

**PENGEMBANGAN BUKU BANTUAN DIRI UNTUK MENINGKATKAN
PERAWATAN DIRI PENUH PERHATIAN (*MINDFUL SELF-CARE*)
MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

**NINA FITRIYANI
NIM.1108818013**

**Pembimbing Utama: Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD
Pembimbing Pendamping : Dr. Wirda Hanim, M.Psi**

**Magister Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Januari 2021**

ABSTRAK

Mindful self-care merupakan sebagai proses harian untuk menyadari dan memperhatikan kebutuhan fisiologis dan emosional dasar seseorang termasuk membentuk rutinitas, hubungan, dan lingkungan seseorang sebagaimana diperlukan untuk memperkenalkan perawatan diri. *Mindful self-care* dipandang sebagai pekerjaan dasar yang diperlukan untuk kesejahteraan fisik dan mental. Kegiatan *mindful self-care* juga dapat mencegah timbulnya gejala kesehatan mental, kelelahan bekerja/sekolah dan dapat meningkatkan produktivitas kerja maupun sekolah. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk yaitu media buku bantuan diri untuk meningkatkan *mindful self-care* pada mahasiswa dan memenuhi kriteria aspek-aspek kelayakan. Pengembangan buku bantuan diri untuk meningkatkan *mindful self-care* menggunakan aspek-aspek dari *mindful self-care* yang dikembangkan oleh Catherine Cook Cottone. Terdapat enam aspek yang digunakan dalam pembahasan buku bantuan diri yaitu *physical care*, *mindful awareness*, *self-compassion and purpose*, *supportive structure*, *mindful relaxation*, dan *supportive relationships*. Penelitian ini menggunakan *Design Based Research* model Reeves. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, wawancara dan analisis dokumen. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat *mindful self-care* pada mahasiswa memperoleh nilai 40% yang termasuk dalam kategori sedang. Asesmen kebutuhan buku bantuan diri memperoleh nilai 68% mahasiswa tidak mengetahui buku bantuan diri. Sebanyak 79% mahasiswa belum pernah membaca buku bantuan diri, dan sebanyak 100% mahasiswa tertarik untuk membaca buku bantuan diri mengenai *mindful self-care*. Kemudian uji media memperoleh nilai 86,36% masuk dalam kategori sangat layak, uji materi memperoleh nilai sebesar 85% termasuk pada kategori sangat layak, uji keterbacaan memperoleh nilai sebesar 86,25% termasuk pada kategori sangat layak. Berdasarkan keseluruhan penilaian pengembangan buku bantuan diri untuk meningkatkan *mindful self-care* layak untuk digunakan oleh mahasiswa.

Kata kunci: Buku Bantuan Diri, Perawatan Diri Penuh Perhatian, Mahasiswa.

**DEVELOPMENT OF SELF-HELP BOOK TO IMPROVE STUDENT
MINDFUL SELF-CARE ISLAMIC GUIDANCE AND COUNSELING**

**NINA FITRIYANI
NIM.1108818013**

Main Supervisor: Dr. Eka Wahyuni, MAAPD

Co-Supervisor: Dr. Wirda Hanim, M.Psi

Master of Guidance and Counseling

Faculty of Education

State University of Jakarta

January 2021

ABSTRACT

Mindful self-care is a set of active, daily behaviors that operationalize what it means to take care of and appreciate the self. Mindful self-care is associated with positive physical health, emotional well-being, and mental health. Steady and intentional practice of self-care is seen as protective by preventing the onset of mental health symptoms, job/school burnout, and improving work and school productivity. The purpose of this research is to produce a product that is a self-help book media to improve mindful self-care in students and meet the criteria of eligibility aspects. Development of self-help book to improve mindful self-care there are six aspects of mindful self-care: physical care, mindful awareness, self-compassion and purpose, supportive structure, mindful relaxation, and supportive relationships. This research uses Reeves Design Based Research model. The respondent students of Islamic Guidance and Counseling department Islamic. Data collection us questionnaires mindful self-care scale (MSCS), interviews and document analysis. The results of this study showed that of the self-help book is adequate and feasible to used by student. Level of mindful self-care in students 40% average, 68% of students do not know the self-help book, 79% of students have never read self-help book, and 100% of students are interested in reading self-help book about mindful self-care. The expert judgment result showed 86,36% and 85% feasible, the legibility test obtained a value of 86,26% including the category is very feasible. It was recommended that the self-help book is feasible to improve mindful self-care of students.

Kerwords: *Self-help Book, Mindful Self-care, Student.*