

**PENGEMBANGAN *SELF-HELP BOOK* DENGAN PROGRAM  
*MAKING FRIENDS WITH YOURSELF* UNTUK  
MENINGKATKAN *SELF-COMPASSION* PESERTA DIDIK  
KELAS X SMA NEGERI 38 JAKARTA**



Oleh :

**BRILLIYANA KARTIKA SARI DEWI  
1715161510  
BIMBINGAN DAN KONSELING**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2020**

**PENGEMBANGAN *SELF-HELP BOOK* DENGAN PROGRAM *MAKING FRIENDS WITH YOURSELF* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-COMPASSION* PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 38 JAKARTA**

(2020)

**Brilliyana Kartika Sari Dewi**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan *self-help book* dengan program *making friends with yourself* untuk meningkatkan *self-compassion* peserta didik kelas X SMA Negeri 38 Jakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah DBR yang merupakan akronim dari *Design Based Research* atau biasa disebut *Educational Design Research* yang terdiri dari tiga tahapan inti yakni (1) Analisis dan Eksplorasi, (2) Desain dan Konstruksi, (3) Evaluasi dan Refleksi. Penelitian ini hanya dilakukan sampai tahap evaluasi. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 38 Jakarta. Subjek penelitian ini adalah 154 peserta didik kelas X SMA Negeri 38 Jakarta. Dalam mengumpulkan data, peneliti menggunakan teknik penyebaran angket dan wawancara pada peserta didik. Hasil uji validasi dengan ahli media, skor yang didapatkan sebesar 77,27% (layak) dengan keunggulan memiliki desain yang menarik, pemilihan ukuran dan bentuk yang tepat, serta tujuan materi dapat tersampaikan. Sedangkan hasil uji validasi dengan ahli materi mendapatkan skor sebesar 91,25% (sangat layak) yang artinya *self-help book* yang dikembangkan telah sesuai dengan program *making friends with yourself*. Pengembangan *self-help book* memberikan informasi mengenai *self-compassion*, serta keterampilan dalam mengembangkan *self-compassion*.

Kata Kunci: *Self-Help Book*, *Self-Compassion*.

**DEVELOPMENT OF SELF-HELP BOOK WITH MAKING FRIENDS WITH  
YOURSELF PROGRAM TO IMPROVE SELF-COMPASSION CLASS X  
STUDENTS OF 38 SENIOR HIGH SCHOOL**

(2020)

**Brilliyana Kartika Sari Dewi**

**ABSTRACT**

*This research was conducted to develop a self-help book with the making friends with yourself program to improve the self-compassion of class X students of 38 Senior High School. The research method used in this research is DBR which is an acronym for Design Based Research or commonly called Educational Design Research which consists of three core stages, (1) Analysis and Exploration, (2) Design and Construct, (3) Evaluation and Reflection. This research was only conducted until the evaluation stage. The research was conducted at 38 Senior High School. The subjects of this study were 154 students of class X 38 Senior High School of Jakarta. In collecting data, researchers used questionnaire distribution techniques and interviews with students. The results of the validation test with media experts, the score obtained was 77.27% (feasible) with the advantage of having an attractive design, selecting the right size and shape, and conveying the objectives of the material. While the results of the validation test with material experts get a score of 91.25% (very feasible), which means that the self-help book developed is in accordance with the making friends with yourself program. The development of the self-help book provides information about self-compassion, as well as skills in developing self-compassion.*

*Keywords: Self-Help Book, Self-Compassion.*

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN DAN PENGESAHAN PANITIA  
UJIAN SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengembangan *Self-Help Book* Dengan Program *Making Friends With Yourself* Untuk Meningkatkan *Self-Compassion* Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 38 Jakarta

Nama Mahasiswa : Brilliyana Kartika Sari Dewi

Nomor Registrasi : 1715161510

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal ujian : 24 Agustus 2020

Pembimbing I

Pembimbing II









Wening Cahyawulan, M.Pd.

Dra. Michiko Mamesah, M.Psi.

NIP. 199210182019032027

NIP. 195905021989032002

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggungjawab)*		
Dr. Anan Sutisna, M.Pd (Wakil Penanggungjawab)**		28 - 8 - 20
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Koms (Ketua Penguji)***		27 - 8 - 2020
Dra. Meithy Intan R L, M.Pd (Anggota)****		25 - 8 - 2020
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Anggota)****		26 - 8 - 2020

Catatan :

- \* : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\* : Wakil Dekan I / Wakil Penanggung Jawab
- \*\* : Ketua Penguji / dosen yang dituju oleh Koordinator Program Studi
- \*\*\*\* : Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Ketua Program Studi

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Brilliyana Kartika Sari Dewi

No. Registrasi : 1715161510

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Pengembangan *Self-Help Book* Dengan Program *Making Friends With Yourself* Untuk Meningkatkan *Self-Compassion* Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 38 Jakarta" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan September 2019 – Agustus 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat orang lain atau bukan jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulisan orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, Agustus 2020

Yang Membuat Pernyataan

  
  
Brilliyana Kartika Sari Dewi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Brilliyana Kartika Sari Dewi  
NIM : 1715161510  
Fakultas/Prodi : FIP/Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : brilliyanakartikasari04@gmail.com

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

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

yang berjudul :  
Pengembangan *Self-Help Book* Dengan Program *Making Friends With Yourself* Untuk  
Meningkatkan *Self-Compassion* Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 38 Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 4 September 2020

Penulis

  
(Brilliyana Kartika Sari Dewi)

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya proposal skripsi ini dapat diselesaikan.

Peneliti menyadari sepenuhnya, terselesaikannya proposal skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri. Dukungan dari berbagai pihak, khususnya dari para pembimbing yang telah mendorong peneliti untuk segera menyelesaikan proposal skripsi ini. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada berbagai pihak.

Pertama, kepada Wening Cahyawulan, M.Pd, selaku pembimbing I dan Dra. Michiko Mamesah, M.Psi selaku dosen pembimbing II. Keduanya telah meluangkan waktu untuk memeriksa dan mengarahkan peneliti dalam menyusun proposal skripsi ini.

Kedua, kepada Dr. Sofia Hartati, M.Si dan Dr. Anan Sutisna, M.Pd., selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

Ketiga, kepada Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. selaku Koordinator Program studi Bimbingan dan Konseling yang juga membantu dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Keempat, kepada Dra. Michiko Mamesah, M.Psi selaku Penasihat Akademik dan seluruh dosen program studi Bimbingan dan Konseling yang

telah memberikan ilmu, membimbing dan mengarahkan selam peneliti menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

Kelima, kepada mahasiswa yang ada di program studi Bimbingan dan Konseling, juga teman-teman seperbimbingan dan teman-teman mahasiswa lainnya karena telah bersedia untuk meluangkan waktu dalam mendiskusikan hal-hal yang terkait dengan penyusunan proposal skripsi ini.

Lebih khusus lagi adalah untuk orang tua tercinta serta saudara-saudara peneliti, yang dengan penuh kesabaran telah mendo'akan dan mendukung peneliti untuk menyelesaikan studi.

Mudah-mudahan proposal skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih.

Jakarta, Agustus 2020

Peneliti,

Brilliyana Kartika Sari Dewi



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Pembatasan Masalah .....	12
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Manfaat Penelitian .....	12
1. Manfaat Teoretis.....	12
2. Manfaat Praktis .....	12
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK DAN KERANGKA BERPIKIR</b> .....	<b>14</b>
A. Deskripsi Teoretik.....	14
1. <i>Self-Compassion</i> .....	14
a. Definisi <i>Self-Compassion</i> .....	14
b. Elemen <i>Self-Compassion</i> .....	15
c. Faktor yang mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	17
d. Manfaat <i>Self-Compassion</i> .....	20
2. <i>Making Friends with Yourself (MFY)</i> .....	20
a. Definisi <i>Making Friends with Yourself</i> .....	20
b. Tahapan <i>Making Friends with Yourself</i> .....	21
3. <i>Self-Help Book</i> .....	23
a. Definisi <i>Self-Help Book</i> .....	23
b. Manfaat <i>Self-Help Book</i> .....	24
c. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Menulis <i>Self-help Book</i> .....	26
4. <i>Self-Help Book</i> yang Pernah Dikembangkan “ <i>The Self- Compassion Workbook for Teens</i> ” .....	30
B. Penelitian Relevan.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>33</b>
A. Tujuan Penelitian .....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
1. Tempat Penelitian.....	33

2. Waktu Penelitian.....	33
C. Metode dan Desain Penelitian.....	33
D. Langkah-langkah Penelitian.....	34
1. Analisis dan Eksplorasi.....	34
2. Desain dan Konstruksi.....	37
3. Evaluasi dan Refleksi.....	40
E. <i>Self-Help Book Self-Compassion Program Making Friends with Yourself</i> .....	44
1. Definisi Konseptual <i>Self-Help Book Making Friends with Yourself</i> .....	44
2. Definisi Operasional <i>Self-Help Book Making Friends with Yourself</i> .....	45
F. <i>Self-Compassion</i> .....	46
1. Definisi Konseptual <i>Self-Compassion</i> .....	46
2. Definisi Operasional <i>Self-Compassion</i> .....	46
3. <i>Self-Compassion Scale</i> .....	47
a. Deskripsi <i>Self-Compassion Scale</i> .....	47
b. Hasil Pengujian <i>Self-Compassion Scale</i> .....	48
1) Uji Validitas.....	48
2) Uji Reliabilitas.....	49
G. Teknik Pengumpulan Data.....	49
1. Wawancara.....	50
2. Kuesioner.....	50
3. Analisis Dokumen.....	51
H. Teknik Analisis Data.....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
A. Kerangka Model Teoritis.....	54
1. Analisis dan Eksplorasi.....	54
2. Desain dan Konstruksi.....	58
B. Hasil Analisis Uji Coba.....	62
C. Keterbatasan Penelitian.....	65
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan.....	66
B. Implikasi.....	68
C. Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>203</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi <i>Self-Compassion Scale</i> .....	47
Tabel 3.2 Skala Persentase Penilaian.....	53
Tabel 4.1 Strategi SWOT.....	57
Tabel 4.2 Hasil Uji Validasi Media.....	63
Tabel 4.3 Hasil Uji Validasi Materi.....	64



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitian.....	73
Lampiran 2 Waktu Penelitian.....	74
Lampiran 3 Hal-hal yang Perlu diperhatikan.....	75
Lampiran 4 Angket Buku Bantuan Diri.....	84
Lampiran 5 <i>Self-compassion Scale</i> .....	87
Lampiran 6 Hasil Buku Bantuan Diri.....	92
Lampiran 7 Hasil <i>Self-compassion Scale</i> .....	93
Lampiran 8 Lembar Uji Kelayakan Media.....	96
Lampiran 9 Lembar Uji Kelayakan Materi.....	99
Lampiran 10 <i>Strength/Weakness Ranking</i> .....	102
Lampiran 11 Kerangka Desain.....	107
Lampiran 12 Spesifikasi Desain Terperinci.....	108
Lampiran 13 Konstruksi Desain.....	173
Lampiran 14 Revisi Desain.....	187
Lampiran 15 Hasil Uji Kelayakan Media.....	196
Lampiran 16 Hasil Uji Kelayakan Materi.....	198

