

BAB II

KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Deskripsi Teoritis

1. Bantuan Diri (Self-Help)

a. Pengertian Bantuan Diri

Menurut Tucker-Ladd (2004), *Self-Help* merupakan upaya peserta didik untuk mengatasi gangguan secara psikologis dengan menangani situasi sulit melalui cara pengendalian diri secara sadar untuk memaknai situasi yang telah terjadi dengan baik. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah mengenali kelemahan pribadi dan berusaha mengatasi kesalahan-kesalahan yang dilakukan. Terkadang melibatkan orang lain atau lingkungan untuk memperbaiki keadaan atau perasaan yang dimiliki. Fokus utamanya adalah mengubah perilaku, perasaan, keterampilan, kognisi, atau proses bawah sadar. Bantuan diri adalah tindakan pemikiran sadar dari diri peserta didik yang mengubah aspek-aspek lain seperti tindakan dan situasi.

b. Tujuan Bantuan Diri (*Self-Help*)

Dalam penerapannya, *Self-Help* memiliki beberapa tujuan (Tucker-Ladd, 2004), yaitu: (1) meningkatkan diri; (2) mampu menganalisis masalah; (3) mampu merencanakan perubahan; (4) mampu mendapatkan pengetahuan baru tentang perilaku yang

ditunjukkan sebagai reaksi terhadap masalah; (5) mampu memahami diri sendiri dan mendapatkan kendali besar atas hidup sendiri.

c. Jenis Bantuan Diri

Definisi *Self-Help* memiliki ragam label untuk mendeskripsikan maknanya, yaitu *Self-Help* dalam bentuk kelompok dan pendekatan *Self-Help* berbasis media (Watkins & Clum, 2008). Dalam *Self-Help* berbentuk kelompok, peserta didik yang memiliki masalah diberikan dukungan dan bantuan satu sama lain dalam mengatasi masalah. Sedangkan, *Self-Help* dalam bentuk media digunakan secara mandiri melalui buku, audio, video, atau kombinasi dari semuanya.

2. Self-Help Book

a. Pengertian *Self-Help Book*

Bergsma (2007) menjelaskan bahwa *Self-Help Book* memiliki pengertian yang berangkat dari *Self Help*, yaitu bantuan diri berupa tindakan membantu atau memperbaiki diri sendiri tanpa bantuan orang lain. Kemudian *Self-Help Book* adalah sebuah buku yang dirancang sebagai media bagi peserta didik untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi seperti permasalahan personal dan emosional tanpa bantuan profesional (Gecas, 1982).

Self-Help Book selalu memiliki pendahuluan di halaman pertama guna menarik calon pembaca dan beberapa ketentuan yang

dapat membedakannya dari buku-buku lain. Hal ini memberi kesempatan produk untuk menjual apa yang ditawarkan (Bergsma, 2007). Ada beberapa indikasi efektivitas *Self-Help Book*, salah satu indikasinya adalah relevansi topik yang dibahas. Dari beberapa kategori, salah satu kategori *Self-Help Book* yaitu manajemen stres memiliki orientasi pada pertumbuhan.

Dalam jurnalnya, Bergsma (2007) memaparkan hasil dari sebuah penelitian yang terdapat sembilan belas persen buku dianggap sangat membantu dan satu persen dinilai negatif. Campbell dan Smith (Bergsma, 2007) menyatakan bahwa 85% psikoterapis merekomendasikan *Self-Help Book* kepada klien mereka. Hal serupa juga dibuktikan oleh Starker (Bergsma, 2007) dalam surveinya, sebagian besar (85%) menganggap bahwa *Self-Help Book* 'kadang-kadang bermanfaat' atau 'seringkali bermanfaat', dibuktikan melalui testimoni individu; 'membuka jalan baru untuk saya', 'saya lebih percaya diri', 'membuat saya mengerti diri sendiri', 'mendapatkan wawasan baru tentang masalah saya', dan 'mendapatkan ketenangan pikiran'. *Self-Help Book* memiliki kesuksesan terbesar dengan orang-orang yang memiliki motivasi, akal, dan sikap positif yang tinggi terhadap kesadaran pengembangan dan perbaikan diri.

b. Kelebihan Self-Help Book

Self-Help Book memiliki beberapa kelebihan seperti yang dipaparkan oleh Starker (Bergsma, 2007), bahwa terdapat empat faktor pragmatik yang membuat *self-help book* sukses menarik individu, yaitu:

- 1) Harga yang *self-help book* tawarkan lebih murah daripada biaya konsultasi dengan psikolog.
- 2) *Self-Help Book* dapat dengan mudah dibaca saat pergi makan atau ingin pergi tidur.
- 3) Kerahasiaan permasalahan yang dimiliki peserta didik tidak akan sampai kepada publik melihat bahwa peserta didik tidak perlu berbicara dengan psikolog.
- 4) *Self-Help Book* dapat membuat peserta didik tergabung dalam sebuah kelompok tanpa rasa malu saat bertemu dengan orang lain yang memiliki kesamaan.
- 5) *Self-Help Book* adalah salah satu cara alternatif bantuan diri yang dilakukan secara mandiri terutama bagi peserta didik yang tidak berani atau malu mengungkapkan atau menceritakan hal kepada orang di sekitarnya.

c. Kekurangan Self-Help Book

Apabila merujuk pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Seekles, Straten, Beekman, Marwijk, dan Cuijpers (2010), dalam penerapannya media *Self-Help Book* tidak begitu dapat digunakan untuk membantu individu yang berada pada kebutuhan permasalahan psikologis yang klinis, sehingga dalam penanganannya mereka perlu diarahkan untuk memperoleh layanan yang bersifat profesional. Bergsma (2007) dalam jurnalnya mengungkapkan bahwa tingkat keefektifan *Self-Help Book* dapat ditentukan oleh motivasi dan kesadaran individu dalam mengembangkan atau memperbaiki diri.

d. Ketentuan Penulisan Self-Help Book

Menurut Bergsma (2007), ketentuan penulisan *Self-Help Book* dibagi menjadi 10 *chapter*, yaitu:

1) Chapter 1-2 (20% dari buku)

Di bagian pertama ini, diperkenalkan kepada individu mengenai isu apa yang akan dibahas sehingga apabila individu tidak memiliki masalah yang diangkat, tidak perlu untuk membelinya. Jadi, arahkan individu kepada isu yang akan diangkat, definisikan isu tersebut, penyebab masalah tersebut muncul, mengapa masalah tersebut ada, alasan individu mengapa solusi-solusi yang sudah ada tidak efektif, dan jelaskan kepada individu

apa yang akan mereka dapat apabila membeli buku. Posisi peneliti menunjukkan bahwa peneliti sangat peduli kepada individu tanpa tahu siapa dan dimana individu berada. Peneliti harus mampu merangkai kalimat agar individu merasa bahwa peneliti tidak ingin mengetahui siapa mereka, namun peduli terkait permasalahannya. Seperti pepatah lama mengatakan, “tidak ada yang peduli seberapa banyak Anda tahu sampai mereka tahu seberapa banyak Anda peduli”

2) Chapter 3 (10% dari buku)

Bagian ini adalah bagian dimana memberitahu berita bagus kepada individu bahwa buku yang ditulis memiliki solusi dari permasalahan mereka (topik yang diangkat). Menjelaskan tentang premis atau landasan teorinya, apa kegunaan bagi orang-orang, mengapa cara itu dapat bekerja, kemudian menunjukkan beberapa contoh yang memiliki manfaat serta pengalaman peneliti dalam mengimplementasikannya.

3) Chapter 4-8 (40% dari buku)

Bagian ini adalah bagian inti dari buku dimana dibicarakan mengenai konsep, ide, dan tindakan yang dapat membentuk langkah peserta didik untuk digunakan dalam hidupnya (mengubah). Hal ini mungkin termasuk: memahami akar masalah,

menemukan sosok yang tepat untuk dijadikan pembelajaran, mendapatkan perspektif yang tepat, menetapkan tujuan yang tepat, kemudian mengambil langkah-langkah spesifik agar sukses. Bagian ini juga berbicara tentang akuntabilitas dan tindak lanjut. Pada bagian ini peneliti seperti 'mengajar' individu sehingga yang terjadi individu membangun kepercayaan, hal itu akan berdampak pada peneliti merasa bersemangat untuk berbagi gagasan bahwa individu bisa berubah dan peneliti memiliki solusi, hingga mereka ingin segera membaca bagian ini untuk mencairitahu "bagaimana".

4) Chapter 9 (10% dari buku)

Pada bagian ini peneliti didorong untuk menulis hal apa yang akan dilakukan apabila peneliti mengalami kendala. Seperti yang sama-sama diketahui bahwa di dunia ini tidak ada yang sempurna, sehingga perlu bagi peneliti menampilkan kepada individu jenis masalah yang harus diatasi dan bagaimana cara peneliti kembali ke jalur setelah mengalami kemunduran. Sehingga mereka melihat bahwa jika peneliti dapat melakukannya, maka mereka pun bisa, dan mereka yakin mampu membuat perubahan nyata.

5) Chapter 10 (Akhir 10% dari buku)

Bab terakhir ini adalah kesempatan peneliti untuk menunjukkan individu mengapa individu harus segera menerapkan

ide dan manfaat yang akan diterima. Bagian ini juga dapat menunjukkan mengapa peneliti merupakan orang yang layak dimintai bantuan apabila mereka membutuhkan tindakan lebih lanjut. Peneliti bisa meninggalkan kesan positif kepada individu dengan mendorong dan membangkitkan semangat individu sehingga begitu mereka menutup buku mereka dapat berkata, “ini adalah buku yang mengagumkan!”

e. Karakteristik Pengguna *Self-Help Book*

Menurut Bergsma (2007) tidak banyak penelitian yang tersedia untuk mengetahui karakteristik khusus pengguna *self-help book*, tetapi Starker (Bergsma, 2007) berpikir bahwa sebagian besar masyarakat di Amerika menganggap penting pertolongan diri sendiri. Tidak ada alasan untuk berpikir bahwa orang-orang membeli buku *self-help* biasanya secara kronis tidak bahagia atau terganggu secara mental. Wilson dan Cash (Bergsma, 2007) melakukan survei kepada 264 sampel mahasiswa yang memiliki hasil bahwa wanita cenderung menanggapi secara positif keberadaan buku *self-help*.

Faktor-faktor lain yang menunjukkan individu memiliki sikap positif terhadap buku *self-help* adalah: individu senang membaca, memiliki pemikiran psikologis, memiliki orientasi terhadap kontrol diri yang kuat, dan memiliki kepuasan hidup yang lebih besar. Pembaca

self-help book cenderung memiliki kemampuan untuk memahami keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan tindakan sehingga menggunakan *self-help book* untuk memperbaiki diri. *Self-help book* dapat menjadi media untuk mengatasi masalah dan mengembangkan diri, dimana individu secara bebas mengejar kebahagiaan atas hidupnya sendiri (Bergsma, 2007).

3. Perspektif Konseling Realitas

a. Pengertian Pendekatan Realitas

Terapi realitas mengacu pada paham dasar bahwa individu memilih perilakunya sendiri, sehingga individu bertanggung jawab bukan hanya terhadap apa yang dilakukan, tetapi apa yang dipikirkan (Gunarsa, 2012). Oleh karenanya, terapi realitas memiliki fokus pada tingkah laku sekarang yang pelaksanaannya berupa modifikasi tingkah laku (Corey, 2013).

Pada dasarnya, manusia memiliki kebutuhan psikologis yang menurut Glasser bersifat terus menerus selama rentang kehidupannya dan harus dipenuhi. Apabila seseorang mengalami masalah, hal tersebut bisa disebabkan oleh keterhambatan dalam memenuhi kebutuhan yang disebabkan oleh penyangkalan terhadap realita, yaitu tindakan seseorang untuk menghindari hal-hal yang menurutnya tidak menyenangkan (Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2011).

Terapi realitas memiliki pemahaman bahwa semua masalah jangka panjang manusia pada intinya adalah masalah relasi, sehingga dalam praktiknya konselor membantu konseli mengeksplorasi relasi-relasi yang signifikan dalam hidupnya dan mendorongnya mengevaluasi tindakan yang selama ini dilakukan untuk orang-orang terdekatnya (Palmer, 2011).

Perspektif realitas memiliki pandangan bahwa dalam menghadapi masalah, satu-satunya hal yang dapat dilakukan adalah mengubah perilaku diri sendiri, bukan orang lain. Bahwa ketika seseorang menjadi depresi hal tersebut disebabkan oleh dirinya yang memilih untuk depresi dan hanya dirinya lah yang mampu menghentikan depresi (Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan, 2004).

b. Tujuan Konseling Realitas

Dalam menghadapi konflik yang dialami remaja dengan orang tua, perilaku seringkali menjadi sumber masalah di dalam hubungan orang tua-remaja. Melalui perspektif konseling realitas, peneliti akan mengajak peserta didik untuk mengevaluasi tindakan yang mereka miliki. Nelson-Jones (2011) menyimpulkan tujuan konseling realitas, yakni:

- 1) Membantu konseli memahami perilakunya.
- 2) Meningkatkan kesadaran konseli tentang perilaku memilihnya dan bagaimana konseli mencoba mengontrol dunianya melalui perilaku itu.
- 3) Meningkatkan pemahaman konseli tentang tanggung jawabnya untuk membuat pilihan-pilihan yang efektif bagi dirinya.
- 4) Mengidentifikasi dan memahami kebutuhan dasar akan rasa ingin memiliki (*belonging*) atau cinta, kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan.
- 5) Membantu konseli memiliki gambaran yang baik dalam rencananya untuk memenuhi kebutuhan dasarnya.
- 6) Mengajari konseli untuk mengevaluasi tindakannya agar dapat mengarah pada apa yang menjadi tujuannya.
- 7) Membantu konseli mengembangkan dan mengimplementasikan perilaku tertentu yang akan membantunya memenuhi kebutuhannya sekarang dan di masa yang akan datang tanpa menggagalkan kebutuhan lainnya.
- 8) Mengajari konseli tentang cara menghindari dirinya yang dikontrol oleh perilaku orang lain yang bersifat negatif.

c. Langkah-Langkah Konseling Realitas

Dalam penanganan masalah, pendekatan realitas memiliki upaya secara praktik yang akan digunakan peneliti sebagai dasar berpikir penyusunan *self-help book*. Teknik terapi realitas menurut Glasser (Gunarsa, 2012) dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Keterlibatan: berupa sikap hangat, bersahabat, dan ramah yang harus ditunjukkan konselor.
- 2) Perilaku sekarang: setelah peserta didik merasa nyaman, maka langkah selanjutnya adalah mengajak peserta didik mengidentifikasi perilaku yang sedang dilakukannya sekarang.
- 3) Menilai diri sendiri: setelah teridentifikasi, konselor mengajak peserta didik menilai perilaku tersebut.
- 4) Merencanakan tindakan: setelah melakukan penilaian, peserta didik dibantu untuk menyusun rencana tindakan yang lebih bertanggung jawab.
- 5) Perjanjian: setelah tersusun, konselor mendorong peserta didik untuk berkomitmen melaksanakan rencana tersebut.
- 6) Tidak menerima alasan: dalam terapi realitas, konselor tidak akan menanyakan alasan sebab ia gagal dalam melakukan rencana. Pertanyaan yang diajukan berupa: “apakah kamu masih akan mencoba memenuhi perjanjian yang telah dibuat?”

7) Tidak ada hukuman: hukuman akan mengurangi keterlibatan konselor yang sudah dibangun.

d. Sistem WDEP

Wubbolding (Corey, 2013) menggunakan akronim WDEP sebagai prosedur tahapan konseling realitas. Sistem WDEP dapat digunakan untuk membantu konseli mengeksplor keinginan mereka (*Wants*), hal yang mungkin bisa mereka lakukan (*Do*), kesempatan untuk mengevaluasi diri (*Evaluation*), dan membentuk perencanaan perbaikan (*Plans*). Setiap hurufnya mempresentasikan sebuah teknik untuk membantu klien membuat pilihan-pilihan yang lebih baik dalam hidupnya. Dalam pengembangan *self-help book*, sistem WDEP dapat dijadikan acuan pengembangan bagi setiap bab yang akan mengarahkan peserta didik untuk melakukan perubahan. Berikut penjelasan setiap akronim (Nelson-Jones, 2011):

1) W (*Want*)

Mengacu pada persepsi maupun keinginan. Mendiskusikan sumber kontrol yang menjadi persepsi klien atas berbagai peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya; membantu klien mengeksplorasi kebutuhan dasar mana yang ingin dipenuhinya. Perspektif realitas membantu peserta didik fokus pada sesuatu yang mungkin

dicapainya dan pada memikul tanggung jawab pribadi untuk mencapai tujuannya.

Menurut Nelson-Jones (2011), ada dua faktor yang mempengaruhi individu dalam menentukan tujuan. Kedua faktor tersebut menjadi pertimbangan yang mendominasi individu dalam membuat tujuan, yaitu:

a) Kebutuhan Dasar Psikologis

Corey (2013) membahas tentang empat kebutuhan dasar psikologis manusia yang harus dipenuhi, yakni:

(1) Kebutuhan cinta dan rasa memiliki menuntut individu agar menjaga cinta untuk terus berlanjut selama hidupnya. Kegagalan akan pemenuhan kebutuhan cinta bisa menjadi penyebab utama kesengsaraan manusia. Beberapa aktivitas yang menunjukkan kebutuhan ini adalah persahabatan, acara perkumpulan tertentu, dan keterlibatan dalam organisasi. Kebutuhan ini oleh Glasser (Nelson-Jones, 2011) juga dibagi ke dalam tiga bentuk, yaitu: *social belonging*, *work belonging*, dan *family belonging*.

(2) Kebutuhan kekuasaan dapat terpenuhi apabila individu didengarkan, dihormati, dan menghargai diri sendiri terlepas dari pengakuan eksternal. kebutuhan ini biasanya

diekspresikan melalui kompetisi, memimpin, mengorganisir, menyelesaikan pekerjaan sebaik mungkin, menjadi tempat bertanya, dan melontarkan ide atau gagasan.

(3) Kebutuhan kebebasan menuntut untuk memilih bagaimana individu menjalani kehidupannya atau paling tidak sebagian dari aspek kehidupannya. Misalnya; membuat pilihan, memutuskan pilihan hidupnya, dan bergerak.

(4) Kebutuhan kesenangan mendukung semua hubungan manusia dan merupakan bahan vital dalam sebuah hubungan yang intim. Kebutuhan ini muncul sejak dini, kemudian berkembang terus hingga dewasa. Kebutuhan ini sama fundamentalnya dengan kebutuhan-kebutuhan yang lain.

b) Dunia Kualitas

Dunia kualitas adalah bagian kecil yang selektif dari seluruh ingatan yang dimiliki individu yang biasa disebut sebagai 'gambaran' (Nelson-Jones, 2011). Gambaran dunia kualitas lebih dari dunia ideal (apa yang saya inginkan) sebab ia berisi gambar-gambar yang sangat spesifik tentang apa yang akan memenuhi empat kebutuhan dasar.

Gambar-gambar dalam dunia kualitas terdiri dari tiga kategori: (1) *orang* yang paling kita inginkan untuk bersama; (2) *hal* yang paling ingin kita miliki atau alami; dan (3) *ide-ide* atau *sistem keyakinan* yang mengatur sebagian besar perilaku individu (Nelson-Jones, 2011). Semua gambar adalah kebutuhan-pemenuhan, setidaknya individu harus memiliki satu gambar untuk setiap kebutuhan.

Wubbolding (Nelson-Jones, 2011) menyebutkan bahwa seringkali individu mempunyai gambar-gambar pada dunia kualitas yang tidak dapat dipenuhi di dunia nyata, sebab gambar-gambar tersebut mungkin tidak rasional atau tidak kompatibel satu sama lain. Selain itu, sebagian gambar mungkin kabur atau tidak jelas sehingga apa yang tergambar dalam dunia nyata juga tidak sesuai dengan lingkungan (realita) yang dimiliki individu.

2) D (*Do*)

Mengidentifikasi apa yang diinginkan dan dibutuhkannya, pertanyaan berupa: “apa yang sedang kamu lakukan sekarang?” atau “perilaku apa yang sedang kamu pilih untuk mencapai keinginanmu?”. Mencari kekuatan yang dimiliki peserta didik untuk membantu memahami dirinya sendiri, karena mengembangkan

perilaku-perilaku yang sudah ada lebih mudah daripada perilaku-perilaku yang belum ada.

Dalam mengidentifikasi tindakan yang dimiliki dalam menghadapi masalah, individu memperhatikan perilaku total yang menurut Nelson-Jones (2011) dapat membantu individu menyadari tindakan tidak efektif yang dimiliki. Berikut penjelasan perilaku total secara lebih dalam:

a) Perilaku Total

Perilaku adalah bagaimana individu memilih berusaha mengontrol dunia untuk memenuhi kebutuhannya, perilaku lebih dari sekedar tingkah laku atau tindakan (Nelson-Jones, 2011). Glasser menggunakan istilah *total behavior* (perilaku total) untuk mendeskripsikan konsepnya. Perilaku total terdiri dari empat komponen: bertindak, berpikir, merasakan, dan fisiologi yang berkaitan dengan semua tindakan, pikiran, dan perasaan individu.

(1) Bertindak: komponen *acting* terdiri atas perilaku-perilaku aktif, seperti berjalan atau lari. Melibatkan gerakan bagian tubuh tertentu yang disengaja. Namun, sebagian tindakan juga ada yang tidak disengaja seperti aktivitas-aktivitas rutin, misalnya menelan pada saat makan.

- (2) Berpikir: komponen *thinking*, secara sengaja membangkitkan pikiran-pikiran maupun secara tidak sengaja membangkitkan pikiran-pikiran, misalnya mimpi.
- (3) Merasakan: komponen *feeling* terdiri atas berbagai macam perasaan yang menyenangkan dan menyakitkan yang dibangkitkan dan dipilih individu.
- (4) Fisiologi: komponen *physiological*, seperti berkeringat. Mencakup mekanisme tubuh yang disengaja dan tidak disengaja yang dibangkitkan dan dipilih individu. komponen ini terlibat dalam komponen-komponen bertindak, berpikir, dan merasakan dari perilaku total.

3) E (*Evaluation*)

Menekankan pada evaluasi diri batin sebagai salah satu langkah utama untuk perubahan. Konselor realitas membantu menilai perilaku dengan mengingatkan keinginan dan kebutuhan. Pertanyaan yang diajukan konselor berupa “apakah perilaku kamu mendapatkan apa yang kamu inginkan?”, “bagaimana perilaku kamu membantumu?”, dan “apakah ini yang terbaik bagi kamu?”.

Menurut Komalasari, Wahyuni, & Karsih (2011) dalam melakukan evaluasi tindakan yang dimiliki, individu dapat menggunakan konsep 3R (*Responsibility, Reality, dan Right*) untuk

mengetahui keefektifan tindakan tersebut. Berikut penjelasan secara lebih dalam:

a) Konsep 3R

Glasser (Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2011) menggambarkan, faktor yang menentukan sebuah tindakan efektif memiliki kategori sebagai berikut:

- (1) *Responsibility* (tanggung jawab) merupakan kemampuan peserta didik memenuhi kebutuhannya tanpa merugikan orang lain.
- (2) *Reality* (kenyataan) merupakan sebuah kenyataan yang akan menjadi tantangan bagi peserta didik untuk memenuhi kebutuhannya, bahwa di dalam kehidupan peserta didik pasti menemukan masalah yang dengan memenuhi kebutuhannya mereka bisa mengatasi masalah tersebut.
- (3) *Right* (kebenaran) merupakan ukuran atau norma-norma yang diterima secara umum agar tingkah laku dapat diperbandingkan. Peserta didik yang dapat melakukan ini mampu mengevaluasi diri sendiri melalui perbandingan tersebut dan merasa nyaman karena ia mampu bertingkah laku yang dapat diterima secara umum.

4) P (*Plan*)

Mencari perilaku alternatif, menegosiasikan rencana, mendapatkan komitmen pada rencana, mengembangkan perilaku yang relevan, dan mengevaluasi kemajuan dalam mengimplementasikan rencana. Glasser dan Wubbolding merangkum apa yang membuat rencana menjadi efektif memiliki ciri-ciri: konsisten, dapat dicapai, terukur, perilaku terdekat yang bisa dilakukan segera, dan berkomitmen. Dalam menentukan rencana terdapat beberapa ciri-ciri yang dapat membuat rencana tersebut efektif, yakni:

a) Ciri-ciri SAMIC

Glasser dan Wubbolding (Nelson-Jones, 2011) merangkum apa yang membuat rencana itu efektif dengan menulis:

- (1) *Simple* (sederhana): rencana harus mudah dimengerti, spesifik, dan konkret.
- (2) *Attainable* (dapat dicapai): rencana harus realistis.
- (3) *Measureable* (terukur): rencana yang disusun harus dapat dilihat kemungkinan keberhasilannya.
- (4) *Immediate* (segera): rencana yang disusun tidak harus berupa rencana besar, dapat dimulai dari hal-hal kecil agar dapat segera dilaksanakan dalam waktu dekat.

(5) *Committed* (berkomitmen), *Consistent* (konsisten), *Controlled* (dapat dikontrol): rencana yang disusun harus dapat dilaksanakan dengan komitmen tinggi agar dapat konsisten melakukannya dan dapat dikontrol secara penuh.

e. Penerapan Terapi Realitas pada Isu Keluarga

Terapi realitas didasari oleh permasalahan peserta didik yang sama, yaitu ketidakmampuan peserta didik dalam membangun hubungan yang dekat dengan orang lain walaupun dengan orang yang penting di dalam hidupnya (Corey, 2013). Sehingga, salah satu bagian dari proses terapi realitas adalah membantu peserta didik memprioritaskan apa yang mereka inginkan dan mengungkapkan apa yang paling penting bagi mereka.

Wubbolding (Fitzgerald, 2011) berpendapat bahwa dalam keluarga masalah terjadi disebabkan oleh lebih dari satu pihak, sehingga dalam penerapannya setiap anggota ditanya apa yang menjadi pilihan untuk dibahas guna meningkatkan hubungan. Jill Duba (Fitzgerald, 2011) mengungkapkan tahapan konseling berupa: penilaian, intervensi, dan tindakan.

Penilaian melibatkan eksplorasi secara rinci dari setiap keinginan anggota keluarga, kebutuhan keluarga, bagaimana anggota mempersepsikan anggota lain, bagaimana setiap anggota

mempersiapkan keluarga secara keseluruhan, dan harapan mereka terhadap proses konseling (Fitzgerald, 2011).

Tindakan intervensi berupa mengajak anggota keluarga mengeksplorasi tindakan-tindakan apa saja yang pernah dilakukan dan apakah tindakan tersebut efektif atau memberi dampak bagi setiap anggota. Apabila perlu adanya perubahan, konselor mengajarkan ide-ide baru (Fitzgerald, 2011).

Membuat dan melaksanakan rencana untuk memperbaiki perilaku tidak efektif yang selama ini menghambat hubungan di dalam keluarga dengan mengacu pada tujuan yang telah disusun pada tahap awal, sehingga rencana tindakan baru harus mengarah pada apa yang menjadi tujuan (Fitzgerald, 2011).

Oleh karena itu, terapi realitas dalam mengatasi konflik di dalam keluarga mengajak konseli untuk melakukan evaluasi terkait tindakan-tindakan yang selama ini sudah dilakukan namun tidak efektif. Ketidakefektifan tersebut disebabkan oleh tindakan yang tidak mengarah pada tujuan atau harapan yang diinginkan (Nelson-Jones, 2011). Sehingga, pelaksanaan konselingnya berupa modifikasi tingkah laku dan membuat perencanaan tindakan baru yang efektif.

f. Perspektif Realitas pada Self-Help Book

Dalam pengembangannya, perspektif realitas memiliki kedudukan sebagai dasar pengembangan tahapan pada *self-help book* dalam membantu peserta didik mengatasi konflik dengan orang tua. Setiap bab pada buku merepresentasikan setiap akronim WDEP.

Want, mengajak peserta didik menentukan tujuan atas konflik yang mereka hadapi dengan orang tua. *Do*, mengajak peserta didik mengidentifikasi tindakan yang selama ini dimiliki dalam mengatasi konflik dengan orang tua. *Evaluation*, mengajak peserta didik mengevaluasi tindakan yang dimiliki, apakah sudah mengarah pada tindakan untuk mencapai tujuan atau belum. *Plan*, merumuskan rencana tindakan baru yang efektif untuk mengatasi konflik dengan orang tua.

Pada bagian *Evaluation*, peserta didik diajak mengevaluasi tindakan yang dimiliki dengan mengacu pada konsep 3R (*Responsibility, Reality, dan Right*). Dimana peneliti akan mengajak peserta didik mengevaluasi tindakan yang dimiliki dapat bertanggungjawab, sesuai dengan realitas yang dimiliki, dan termasuk tindakan yang sesuai dengan nilai yang berlaku.

Selanjutnya, pada bagian *Plan* peneliti akan mengajak peserta didik membuat rencana sesuai dengan ciri-ciri SAMIC. Rencana yang dibuat harus; *Simple* (sederhana), *Attainable* (dapat dicapai),

Measureable (terukur), *Immediate* (segera), dan *Consistent* (konsisten).

4. Konflik Orang Tua-Remaja

Pada bagian ini, terdapat beberapa penjelasan mengenai konflik secara teoritis, area konflik antara orang tua—remaja, dampak konflik tersebut bagi remaja, dan ciri-ciri keluarga ideal.

a. Pengertian Konflik

Secara etimologi, konflik (*conflict*) berasal dari bahasa latin yaitu *configere* yang berarti saling memukul. Sedangkan, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) konflik berarti pertentangan; percekocokan; perselisihan. Menurut Mullins (Wijono, 2010) Konflik merupakan kondisi terjadinya ketidaksesuaian tujuan sehingga memunculkan berbagai pertentangan perilaku, baik yang ada di dalam diri peserta didik, kelompok maupun organisasi.

Konflik juga merupakan suatu tindakan salah satu pihak yang menghalangi, mengganggu, atau menghambat pihak lainnya yang dapat terjadi di dalam sebuah hubungan antar pribadi atau antar kelompok dimana konflik dapat menyebabkan perubahan yang mengurangi ketidakadilan atau bahkan sebaliknya—dapat meningkatkan ketidakadilan—apabila dalam penanganannya mengambil bentuk yang destruktif (Deutsch, Coleman, & Marcus,

2016). Sumber utama konflik pada umumnya disebabkan oleh ketidakcocokan (*incompability*), baik ketidakcocokan karena berlawanan maupun perbedaan (Lestari, 2012). Selain itu, konflik juga bersumber pada perbedaan nilai dan identitas.

b. Konflik antara Orang Tua dan Remaja

Menurut Steinberg dkk (Razali, 2013), hampir seluruh psikolog di abad 19 membenarkan bahwa konflik di dalam hubungan keluarga merupakan salah satu komponen penting bagi perkembangan diri untuk anak, terutama remaja. Namun, konflik yang terjadi di antara orang tua dan remaja juga sering disebut sebagai munculnya sebuah pertentangan.

Konflik di dalam keluarga dapat terjadi karena adanya perilaku oposisi atau ketidaksetujuan antara anggota keluarga, sehingga yang menjadi sumber utama konflik pada umumnya adalah ketidakcocokan antara perspektif anak dan perspektif orang tua (Lestari, 2012). Menurut Adam & Laursen (Lestari, 2012), konflik orang tua dengan remaja pada umumnya bersifat hierarkis dan berkenaan dengan kewajiban, seperti orang tua berada pada posisi yang lebih tinggi dan remaja memiliki kewajiban terhadap orang tua. Sehingga muncul pandangan bahwa asal mula konflik terjadi adalah adanya tindakan menentang dari remaja dan sikap mengontrol perilaku remaja dari

orang tua. Namun, menurut Lestari (2012) terdapat pandangan terkini mengenai hal tersebut yaitu adanya sudut pandang dua arah berdasarkan konteks tindakan dan interaksi yang saling mempengaruhi di dalam keluarga. Sedangkan, dalam perspektif realitas konflik orang tua disebabkan oleh orang tua yang membatasi remaja dalam memenuhi kebutuhannya sehingga kerap kali remaja melakukan tindakan menentang agar kebutuhannya dapat terpenuhi (Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan, 2004).

Awal remaja, khususnya pada usia 10-15 tahun telah dikaitkan dengan kemunculan eskalasi konflik antara remaja dengan orang tua (Allison, 2000). Namun, sebagian besar penelitian menunjukkan, meskipun ada pola interaksi yang berubah, hubungan dengan orang tua tetap menjadi sumber sosial dan emosional yang penting bagi kehidupan anak-anak, sehingga tidak ada aspek yang lebih penting dari perkembangan remaja yang membahas tentang hubungan remaja dengan orang tua (Lerner & Steinberg, 2009).

McLean & Thorne (Lerner & Steinberg, 2009) melakukan survey kepada para mahasiswa untuk ditanya mengenai tiga memori yang dapat mendefinisikan dirinya saat ini, hampir seluruh dari mereka mengaitkan pengalaman semasa mengalami konflik dengan orang tua sebagai pembentukan diri mereka. Oleh karenanya, Peterson & Leigh (Razali, 2013) menyatakan bahwa remaja yang memiliki sikap acuh

dan tidak peduli terhadap konflik yang terjadi dengan orang tua memiliki perkembangan diri yang rendah.

Periode berkurangnya kedekatan dan bertambahnya konflik selalu menyertai perkembangan kematangan remaja, dan gangguan ini akan terus berlanjut hingga peran di dalam hubungan remaja dengan orang tua dinegosiasi ulang, artinya terjadi kesepakatan baru di dalam hubungan keluarga (Lerner & Steinberg, 2009). Pernyataan ini juga didukung oleh Hunter & Youniss (Frydenberg, 2002) dalam penelitiannya yang memiliki kesimpulan bahwa kontrol orang tua atas kehidupan remaja tidak berkurang sampai akhir masa remaja.

Konflik merupakan sesuatu yang pasti terjadi di setiap hubungan dekat, terutama dalam hubungan keluarga yang tidak dapat dielakkan. Bahkan menurut Dwyer (Lestari, 2012) semakin tinggi ketergantungannya semakin meningkat pula kemungkinan terjadinya konflik. Laursen (Lerner & Steinberg, 2009) mengemukakan beberapa survey tentang remaja yang mengindikasikan bahwa mereka lebih sering melakukan pertentangan dengan ibu, kemudian dengan saudara kandung, teman, teman lawan jenis yang memiliki hubungan romantis (pacar), dan ayah. Hasil penelitian tersebut didukung oleh pernyataan Montemayor (Frydenberg, 2002) yang melakukan penelitian pada remaja berusia 15 tahun; mengemukakan bahwa ibu dipandang lebih memahami, menerima, dan mampu bernegosiasi sehingga dalam

penyelesaiannya remaja dan ibu melibatkan perasaan. Sebaliknya, ayah dipandang lebih menghakimi dan kurang bersedia untuk mendiskusikan perasaan.

Penentangan yang dilakukan oleh remaja sebenarnya kurang cocok untuk dikatakan sebagai penurunan moralitas pada remaja karena sebenarnya penentangan tersebut sifatnya terbatas dan tidak mencakup nilai-nilai dasar dan moralitas (Lestari, 2012). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Douvan dan Adelson (Lestari, 2012), secara prinsip remaja menyetujui nilai-nilai dasar yang ditanam oleh orang tuanya, dan pada dasarnya remaja mengagumi dan mempercayai orang tua serta meyakini bahwa nilai dan aturan yang diberlakukan oleh orang tua adalah adil dan benar. Namun, apabila merujuk pada perspektif remaja, mereka seringkali merasa bahwa orang tua tidak mengerti mereka sehingga terjadilah pertentangan yang menimbulkan konflik.

Di samping itu, efek dari munculnya sebuah konflik di rumah akan menciptakan perspektif masing-masing antara orang tua dan remaja, yaitu orang tua menganggap konflik terselesaikan ketika remaja sudah menyetujui dan mengikuti pendapat orang tua. Sedangkan dari sudut pandang remaja, mematuhi pendapat orang tua usai terjadi perbedaan, penentangan, atau konflik tidak selalu membuat remaja beranggapan bahwa konflik telah selesai.

c. Area Konflik di dalam Keluarga

Konflik di dalam keluarga dapat ditinjau dalam beberapa aspek, salah satunya adalah konflik antara orang tua dan remaja. Penelitian di Surakarta menyatakan bahwa area konflik orang tua—remaja mencakup permasalahan sehari-hari, yaitu bermain, keterlambatan pulang ke rumah, membantu tugas rumah, model pakaian, model rambut, pemanfaatan teknologi informasi, pemilihan teman, perilaku pacaran, dan prestasi akademik; dimana yang disebutkan terakhir memiliki persentase terbesar dari area konflik lainnya (Lestari & Asyanti, 2009). Terlepas dari harapan orang tua dan tekanan masyarakat untuk mencapai akademis, lingkungan sekolah itu sendiri dapat menciptakan tekanan pada remaja, terutama remaja yang memiliki *self-efficacy* rendah (Frydenberg, 2002).

Menurut Smetana (Lestari, 2012) peserta didik mengembangkan pemahaman sosial berdasarkan interaksi sosial yang dialaminya. Dipetakan menjadi tiga ranah, yaitu ranah moral, ranah konvensional, dan ranah psikologis. Ranah moralitas diartikan sebagai pemahaman peserta didik atas tuntutan tentang bagaimana peserta didik harus bersikap dan bertindak kepada orang lain. Ranah psikologis diartikan sebagai pemahaman mengenal diri, identitas, kepribadian, dan sifat-sifat yang dapat berpengaruh. Sedangkan ranah

konvensional diartikan sebagai keyakinan orang tua terhadap perilaku tertentu yang dianggap kurang pantas di mata masyarakat.

Tiga area konflik yang paling banyak dialami remaja dengan orang tua adalah prestasi belajar, pemanfaatan waktu luang, dan penggunaan ponsel (Lestari & Asyanti, 2009). Ketiganya dapat digolongkan ke dalam ranah psikologis. Bagi orang tua, prestasi belajar menyangkut masa depan remaja. Sedangkan bagi remaja, orang tua yang mempermasalahkan prestasi belajar dianggap tidak memahami minat dan bidang yang lebih mampu ia kuasai. Demikian pula dengan pemanfaatan waktu luang yang bagi orang tua seharusnya digunakan untuk belajar, sementara remaja lebih senang memanfaatkannya dengan melakukan hal-hal yang ia senangi. Adapun dalam penggunaan ponsel yang juga menyita waktu remaja, bagi orang tua hal itu berdampak pada kesediaan remaja dalam membantu tugas pekerjaan rumah dan boros dalam hal keuangan (Lestari, 2012).

Konflik berupa pelaksanaan tugas rumah dan keterlambatan pulang dapat digolongkan ke dalam ranah konvensional, dimana orang tua beranggapan bahwa salah satu kewajiban remaja adalah membantu orang tua. Demikian pula dengan keterlambatan pulang ke rumah, bahwa pulang malam akan dianggap kurang pantas oleh masyarakat. Perilaku berpacaran, penampilan, dan pemilihan teman

juga menjadi sebuah konflik yang dapat dimasukkan ke dalam ranah konvensional dimana orang tua memiliki kekhawatiran hal tersebut melanggar moral atau konvensi sosial (Lestari, 2012).

d. Karakteristik Konflik di dalam Keluarga

Keluarga merupakan unit yang penting bagi peserta didik karena hubungan yang terjalin di dalamnya memiliki ketergantungan yang tinggi, sehingga konflik di dalam keluarga merupakan sesuatu yang pasti terjadi (Lestari, 2012). Menurut Vuchinich (Lestari, 2012), faktor yang membedakan konflik di dalam keluarga dengan kelompok sosial yang lain adalah karakteristik hubungan di dalam keluarga yang menyangkut tiga aspek, yaitu intensitas, kompleksitas, dan durasi.

Hubungan di dalam keluarga sangat dekat, sehingga memiliki intensitas yang sangat tinggi; maka ketika terjadi konflik perasaan positif mendalam yang selama ini terbangun akan berubah menjadi perasaan negatif yang mendalam juga. Terjadinya konflik di dalam keluarga juga memiliki permasalahan yang kompleks; tidak sedikit seorang anak tetap memilih tinggal dengan orang tua yang melakukan kekerasan daripada di tempat lain, hal ini dikarenakan ikatan emosi positif lebih besar daripada penderitaan yang muncul karena konflik. Hubungan dalam keluarga merupakan hubungan yang dekat, sehingga konflik di dalam keluarga harus dihadapi.

e. Dampak Konflik dengan Orang Tua bagi Remaja

Berbagai penelitian menunjukkan bagaimana konflik orang tua-remaja memiliki pengaruh yang besar terutama bagi remaja itu sendiri. Kasus penganiayaan yang dilakukan oleh remaja seringkali mengurai permasalahan yang berasal dari adanya konflik atau ketidakharmonisan di dalam keluarga. Kasus lain yang lebih ekstrem adalah seorang remaja yang pergi dari rumah karena memiliki konflik dengan orang tua, lalu bunuh diri (Wardyaningrum, 2013).

Aseltine, Gore & Colten (Razali, 2013) membenarkan bahwa remaja dari keluarga dengan tingkat konflik yang tinggi dan kohesi yang rendah cenderung mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi sehingga remaja yang demikian mengalami lebih banyak tekanan sosio-emosional yang menyebabkan stres, depresi, dan rendahnya kepercayaan diri. Hal yang senada juga diungkapkan Frydenberg (2002) bahwa adanya tuntutan akademis yang meningkat dan tekanan dari teman sebaya dapat menghasilkan korban psikologis yang pada usia remaja mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah, akibatnya harga diri dan motivasi merosot disertai prestasi yang menurun.

Frydenberg (2002) menyatakan bahwa apa yang terjadi di dalam keluarga sangat berpengaruh bagi psikologis remaja juga bagaimana remaja menentukan tindakan untuk melewatinya. Misalnya, harga diri remaja berkorelasi positif dengan minat dan dorongan orang

tua. Pernyataan tersebut dikuatkan oleh Petersen (Frydenberg, 2002), fakta bahwa orang tua akan mengalami krisis paruh baya dapat menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap stres remaja.

f. Konflik Orang Tua-Remaja dalam Perspektif Realitas

Terapi realitas memberi pemahaman bahwa kehidupan manusia adalah perjuangan konstan untuk memenuhi kebutuhan dasar dan mengatasi konflik yang mereka hadapi (Nelson-Jones, 2011). Remaja dalam memenuhi kebutuhan dasar seringkali mengalami konflik dengan orang tua. Pertentangan yang terjadi antara orang tua dan remaja juga disebabkan oleh perbedaan gambaran dunia kualitas yang membuat orang tua menuntut remaja menuruti harapan mereka. Di samping itu, untuk mencapai harapan yang diinginkan, individu seringkali memiliki tindakan yang tidak efektif. Artinya, tindakan yang dimiliki tidak mengantarkan pada pencapaian tujuan (Palmer, 2011).

Perspektif konseling realitas menunjukkan bahwa penting bagi peserta didik memiliki hubungan baik dengan orang tua (Corey, 2013). Perilaku peserta didik menjadi fokus pada konseling ini, sehingga bentuk konselingnya berupa modifikasi perilaku. Maka, dengan terjadinya konflik yang dialami remaja dengan orang tua, perspektif

realitas akan mendorong remaja untuk menilai dan mengevaluasi perilaku yang dimilikinya sekarang.

Glasser (Palmer, 2011) menyatakan bahwa semua masalah jangka panjang manusia pada intinya adalah masalah relasi, sehingga konselor membantu peserta didik mengeksplorasi relasi-relasi yang signifikan. Relasi signifikan yang dimiliki peserta didik salah satunya adalah keluarga. Sedangkan, menurut Dwyer (Lestari, 2012) hubungan dekat seperti di dalam keluarga rentan mengalami konflik. Sehingga, konflik di dalam keluarga pasti akan dialami setiap peserta didik dan dapat bermanfaat atau merugikan tergantung strategi yang digunakan untuk menyelesaikannya.

B. Model ADDIE

ADDIE adalah akronim dari *Analyze, Design, Develop, Implement, dan Evaluate* (Branch, 2009). Model pengembangan ADDIE merupakan model pembelajaran yang memiliki pendekatan sistem yang efektif dan efisien serta prosesnya bersifat interaktif untuk menghasilkan sebuah produk. Evaluasi setiap fase dapat membawa kepada pengembangan pembelajaran ke fase berikutnya (Aldoobie, 2015). Berikut ini adalah konsep prosedur ADDIE:

1. *Analyze (Analisis)*

Analisis adalah tahap dimana peneliti akan mengidentifikasi kemungkinan yang akan terjadi pada kesenjangan pelaksanaan produk. Berikut adalah tahapan dari analisis: (1) Memvalidasi kesenjangan; (2) Menentukan tujuan instruksional; (3) Menentukan karakteristik pengguna; (4) Mengidentifikasi sumber yang diperlukan; (5) Menentukan sistem instruksional desain yang potensial; (6) Menyusun perencanaan manajemen proyek (Branch, 2009).

2. *Design (Desain)*

Desain adalah tahap dimana peneliti memverifikasi tampilan yang seharusnya melalui pengujian metode. Tahapan dari desain adalah: (1) Mengadakan inventori; (2) Menyusun tujuan kinerja; (3) Menghasilkan strategi pengujian; (4) Menghitung ulang inventori yang sudah dibuat (Branch, 2009).

3. *Develop (Pengembangan)*

Pengembangan adalah tahap dimana peneliti menghasilkan dan memvalidasi sumber pelajaran. Berikut adalah prosedur dari tahap pengembangan: (1) Mengembangkan konten; (2) Menentukan media yang mendukung; (3) Mengembangkan petunjuk untuk guru dan siswa; (4) Melakukan evaluasi formatif; (5) *Pilot test* (Branch, 2009).

4. *Implement* (Implementasi)

Implementasi adalah tahap dimana peneliti menyiapkan lingkungan pembelajaran dan melibatkan siswa. Berikut adalah prosedur tahap implementasi: (1) Menyiapkan guru; (2) Menyiapkan siswa (Branch, 2009).

5. *Evaluate* (Evaluasi)

Evaluasi adalah tahap dimana peneliti menilai kualitas produk dan proses instruksional, baik sebelum dan sesudah pelaksanaan. Berikut adalah prosedur tahap evaluasi: (1) Menentukan kriteria evaluasi; (2) Memilih alat evaluasi; (3) Melakukan evaluasi (Branch, 2009).

C. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan Beamount & Wagner (2004) menyatakan hasil berupa sosok yang paling sering terlibat masalah, yaitu ibu. Ibu dengan sifatnya yang feminin dan lembut seringkali memiliki interaksi dengan remaja melalui nasehat, yang tidak jarang merupakan sebuah hal yang disegani dan dihindari. Sehingga ibu di dalam rumah lebih sering terlibat konflik dengan remaja. Selain menyoal sosok yang lebih sering terlibat konflik di rumah, karakteristik pola asuh yang diberikan orang tua dapat memengaruhi timbulnya konflik karena pola asuh merupakan sistem emosi di dalam keluarga yang pada akhirnya memengaruhi sistem emosi remaja (Shek, 2002). Area konflik orang

tua—remaja hanya merupakan konflik yang terjadi sehari-hari (Lestari & Asyanti, 2009) seperti: (1) terlambat pulang; (2) membantu tugas rumah; (3) model pakaian; (4) model rambut; (5) pemanfaatan teknologi informasi; (6) pemilihan teman; (7) perilaku berpacaran; dan (8) prestasi belajar.

Perspektif konseling realitas dalam penelitian ini dijadikan sebagai landasan dasar peneliti dalam mengembangkan konten *self-help book*. Penelitian kualitatif pada remaja yang mengalami kerenggangan hubungan dengan keluarga memiliki hasil bahwa terapi realitas dapat membawa perubahan, dilihat melalui komunikasi yang tidak pernah terjalin dengan ayah kini kembali terjalin; perasaan kesal terhadap ayah kini sudah dapat diolah sebab ia berpikir bahwa perasaan tersebut tidak membuat permasalahan selesai (Mulia, 2018).

Oleh karenanya, perlu bagi para pendidik melakukan pengembangan media untuk mengatasi masalah tersebut. Terdapat beberapa penelitian yang mengembangkan sebuah media untuk digunakan orang tua dalam menghadapi remajanya, salah satunya seperti pada penelitian yang dilakukan oleh (Smith, Vartanian, & D, 2003) yang berjudul "*Self Help Book for Parents of Adolescent*" memiliki tujuan untuk menghasilkan *self help book* bagi orang tua menghadapi anak remajanya. Seperti metode disiplin, perubahan pubertas, dll. Penelitian ini menggunakan metode empiris dengan buku parenting yang diterbitkan

selama periode 14 tahun terakhir sebagai sampel. Penelitian tersebut juga memiliki hasil dari analisis 95 buku dengan profesi yang berbeda-beda (hampir dikuasai oleh profesi psikologi) terdeteksi perbedaan gender yang menarik sehubungan dengan perspektif penulis. Penulis laki-laki cenderung untuk menulis dari psikologis (yaitu, fokus pada diri dan penyesuaian; 35%), moral dan agama (yaitu, fokus pada moralitas atau pengembangan spiritual; 26%), atau medis (misalnya, fokus pada kesehatan fisik dan pematangan; 17%). Sedangkan penulis perempuan cenderung mengadopsi baik pendidikan (misalnya, fokus pada pengajaran spesifik keterampilan; 39%) atau orangtua (misalnya, anekdot tentang pengasuhan; 28%) perspektif dalam diskusi mereka perilaku remaja dan orang tua praktek. Merujuk tujuan dari penelitian, maka hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self-help book* efektif digunakan oleh orang tua untuk menghadapi remajanya.

Apabila menilik dari jumlah minat peserta didik buku *Self-Help*, penelitian yang dilakukan oleh Brad (1998) yang berjudul "*Self-Help Books Used by Religious Practitioners*" dengan menggunakan metode survei melalui penyebaran buku kepada semua anggota aktif Asosiasi Kristen Studi Psikologi (CAPS), menunjukkan hasil bahwa hanya 20 (8%) responden melaporkan tidak pernah menggunakan *Self-Help Book* dengan klien. Survei tersebut akhirnya membuahkan pertanyaan mengenai penyebabnya dengan melakukan survei kembali. Penjelasan

tertulis berpusat di sekitar keyakinan bahwa *Self-Help Book* yang terlalu impersonal. Misalnya, kebanyakan peserta didik membutuhkan hubungan yang bersifat menyembuhkan, atau beberapa konselor memaparkan kurangnya kemampuan baca pada kliennya.

Penelitian dengan menggunakan *Self-Help Book* sebagai media untuk membantu mengurangi depresi dan kecemasan memiliki hasil bahwa *Self-Help Book* mampu mengurangi kecemasan sekelompok peserta didik walaupun tidak secara signifikan. Media *Self-Help Book* mungkin bukan merupakan alat yang efektif dalam praktik umum. Namun demikian, dalam penelitian ini kekurangan dari hasilnya bisa juga dikarenakan pilihan pasien atau dokter umum berdasarkan minat terhadap gangguan kejiwaan yang menjadi topik penelitian (Seekles, Straten, Beekman, Marwijk, & Cuijpers, 2010). Sehingga cara efektif untuk menguranginya adalah dengan adanya bimbingan dari ahli atau terapis yang profesional, mengingat bahwa depresi dan kecemasan merupakan sebuah gangguan jiwa yang memerlukan bantuan psikolog atau terapis.

Penelitian lain berupa pengembangan hipotetik buku bantuan diri (*self-help book*) tentang bahaya merokok menggunakan metode Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development*) yang dikembangkan oleh Borg and Gall. Penelitian R&D ini termasuk dalam ukuran skala kecil dimana dalam penelitian hanya melakukan beberapa

tahapan saja yaitu penelitian dan pengumpulan informasi; perencanaan; pengembangan format produk awal; dan revisi produk. Hal ini dilakukan untuk mengatasi masalah keterbatasan yang dimiliki mahasiswa dalam melakukan penelitian R&D. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa buku bantuan diri tentang bahaya merokok ini dikategorikan sangat layak dengan rata-rata persentase sebesar 80,5% yang menunjukkan bahwa buku ini sudah melalui tiga validator ahli terpilih masing-masing dengan angka yang mencapai skor layak. Buku yang dikembangkan juga bersifat preventif dengan memberikan beberapa pemahaman berupa teori dan disertai fakta-fakta dengan menggunakan bahasa yang efektif, selain menyual desain dan topik yang dibuat menarik peserta didik. Namun demikian, buku ini masih perlu melalui tahap uji coba untuk didistribusikan.

Hasil dari seluruh penelitian tersebut menunjukkan bahwa *Self-Help Book* dapat dijadikan media bantuan diri yang bersifat mandiri walau terdapat beberapa kekurangan. Kekurangan yang dialami dari setiap penelitian dapat disimpulkan bahwa *Self-Help book* secara signifikan kurang mampu mengurangi masalah, hal itu dapat disebabkan oleh tingkat minat peserta didik untuk membaca dan dorongan peserta didik untuk menyelesaikan masalah. Namun demikian, *Self-Help book* yang menjadi sebuah media bantuan diri memiliki lebih banyak kelebihan yang cukup signifikan. Kelebihan yang dimiliki *Self-Help Book* secara umum

dapat membantu peserta didik mengatasi masalah dengan orang tua dengan memberi pemahaman yang menyeluruh tentang konflik dengan orang tua. Selain itu, dengan kelebihanannya *Self-Help Book* dapat mengajak peserta didik mengeksplorasi kemampuan *coping* yang dimiliki, hal yang perlu diperhatikan dalam mengatasi sebuah konflik.

D. Kerangka Berpikir

Remaja awal berada pada rentang usia 13 sampai 16 tahun, dan akhir remaja dimulai pada usia 16 sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum (Hurlock, 1980). Remaja pada usia tersebut menurut Santrock (2002) sedang mengalami masa transisi seperti mulai menuntut membuat keputusan sendiri, sehingga salah satu tugas perkembangan remaja yaitu mencapai usia kemandirian secara emosional. Selain itu, menurut Glasser (Nelson-Jones, 2011) terdapat empat kebutuhan dasar peserta didik yang harus dipenuhi sehingga kerap kali remaja dengan segala upaya untuk memenuhinya seringkali mengalami konflik dengan orang tua.

Sebanyak 136 peserta didik (44%) kelas X dan XI jurusan IPS SMA Suluh Jakarta mengalami konflik dengan orang tua. Dari 136 peserta didik terdapat 36 orang (26%) memiliki konflik yang sulit diselesaikan dengan orang tua dan sebanyak 80 orang (59%) sering mengalami konflik. Sisanya sering mengalami lebih dari tiga jenis konflik

dengan orang tua. Namun, materi tentang konflik dengan orang tua menurut guru BK belum pernah disampaikan di dalam kelas.

Sebanyak 300 (97%) dan 148 (48%) peserta didik menyatakan bahwa media yang digunakan guru BK adalah *power point* dan LKS (Lembar Kerja Siswa) daripada media lainnya. Dalam hal ini, guru BK memaparkan bahwa masih perlu adanya pengembangan media untuk menunjang pelaksanaan bimbingan klasikal di kelas. Terlebih menyoal kasus konflik dengan orang tua yang menurut guru BK tidak jarang ditemui di sekolah. *Self-Help Book* merupakan media yang baru dan belum pernah digunakan guru BK dalam menyampaikan materi.

Sebanyak 107 peserta didik (35%) belum pernah mengetahui atau menggunakan *Self-Help Book*, namun sebanyak 248 peserta didik (80%) tertarik untuk mengetahui *Self-Help Book* sebagai media BK dan sebanyak 263 peserta didik (85%) tertarik apabila *Self-Help Book* dikembangkan sebagai media untuk membantu peserta didik mengatasi konflik dengan orang tua. *Self-Help Book* merupakan tindakan membantu atau memperbaiki diri sendiri tanpa bantuan orang lain dalam bentuk buku (Gecas, 1982). *Self-Help Book* selalu memiliki pendahuluan di halaman pertama untuk menarik calon peserta didik dan beberapa ketentuan lain yang membedakannya dari buku-buku lain (Bergsma, 2007).

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir

Remaja menurut Santrock mengalami transisi seperti membuat keputusan sendiri dan mulai mengambil nilai dari teman sebayanya. Glasser dalam pendekatan realitas menyebutkan bahwa remaja memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi.

Dalam melewati masa transisi untuk memenuhi kebutuhan, remaja seringkali mengalami konflik dengan orang tua.



Sebanyak 136 (44%) peserta didik SMA Suluh Jakarta memiliki konflik dengan orang tua. Dari 136 peserta didik terdapat 36 (26%) orang memiliki konflik yang sulit diselesaikan dengan orang tua dan sebanyak 80 orang (59%) sering mengalami konflik. Sisanya sering mengalami lebih dari tiga jenis konflik dengan orang tua.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK, materi tentang konflik dengan orang tua belum pernah disampaikan di dalam kelas.

Berdasarkan data tersebut, perlu adanya inovasi media bagi guru BK untuk memberi layanan responsif berupa konseling kelompok dan individu.

Self-Help Book merupakan media yang belum pernah digunakan guru BK sebagai media layanan responsif. Pengertian *self-help book* berangkat dari *Self-Help*, yaitu tindakan membantu atau memperbaiki diri sendiri tanpa bantuan orang lain dalam bentuk buku.

Pengembangan media *Self-Help Book* untuk membantu peserta didik mengatasi konflik dengan orang tua dengan model penelitian dan pengembangan ADDIE.

