

**PENGEMBANGAN *SELF-HELP BOOK* UNTUK  
MENINGKATKAN *PROFESSIONAL SELF-CARE* BAGI  
KONSELOR SEKOLAH**



**DINNY RAHMAYANTY  
1726167003**

Tesis yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar  
Magister Pendidikan

**PROGRAM MAGISTER BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN TESIS

Judul : Pengembangan *Self-help Book* untuk Meningkatkan  
*Professional Self-care* bagi Konselor  
Nama Mahasiswa : Dinny Rahmayanty  
Nomor Registrasi : 1726167003  
Program Studi : Magister (S-2) Bimbingan Konseling

Pembimbing Utama

  
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD

NIP.197309151999032003


Pembimbing Pendamping

  
Lara Fridani, Ph.D.

NIP. 197306081998032002

**Mengetahui:**

Ketua Program Studi Magister (S2)  
Bimbingan Konseling FIP UNJ

  
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons

NIP. 197211231998022001

Tanggal:

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN  
PANITIA UJIAN TESIS**

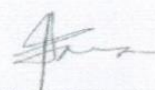
Judul : Pengembangan *Self-help Book* untuk Meningkatkan  
*Professional Self-care* bagi Konselor Sekolah  
Nama Mahasiswa : Dinny Rahmayanty  
Nomor Registrasi : 1726167003  
Program Studi : Magister (S-2) Bimbingan Konseling  
Tanggal Ujian : 17 Februari 2021

Pembimbing Utama,





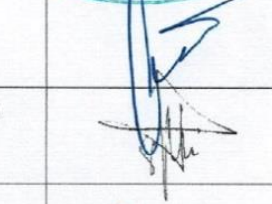
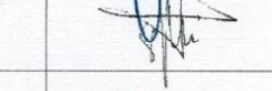

Dr. Eka Wahyuni, MAAPD  
NIP.197309151999032003

Pembimbing Pendamping,



Lara Fridani, M.Psych., Ph.D.  
NIP. 197306081998032002

**Panitia Ujian Tesis**

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si. (Penanggung Jawab)*		24 FEB 2021
Dr. Anan Sutisna, M.Pd. (Wakil Penanggung Jawab)**		24 FEB 2021
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. *** (Ketua Penguji)		24 FEB 2021
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi. **** (Anggota Penguji)		24 Februari 2021
Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi. **** (Anggota Penguji)		23 Februari 2021

**Catatan :**

- \* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
- \*\* Wakil Dekan 1 Bidang Pendidikan
- \*\*\* Koordinator Program Studi Magister Bimbingan Konseling
- \*\*\*\* Dosen Penguji

**PENGEMBANGAN *SELF-HELP BOOK* UNTUK  
MENINGKATKAN *PROFESSIONAL SELF-CARE* BAGI  
KONSELOR SEKOLAH**

**DINNY RAHMAYANTY  
NIM.1726167003**

**Pembimbing Utama: Dr. Eka Wahyuni, MAAPD  
Pembimbing Pendamping :Lara Fridani, M.Psych, Ph.D.**

**Magister Bimbingan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Jakarta  
Februari 2021**

**ABSTRAK**

*Professional self-care* merupakan sebuah kegiatan positif yang dilakukan sehari-hari untuk merawat diri. Perawatan diri memiliki dampak positif bagi tubuh dan psikis, mengurangi kecemasan dan stres, serta meningkatkan produktivitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk yaitu media *self-help book* untuk meningkatkan *professional self-care* pada konselor sekolah. Pengembangan *self-help book* untuk meningkatkan *professional self-care* menggunakan aspek-aspek dari *professional self-care* yang dikembangkan oleh Katherine E. Dorociak. Terdapat delapan aspek yang digunakan dalam pembahasan *self-help book* yaitu *physical self-care*, *psychological self-care*, *social self-care*, *recreational self-care*, *psychological self-care*, *social self-care*, *work life balance*, dan *developmental*. Penelitian ini menggunakan *Design Based Research* model Reeves (2013). Subjek dalam penelitian ini adalah konselor sekolah yang tergabung dalam organisasi MGBK Kota Bandung, Jawa Barat. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, wawancara dan analisis dokumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 54,84% konselor yang tergabung dalam MGBK Kota Bandung, Jawa Barat berada pada kategori stres tingkat sedang dan sebesar 64,51% berada pada tingkat *professional self-care* kategori sedang. Untuk hasil uji media memperoleh nilai sebesar 92,04% masuk dalam kategori sangat layak, uji materi memperoleh nilai sebesar 80,76% termasuk pada kategori layak, uji pengguna memperoleh nilai sebesar 85% termasuk pada kategori sangat layak. Berdasarkan keseluruhan penilaian pengembangan *self-help book* untuk meningkatkan *professional self-care* layak untuk digunakan oleh konselor sekolah

**Kata kunci:** *self-help book*, *professional self-care*, konselor

**DEVELOPMENT OF SELF-HELP BOOK TO IMPROVE PROFESSIONAL  
SELF-CARE IN SCHOOL COUNSELOR**

**DINNY RAHMAYANTY  
NIM.1726167003**

**Main Supervisor: Dr. Eka Wahyuni, MAAPD  
Co-Supervisor: Lara Fridani, M.Psych, Ph.D.**

**Master of Guidance and Counseling  
Faculty of Science Education  
State University of Jakarta  
Februari 2021**

**ABSTRACT**

*Professional self-care is a positive activity carried out daily to care for oneself. Self-care has a positive impact on the body and psyche, reduces anxiety and stress, and increases productivity. The purpose of this study was to produce a product, namely the media self-help book to improve professional self-care in school counselors. The development of a self-help book to improve professional self-care uses aspects of professional self-care developed by Katherine E. Dorociak. There are eight aspects used in the discussion of the self-help book, namely physical self-care, psychological self-care, social self-care, recreational self-care, psychological self-care, social self-care, work-life balance, and developmental. This study used Reeves' Design Based Research model. The subjects in this study were school counselors who are members of the MGBK organization in Bandung, West Java. Data was collected using questionnaires, interviews and document analysis. The results of this study indicate that 54.84% of counselors who are members of the MGBK organization in Bandung, West Java were in the medium level stress category and 64.51% were at the average level of professional self-care. For the media test results, the score of 92.04% is included in the very feasible category, the material test obtains a value of 80.76% which is included in the feasible category, the user test obtains a value of 85% including in the very feasible category. It was recommended that the self-help book is feasible to improve professional self-care of school counselor.*

**Keywords:** *professional self-care, self-help book, school counselor*

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program Magister Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Nama	:	Dinny Rahmayanty
NIM	:	1726167003
Jurusan Program Studi	:	Magister (S2) Bimbingan Konseling

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul "**Pengembangan *Self-Help Book* Untuk Meningkatkan *Professional Self-Care* Bagi Konselor Sekolah**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan olahan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada rentang waktu Maret 2020 – Februari 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi atau saduran tesis yang sudah dibuat oleh orang lain dan bukan merupakan hasil terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan apabila pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, Februari 2021

Yang Membuat Pernyataan



(Dinny. Rahmayanty)



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 : Dinny. Rahmayanty  
NIM : 1726167003  
Fakultas/Prodi : FIP/S2 Bimbingan Konseling  
Alamat email : dinny.rahmayanty89@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 untuk Meningkatkan Professional Self-Care bagi Konselor Sekolah.

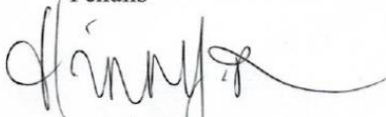
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis 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, April 2021

Penulis

  
(Dinny. Rahmayanty )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMAKASIH

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulisan tesis ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam tidak lupa penulis haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan syafaatnya kepada kita semua.

Penulis menyadari bahwa tesis ini terwujud tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis ingin menghaturkan rasa terimakasih kepada:

1. Dr. Sofia Hartati, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. selaku Koordinator Program Magister Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Gantina Komalasari, M.Psi. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dalam penyusunan tesis ini.
4. Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak memberikan arahan dalam penyusunan tesis ini.
5. Ibu Lara Fridani, M.Psych., Ph.D., selaku dosen pendamping yang telah memberikan arahan dalam penyusunan tesis ini
6. Kedua orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan serta motivasi dalam menyelesaikan tesis ini.



7. Suami tercinta Fadhil Hardiansyah dan Ananda tercinta Erika Mardhiarahmah yang telah memberikan dukungan dan semangatnya kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
8. Teman-teman seperjuangan Magister Bimbingan Konseling Kelas Reguler Angkatan Tahun 2016.
9. Para konselor sekolah yang tergabung dalam MGBK Kota Bandung, Jawa Barat.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian tesis ini maupun selama menjalani studi di Program Studi Magister Bimbingan Konseling Universitas Negeri Jakarta.

Teriring doa semoga bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan pahala dan Ridho Allah SWT. Penulis menyadari tesis ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan untuk kesempurnaan tesis ini dan semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Jakarta, Februari 2021

Penulis

Dinny Rahmayanty

## DAFTAR ISI

<i>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</i> .....	i
<i>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</i> .....	ii
<i>ABSTRAK</i> .....	iii
<i>ABSTRACT</i> .....	iv
<i>PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT</i> .....	v
<i>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</i> .....	vi
<i>KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH</i> .....	vii
<i>DAFTAR ISI</i> .....	ix
<i>DAFTAR TABEL</i> .....	xi
<i>BAB I PENDAHULUAN</i> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Pembatasan Penelitian .....	18
C. Rumusan Masalah .....	18
D. Tujuan Penelitian .....	18
E. Signifikasi Penelitian .....	19
F. Kebaruan Penelitian .....	19
<i>BAB II KAJIAN TEORITIS</i> .....	21
A. Hakikat Stres Kerja .....	21
1. Pengertian Stres Kerja .....	21
2. Penyebab Stres Kerja .....	24
3. Dampak Stres Kerja .....	40
4. Strategi dalam Mengatasi Stres Kerja .....	43
B. Hakikat <i>Self-care</i> .....	45
1. Pengertian <i>Self-care</i> .....	45
2. Aspek-aspek <i>Self-care</i> .....	46
3. Manfaat <i>Self-care</i> bagi Konselor .....	53

4. Strategi <i>Self-care</i> .....	55
C. Hakikat <i>Self-Help Book</i> .....	76
1. Pengertian <i>Self-Help Book</i> .....	76
2. Kelebihan <i>Self-Help Book</i> .....	77
3. Kekurangan <i>Self-Help Book</i> .....	79
4. Ketentuan Penulisan <i>Self-Help Book</i> .....	79
5. Karakteristik Pengguna <i>Self-Help Book</i> .....	82
D. Hasil Penelitian Relevan .....	83
E. Kerangka Berpikir .....	84
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>86</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	86
1. Tempat Penelitian .....	86
2. Waktu Penelitian .....	86
B. Desain Penelitian .....	87
C. Teknik Pengumpulan Data .....	88
D. Langkah-langkah Penelitian .....	89
E. Penyusunan Instrumen .....	96
1. Tahap-tahap Penyusunan Instrumen .....	96
2. Uji Validitas Instrumen .....	99
3. Uji Reliabilitas Instrumen .....	102
F. Teknik Analisis Data .....	103
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>106</b>
A. Kerangka Model Teoritis .....	106
1. Analisis dan Eksplorasi .....	106
2. Desain dan Konstruksi ( <i>Design and Construction</i> ) .....	118
B. Hasil Analisis Uji Coba .....	124
C. Keterbatasan Penelitian .....	131
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN</b> .....	<b>132</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>135</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>139</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1 Waktu Penelitian .....</b>	<b>86</b>
<b>Tabel 3.2 Model Reeves <i>Design Based Research</i> .....</b>	<b>87</b>
<b>Tabel 3.3 Skala Kategorisasi Jawaban Kuesioner</b>	
<b><i>Perceived Stress Scale</i> .....</b>	<b>99</b>
<b>Tabel 3.4 Skala Kategorisasi Jawaban Kuesioner</b>	
<b><i>Professional Self-Care</i> .....</b>	<b>99</b>
<b>Tabel 3.5 Revisi Butir Item Pernyataan Hasil Dari Uji Validasi</b>	
<b>Instrumen <i>Perceived Stress Scale</i> .....</b>	<b>101</b>
<b>Tabel 3.6 Revisi Butir Item Pernyataan Hasil Dari Uji Validasi</b>	
<b>Instrumen <i>Professional Self-Care</i> .....</b>	<b>101</b>
<b>Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen</b>	
<b><i>Perceived Stress Scale</i> .....</b>	<b>102</b>
<b>Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen</b>	
<b><i>Professional Self-Care</i> .....</b>	<b>103</b>
<b>Tabel 3.9 Pilihan Jawaban .....</b>	<b>104</b>
<b>Tabel 3.10 Skala Persentase Penilaian .....</b>	<b>105</b>
<b>Grafik 4.1 Tingkat Stres pada Konselor .....</b>	<b>113</b>
<b>Grafik 4.2 Tingkat <i>Professional Self-Care</i> pada Konselor .....</b>	<b>115</b>
<b>Tabel 4.3 Strategi SWOT .....</b>	<b>116</b>
<b>Tabel 4.4 Kisi-kisi Instrumen untuk Uji Kelayakan .....</b>	<b>124</b>
<b>Tabel 4.5 Hasil Penilaian Ahli Media .....</b>	<b>126</b>

**Tabel 4.6 Hasil Penilaian Ahli Materi ..... 127**

**Tabel 4.7 Hasil Uji Keterbacaan ..... 128**

