59 dengan kategori rendah, Dea sebesar 57 dengan kategori rendah, Bahruddin sebesar 51 dengan kategori rendah, Dwi sebesar 67 dengan kategori sedang, Jefry sebesar 71 dengan kategori sedang, Chintya sebesar 73 dengan kategori sedang, Anang sebesar 95 dengan kategori tinggi, novita sebesar 85 dengan kategori tinggi, Linda sebesar 96 dengan kategori tinggi. Sedangkan hasil setelah perlakuan (*Post-test*) pada Agil sebesar 90, Dea sebesar 91, Bahruddin sebesar 81, Dwi sebesar 93, Jefry sebesar 72, Chintya sebesar 89, Anang sebesar 97, Novita sebesar 91, dan Linda sebesar 107. Rata-rata hasil yang diperoleh keseluruhan sebesar 90,11 dengan kategori meningkat.

Hasil dari uji t (*paired samples test*) *asympt.sig* (2-tailed) nilai $\rho = 0,004$ dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Karena nilai 0,004 lebih kecil dari 0,05 bisa diputuskan H_a diterima maknanya ada perbedaan tingkat *self compassion*. Sehingga dapat disimpulkan “media *booklet self compassion*” pada bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self compassion* pada siswa kelas X IPS 2.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayati F (2018) yang menggunakan metode psikodrama untuk meningkatkan *self compassion* dengan hasil uji $t = 5,042$ sehingga dapat disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan sesudah adanya perlakuan dengan psikodrama pada kelompok subjek. Bahwa pelatihan psikodrama dapat meningkatkan *self compassion*. Tidak hanya dengan psikodrama *self compassion* dapat ditingkatkan, dengan menggunakan media *booklet* juga dapat meningkatkan *self compassion*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Arista R (2017) menunjukkan *booklet* bisa membantu guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan informasi agar tidak hanya menggunakan metode ceramah, melainkan dengan menggunakan media *booklet* komunikasi interpersonal yang memenuhi aspek akseptabilitas. Sedangkan di SMA Negeri 1 Menganti belum ada media *booklet self compassion*.

Sehingga *booklet self compassion* memberikan informasi mengenai konsep *self compassion* dan tiga komponen *self compassion* yaitu *self kindness* (kebaikan diri), *mindfulness* (perhatian penuh), dan *common humanity* (kemanusiaan yang sama) dengan di desain yang menarik, sehingga siswa merasa senang dan antusias ketika menerima materi yang diberikan dalam *booklet self compassion*.

Meskipun data dari *pre-test* dan *post-test* menunjukkan meningkat akan tetapi peneliti mendapatkan temuan lain ketika berlangsungnya bimbingan kelompok. Guru bimbingan dan konseling merasa kesulitan ketika memberi arahan cara melakukan *mindfulness* dan ada beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam salah satu komponen dari *self compassion* yaitu *mindfulness*. Keadaan tersebut disebabkan karena kurang jelasnya perintah dari cara melakukan *mindfulness*, kemudian guru bimbingan dan konseling baru pertama mengetahui konsep *mindfulness*. Sehingga dampaknya guru bimbingan dan konseling menggulang sampai tiga kali untuk cara melakukan *mindfulness*. Sehingga perlu menekankan pada latihan *mindfulness*.

Sedangkan menurut Neff (2011) *mindfulness* merupakan salah satu komponen inti dari *self compassion*. Ketika individu dapat meningkatkan keterampilan perhatian penuh, secara otomatis dapat meningkatkan kemampuan untuk menjadi *self compassion*. Kemudian menurut Waskito P (2019) bahwa *mindfulness* berkontribusi untuk mengembangkan kognitif dan keterampilan untuk lebih fokus, siap sedia dalam segala kondisi atau situasi dengan prespektif yang objektif.

Neff (2011) berpendapat bahwa latihan *mindfulness* membutuhkan delapan minggu untuk dapat meningkatkan kasih sayang kepada diri sendiri. Namun dalam penelitian pengembangan ini untuk uji coba produk (kelompok kecil) dilakukan hanya dua minggu, karena keterbatasan waktu. Sehingga perlu adanya penjelasan latihan yang bisa dilakukan siswa baik disekolah, maupun diluar sekolah sampai berminggu-minggu atau secara rutin.

Keunggulan dalam penelitian pengembangan *booklet self compassion* sejauh ini belum ada media baru yang bisa digunakan untuk mengembangkan *self compassion* siswa dan media *booklet self compassion* ini dilengkapi dengan LKPD. *Booklet self compassion* ini baru pertama yang ada. Sedangkan kekurangan dalam penelitian ini media *booklet self compassion* hanya sampai pada tahapan ke 7 yaitu revisi produk setelah dilakukan uji coba produk kelompok kecil, sehingga *booklet self compassion* belum bisa digunakan secara luas.

PENUTUP

Simpulan

Menurut hasil uji validasi dari ahli materi, ahli media, calon pengguna guru bimbingan dan konseling dan siswa pada *booklet self compassion* dapat disimpulkan *booklet self compassion* sudah memenuhi kriteria akseptabilitas. Berikut ini hasil dari penilaian para ahli dan calon pengguna *booklet self compassion*:

1. Hasil uji validasi pada ahli materi memperoleh skor CVI (*content validity indeks*) 1 dalam kategori sangat sesuai.
2. Hasil uji validasi pada ahli media memperoleh skor CVI (*content validity indeks*) 1 dalam kategori sangat sesuai.
3. Hasil uji validasi pada calon pengguna guru bimbingan dan konseling memperoleh skor CVI (*content validity indeks*) 1 dalam kategori sangat sesuai.
4. Hasil uji validasi pada calon pengguna siswa mendoatkan rata-rata keseluruhan nilai 92,77% dalam kategori sangat baik (tidak perlu direvisi).
5. Hasil uji coba produk pada kelompok kecil dengan melakukan *pre-test* dan *post-test* memperoleh hasil uji $t_{asympt.sig}$ (2-tailed) nilai $\rho = 0,004$ taraf signifikan 5% atau 0,05. Karena 0,004 lebih kecil dari 0,05 maka dapat diputuskan H_a diterima maknanya terdapat perbedaan tingkat *self compassion* sebelum dan sesudah perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan “media *booklet self compassion*” pada bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self compassion* pada siswa kelas X IPS 2.

Kesimpulannya *booklet self compassion* sudah memenuhi aspek akseptabilitas, yaitu *booklet* yang dikembangkan memberikan manfaat bagi siswa dan guru bimbingan dan konseling, teknik penyajian yang mudah dipahami oleh calon pengguna, ketepatan sesuai landasan teori dan materi dan sesuai dengan etika dan norma yang berlaku. Dan *booklet self compassion* dapat meningkatkan *self compassion* pada siswa kelas X IPS 2.

Saran

Berdasarkan simpulan yang sudah dijelaskan, sarannya sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Menganti jika menggunakan *booklet self compassion* perlu memahami dan lebih menguasai *mindfulness* karena komponen tersebut penting dalam *self compassion*.

2. Bagi Peneliti Peneliti Selanjutnya

a) Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan tahap pengembangan produk *booklet self compassion* agar bisa digunakan secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggrian, R. 2018. "Self compassion sebagai sikap pereduksi perilaku agresi relasi remaja di sekolah". In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 2, No. 1, pp. 72-88).
- Arista R, Prawita T. 2017. "Pengembangan Media *Booklet* Komunikasi Interpersonal untuk Layanan Informasi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Krembung Sidoarjo". *Jurnal BK UNESA*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Adriyani N, Wiyono B. 2019. "Pengembangan Media *Booklet* Perencanaan Karir Untuk Siswa SMAN 1 Sumberrejo". *Jurnal BK UNESA*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Germer C. 2019. *The Mindfulpath to Self Compassion*. New York: United States of America
- Gita Febriani S. & WININGSIH, E. 2018. "Pengembangan Media *Booklet* melalui Layanan Informasi dalam Upaya Pencegahan Perilaku *Bullying* di SMA Negeri 7 Surabaya". *Jurnal BK UNESA*, 8(2).
- Gilbert, P. 2005. *Compassion and Cruelty: a biopsychosocial approach*. London: Routledge
- Hidayati, F. 2018. "Penguatan Karakter Kasih Sayang "Self Compassion" Melalui Pelatihan Psikodrama". In *Prosiding Seminar Nasional Psikologi UNISSULA*.
- Lawshe, C. H. 1975. "A Quantitative Approach to Content Validity 1". *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575.
- Latipun. 2006. Psikologi Konseling. Malang : UMM Press
- Mustaji, S. 2005. *Pembelajaran berbasis Konstruktivistik Penerapan dalam Pembelajaran Berbasis Masalah*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Mazza J. Mazza E, dkk. 2016. *DBT Skills In Schools Skills Training For Emotional Problem Solving for Adolescents* (DBT Steps-A). New York: Guilford Press
- Neff, K. 2003. "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion" University of Texas: Departement of Educational Psychology.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (in press). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*.
- Neff K. 2005. "Self Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure" University of Texas: Departement of Educational Psychology.
- Neff K. Germer C. 2009. *The Mindfulpath to Self Compassion*. New York: United States of America
- Neff K. 2011 *The Proven Power Of Being Kind To Yourself Self Compassion*. New York: United States HarperCollins Publishers Inc
- Neff K, Germer C. 2018. *The Mindful Self-Compassion Workbook*. ew York: United States of America
- Mintarti. 2001. *Efektivitas Buklet Makjan Sebagai Media Belajar Untuk Meningkatkan Perilaku Berusa Bagi Pedagang Makanan Jajanan*. Tesis: ITB. Bogor
- Purwoko, B. 2014. *Keefektifan Konseling Resolusi Konflik untuk Mengatasi Konflik Interpersonal pada Siswa SMA*. Disertasi dan Tesis Program Pascasarjana UM. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Rahayuningsih, R. 2016. "Pengembangan *Booklet* Pembelajaran Berbantuan Software Geogebra Untuk Mendukung Hasil Belajar Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Materi Segitiga Di Kelas VII SMPK Kemasyarakatan Kalibawang."
- Ramadhani, Fadhillah. 2014. "Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir". *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol 3, No. 3
- Roza, Fitria. 2012. *Media Gizi Booklet*. Padang: Poltekkes Kemenkes RI Padang
- Sujarweni W. 2008. Belajar Mudah SPSS Untuk Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi. dan Umum. Jogjakarta: Ardana Media

- Setyosari H. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan & Pengembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Septiyani, D. A., & Novitasari, R. 2017. Peran Self Compassion Terhadap Kecerdasan Emosi pada Remaja Tunadaksa. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1).
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Sugiyono. 2016. *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi (STD)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sitepu. 2012. *Penulisan Buku Teks Pelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sukiman. 2012. *Pengembangan Media Pembelajaran*. Yogyakarta: PT. Pustaka Insan Madani.
- Sumamora, Roymond S. 2009. *Buku ajar Pendidikan dalam Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Waskito P. 2019. "*Mindfulness* dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama". Jurnal Proceeding Konverensi Nasional XXI. Bandung: Univertias Pendidikan Indonesia
- <https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/depresi-masalah-terbesar-remaja-masa-kini>. Diakses pada Jumat 03 April 2019