

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **A. Hakikat Bantuan Diri (*Self-Help*)**

##### **1. Pengertian Bantuan Diri (*Self Help*)**

Istilah kata *self* dalam kamus psikologi memiliki makna diri (sendiri), atau semua yang dirasa dan diyakini benar oleh seseorang mengenai dirinya sebagai seorang individu. Berdasarkan pendapat Bower dkk (2011) bantuan diri (*self-help*) didefinisikan sebagai (a) sebuah pendekatan terapi yang diberikan lewat teks, rekaman suara, rekaman video, atau melalui pendekatan lain untuk individu seperti terapi menulis dan (b) dirancang untuk dikerjakan/diterapkan secara mandiri oleh individu melalui instruksi ahli profesional. Selanjutnya berdasarkan pendapat Cuipers & Josien (2007) bantuan diri (*self-help*) dapat digunakan sebagai sebuah pengobatan psikis yang dilakukan secara mandiri oleh individu/pasien sesuai dengan standar prosedur perawatan yang sudah ada. Instruksi prosedur perawatan tersebut berisi tentang penjelasan mengenai langkah-langkah yang bisa pasien ambil untuk dipakai dalam pengobatan psikis yang sesuai untuk dirinya sendiri.

Bantuan diri (*self-help*) menurut pendapat Bergsma (2007) adalah tindakan membantu atau memperbaiki diri sendiri tanpa bantuan orang lain. Selanjutnya dalam konteks buku psikologi,

membantu diri sendiri adalah suatu bentuk menyelesaikan persoalan pribadi atau emosional individu tanpa bantuan dari seorang profesional. Berdasarkan pendapat Kurtz (2007), bantuan diri (*self help*) juga bisa disebut sebagai proses cara kerja bantuan terhadap diri sendiri yang mempunyai misi yang jelas untuk membantu merubah sebagian aspek dalam diri sendiri.

Gould dan clum (Lawrence, 2008) menjelaskan bahwa bantuan diri (*self-help*) berbasis media adalah alternatif baru bagi individu untuk mengelola dirinya yang dapat meliputi permasalahan medis ataupun psikologis yang bisa diterapkan dengan menggunakan buku, kaset audio, video sebagai panduannya. Saat ini juga telah berkembang program self-help berbasis komputer yang memanfaatkan jaringan internet sebagai media dalam kegiatan bantuan diri (*self-help*).

Menurut beberapa pemaparan di atas bisa diberikan kesimpulan, yakni bantuan diri (*self-help*) merupakan sebuah cara kerja membantu diri sendiri yang mempunyai tujuan yang jelas. Selanjutnya, bantuan diri (*self-help*) adalah suatu bentuk program menyelesaikan permasalahan pribadi atau psikis individu tanpa bantuan dari seorang ahli profesional secara langsung, tetapi dilakukan melalui teks, rekaman video, rekaman suara, atau menggunakan pengalaman individu/ kelompok seperti terapi menulis.

## 2. Tujuan Self Help

Bantuan diri (*self-help*) mempunyai tujuan untuk memberikan pemahaman dan pemecahan terkait dengan permasalahan yang relevan dengan kebutuhan individu dalam perkembangannya. Kegiatan-kegiatan yang ada dalam bantuan dari (*self-help*) dapat berfokus pada proses bantuan terhadap diri sendiri yang mempunyai misi yang jelas untuk membantu merubah aspek dalam diri sendiri yang bermasalah. Setiap individu mempunyai dua peranan dalam bantuan diri (*self-help*), yakni orang yang membantu dan orang yang dibantu. Kegiatan yang ada pada bantuan diri (*self-help*) bersifat sebagai bantuan yang merubah individu ke arah yang lebih positif.

## 3. Karakteristik Self-Help

Bantuan diri (*self-help*) dalam bentuk pencapaian tujuan berperan sebagai suatu bantuan atau sesuatu yang dibantu. Kurtz (2007) juga berpendapat bahwa bantuan diri (*self-help*) mempunyai karakteristik, seperti:

### a. Menanamkan Harapan (*Instilling Hope*)

Menanamkan harapan merupakan bentuk keyakinan bahwa intervensi dapat membantu individu dan meningkatkan keadaan individu tersebut ke arah yang lebih baik. Yalom mengidentifikasikan harapan sebagai faktor penting dari pelaksanaan terapeutik. Bantuan diri (*self-help*) mengoptimalkan konsep harapan dengan memasukkan rasa kontrol atas keadaan

dan keyakinan individu bahwa setiap permasalahan dalam hidup adalah tantangan dan insentif untuk perkembangan positif, bukan merupakan ancaman terhadap rasa aman. Saat individu menjadi bagian dari sebuah kelompok percaya bahwa kelompoknya mampu berkontribusi meringankan permasalahan, maka yang akan terjadi perasaan individu dan kelompok secara keseluruhan akan membaik.

b. Universalitas dan Perasaan Memiliki (*Universality and an Alternative to Loneliness*)

Sebuah penelitian bantuan diri (*self-help*) yang terkait pasien dengan penyakit mental/psikis. Hasil penelitian Medvence (2005) menemukan lebih dari sebagian responden mengungkapkan bahwa mereka memiliki situasi perasaan yang sama dengan orang lain, kesanggupan untuk membuka diri, dan tidak merasa sendiri. Perasaan universalitas muncul dari karakter manusia yang mempunyai kebutuhan akan lingkungan sosial dan hubungan kesamaan dalam kondisi tertentu. Kesadaran ini penting dalam mengoptimalkan perasaan positif.

c. Dukungan (*Support*)

Kegiatan bantuan diri (*self-help*) memiliki tujuan utama yaitu dukungan. Aspek tersebut merupakan bagian dari keseluruhan karakteristik yang paling sering kali dikatakan oleh individu ketika ditanya seputar peran bantuan diri (*self-help*) yang mereka

rasakan. Dukungan dalam hal ini dapat dibagi menjadi dua bagian. pada bagian pertama terdapat rasa peduli, mendengarkan orang lain, perhatian dan bagian kedua terdapat pengungkapan emosional/perasaan.

d. Metode Penanganan Melalui Mengajar dan Belajar (*Teaching and Learning Coping Methods*)

Ketrampilan menangani merupakan salah satu komponen yang berkontribusi besar pada bantuan diri (*self-help*). Individu dalam aktivitas bantuan diri (*self-help*) mendapatkan pengetahuan yang dapat membantu dalam mengoptimalkan sistem penanganan yang lebih adaptif. Saat individu menyadari bahwa mereka sudah mendapatkan sistem penanganan baru, maka bisa dipastikan kepuasan mereka akan lebih meningkat.

e. Menyampaikan Pengetahuan Berdasarkan Pengalaman (*Communicating Experiential Knowledge*)

Salah satu yang penting dari bantuan diri (*self-help*) adalah individu yang memperoleh pengalaman dari orang lain. Pengetahuan pengalaman yang dimaksud dapat didefinisikan sebagai informasi yang didapatkan dari pengalaman hidup seseorang atau dari orang lain. Hal tersebut berbeda dengan tinjauan secara profesional yang berfokus pada prinsip-prinsip dan teori-teori.

#### 4. Jenis *Self-Help*

Hakikat dari bantuan diri (*self-help*) menurut Elbraum (2008) adalah proses bantuan terhadap diri sendiri. Bantuan diri (*self-help*) dapat dicapai melalui beberapa jenis:

a. Kelompok Bantuan Diri (*Self-Help Groups*)

Sebuah metode yang diaktualisasikan oleh sebagian orang/kelompok yang mempunyai persamaan prinsip dan tema dalam melandasi kesatuan anggota kelompok untuk mewujudkan tujuan bersama. Unsur motivasi dalam pencapaian tujuan kelompok bantuan diri (*self-help group*) tersebut berdasarkan minat diri dari setiap anggota kelompok.

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

Bantuan diri (*self-help*) berbasis media seperti yang dijelaskan oleh Gould dan Clum (Lawrence, 2008) adalah sebuah alternatif baru untuk individu dalam mengelola dirinya, baik yang terkait dengan permasalahan medis ataupun psikis. Alternatif baru yang dimaksud dapat dilakukan dengan menggunakan media buku, audio, dan video. Seperti yang dijelaskan di awal tadi bahwa media bantuan diri (*self-help*) telah berkembang menjadi program bantuan diri (*self-help*) berbasis komputer yang memanfaatkan komputer atau jaringan internet sebagai media dalam kegiatan bantuan diri (*self-help*). Dalam tinjauannya, Mars mengemukakan bahwa penerapan media atau program bantuan diri (*self-help*)

berbasis komputer bertujuan supaya individu tersebut mendapatkan pemahaman dan pemecahan permasalahan yang relevan dengan kebutuhan perkembangannya.

Berdasarkan Lewis dkk (2012) bantuan diri (*self-help*) dapat diuraikan sebagai sebuah pendekatan yang memungkinkan individu/pasien memperbaiki diri melalui media seperti buku, website, DVD, CD, DVD dan sedikit atau tanpa bantuan terapis. Menurut Cuipers & Shcouurmans juga menambahkan pendapatnya bahwa video dan televisi juga dapat diaplikasikan sebagai media dalam bantuan diri (*self-help*).

Menurut penjelasan beberapa para pakar mengenai media bantuan diri (*self-help*), maka peneliti memilih mengaplikasikan pengembangan media buku karena lebih mudah untuk dipahami, sangat memiliki manfaat dan relevan. Alasan lain yang juga mendukung adalah sebuah penelitian Calgary of University dalam McLean (2013) menjelaskan bahwa produk buku bantuan diri memiliki eksistensi dalam budaya populer memberikan manfaat pengguna buku bantuan diri. Alasan lain peneliti, yakni mengaplikasikan media buku adalah ditinjau dari segi harga buku relatif lebih terjangkau/murah dibanding berkonsultasi ke pusat konseling/psikologi karir profesional . Pemanfaatan buku juga jauh lebih praktis dibawa kemanapun, dan permasalahan individu/klien juga tidak diketahui oleh orang lain, seperti yang

dijelaskan oleh Bergsma (2007) bahwa penjualan dan pembelian buku menjadi yang terbaik karena mudah dipahami, praktis dibawa kemanapun dan bermanfaat untuk individu.

### **5. Manfaat Bantuan Diri (*Self-Help*)**

Bantuan diri (*self-help*) berdasarkan Ladd (1998) merupakan salah satu sistem yang memiliki kegunaan dalam bentuk metode untuk merubah perilaku, metode dalam mengoptimalkan ketrampilan, metode untuk mengatur emosional, dan metode untuk merubah/memahami konsep diri, pikiran, sikap, nilai, dan harapan.

## **B. Buku Bantuan Diri (*Self-Help Book*)**

### **1. Hakikat Buku Bantuan Diri (*Self-Help Book*)**

Bergsma (2007) menjelaskan lebih lanjut bahwa penjualan buku bantuan diri (*self-help book*) sudah merambah di berbagai toko buku dengan penjualan yang cukup tinggi, baik yang bertema tentang masalah mental/psikis dan setiap pilihan hidup untuk masa depan. Menurut Anderson dkk (Watkins & Clum, 2007) mengungkapkan bahwa bantuan diri (*self-help*) sulit diartikan namun terdapat kesepakatan bahwa buku bantuan diri (*self-help book*) bertujuan untuk dapat mengarahkan dan mendukung individu/klien untuk menjalankan perubahan, sehingga meningkatkan manajemen diri, bukan hanya sekedar hal yang bersifat informatif saja. Konsentrasi permasalahan

yang banyak dibahas dalam buku bantuan diri (*self-help book*) menargetkan pada beberapa gangguan tertentu misalnya kecemasan, insomnia, depresi serangan panik dan lain-lain. Format bantuan diri (*self-help*) sesuai dengan terapi perilaku kognitif, dimana responden didukung untuk melakukan tugas di antara tiap sesi untuk menyangkal/memperbaiki pemikiran dan perilaku yang menjadi permasalahan individu.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan Ryan (Bergsma, 2007) terkait metode yang digunakan dalam buku bantuan diri (*self-help book*) lebih banyak didapatkan dari ide-ide yang dibangun individu berdasarkan harapan mereka untuk dapat berbahagia dan secara psikologis mampu lebih humanis. Buku bantuan diri (*self-help book*) lebih berkonsentrasi pada kesejahteraan eudemonisme ketimbang kesejahteraan hedonisme. Konsep-konsep ini menguraikan definisi yang berbeda dari sudut pandang kehidupan seperti apa yang baik. Kesejahteraan hedonisme mempunyai kesamaan dengan filosofi hedonisme yang melihat bahwa tujuan hidup merupakan pencarian kebahagiaan, kepuasan perasaan yang nyaman dan menghindari rasa sakit. Padahal kesejahteraan eudemonisme mendefinisikan kesejahteraan dalam wujud sejauh mana seseorang sepenuhnya berfungsi dan menambahkan dimensi etika moral untuk kehidupan lebih baik sebagai hasil dari upaya menjalani aktualisasi diri. Para penulis buku bantuan diri (*self-help book*) fokus dalam mendukung

perkembangan pribadi setiap individu dan melakukan intervensi seputar kemandirian pribadi, toleransi, aktualisasi diri, ketenangan, agresi, dan popularitas. Buku bantuan diri (*self-help book*) dapat membantu meningkatkan kebahagiaan.

Menurut beberapa penjelasan di atas dapat diberikan kesimpulan bahwa buku bantuan diri (*self-help book*) merupakan tahap proses bantuan pada diri sendiri tanpa bantuan seseorang yang profesional dengan menggunakan media buku. Lingkup permasalahan seringkali fokus mengenai masalah mental/psikologis dan masalah pilihan hidup (kecemasan, depresi, insomnia, dan lain-lain). Buku bantuan diri (*self-help book*) bertujuan untuk bisa mengarahkan dan mendukung individu/klien untuk melaksanakan perubahan, sehingga meningkatkan manajemen diri, bukan hanya sekedar memberikan informasi saja dan tentunya agar dapat meningkatkan kebahagiaan.

## **2. Manfaat Buku Bantuan Diri (*Self-Help Book*)**

Empat unsur pragmatis yang menunjukkan keberhasilan buku bantuan diri sendiri menurut Starker (Bergsma, 2007):

- a. Biaya harga buku bantuan diri (*self-help book*) yang murah dibanding harus pergi berkonsultasi dengan terapis atau seorang ahli profesional,

- b. Aksesibilitas buku yang mudah untuk dijangkau dan digunakan sehingga dapat dibaca saat makan siang atau saat malam ketika akan tidur,
- c. Sebuah solusi untuk memberikan kesempatan individu untuk memecahkan permasalahan tanpa harus diketahui oleh orang lain dan tanpa harus berkomunikasi dengan seorang terapis,
- d. Buku bantuan diri (*self-help book*) sering kali menjadi penjualan dan pembelian terbaik, sebab membaca buku seperti ini bisa memberikan kesempatan bagi pembacanya untuk menjadi bagian penting dari dalam buku tersebut.

### 3. Tema Buku Bantuan Diri (*Self-help Book*)

#### a. Pengembangan

Klasifikasi pertama ialah "pengembangan diri sendiri". Hal ini mengenai klasifikasi proses memperbaiki diri. Fase lain yang meliputi klasifikasi ini ialah efisiensi diri (*self efficiency*), manajemen diri (*self management*), seni hidup (*art of living*), dan suatu metode untuk menempuh tujuan (*ways to reach your goals*). Buku-buku yang terkait tentang tema perasaan lebih ke arah positif dan hidup lebih baik/bahagia merupakan bagian terbanyak yang ada pada klasifikasi pengembangan.

#### b. Hubungan

Klasifikasi kedua ialah "relasi/hubungan pribadi". Klasifikasi ini berkonsentrasi pada kedekatan suatu hubungan/relasi dan

mempunyai tumpang tindih dengan klasifikasi komunikasi. Perbedaannya ialah pada klasifikasi pertama lebih berorientasi pada tujuan (mempunyai hubungan/relasi yang memuaskan) sementara klasifikasi kedua lebih menawarkan alat/metode untuk memahami dan bertukar kecakapan komunikasi. Kecakapan komunikasi ini dapat diterapkan dalam hubungan/relasi yang intim dan dalam situasi yang lainnya.

c. Mengatasi

Klasifikasi yang ketiga ialah "menyelesaikan stress". Klasifikasi buku-buku yang demikian merupakan sudut pandangan baru yang praktis untuk bagaimana individu merasa lebih tenang terutama dalam kaitannya dengan kehidupan kerja. Tema lainnya yang ada dalam klasifikasi ini ialah untuk merubah/meningkatkan kemampuan dalam beberapa macam kondisi.

d. Kepribadian

Klasifikasi terakhir yang penting ialah "siapakah aku?". Komponen dalam klasifikasi ini mempunyai tumpang tindih yang besar dengan pengembangan diri. Perbedaannya ialah apabila pada klasifikasi "siapakah aku?" Lebih berorientasi pada memberikan wawasan dan klasifikasi perkembangan diri lebih praktis. Koreksi/memahami diri adalah bagian dari tujuan lainnya untuk klasifikasi "siapakah aku?".

Terkait dengan beberapa penjelasan di atas terdapat beberapa tema di dalam buku bantuan diri (*self-help book*); pertama, tema pengembangan adalah mengenai tema mengenai memperbaiki diri sendiri, kedua, tema hubungan/relasi yakni berkonsentrasi pada kedekatan hubungan/relasi yang intim dan bertukar kecakapan komunikasi yang diterapkan dalam hubungan/relasi; ketiga, tema menuntaskan ialah menyediakan sudut pandangan baru yang praktis untuk merubah kondisi yang sulit; dan keempat, tema kepribadian adalah lebih mengenal dan memahami diri sendiri seperti apa dengan cara mengkoreksi diri. Pada pengembangan buku bantuan diri (*self-help book*) dalam perencanaan karir, tema yang akan diaplikasikan adalah "kepribadian". Hal yang melatarbelakangi adalah pada tema ini membahas mengenai proses mengenal dan memahami diri sendiri serta mengkoreksi diri dalam bentuk pengembangan wawasan bagi individu sehingga sesuai dengan pembahasan yang akan dihasilkan.

#### **4. Langkah-langkah dalam Bantuan Diri (*Self-Help*)**

Berdasarkan penjelasan dari Ladd (2006) sebelum mencoba untuk berubah individu seharusnya terlebih dahulu menyadari hal spesifik apa saja yang diperlukan dan apa saja aspek-aspek yang dapat dilakukan untuk seseorang bisa berubah. Ada sepuluh langkah yang diperlukan dalam program bantuan diri (*self-help*). Berikut 10

langkah-langkah bantuan diri (*self-help*) yang harus diperhatikan individu:

- a. Langkah pertama: Penulis memberikan pilihan kepada responden untuk memilih program layanan bantuan diri. Tahap memilih program layanan bantuan diri hanya diperbolehkan memilih 2 atau 3 program.

- 1) Responden memilih 2 atau 3 program bantuan diri

Sesudah meninjau kontribusi dari responden dengan memilih 2 atau 3 program bantuan diri, tahap selanjutnya ialah memfokuskan pada metode bantuan diri yang tepat sasaran untuk membantu responden dapat menyelesaikan masalahnya, berupaya mengenai kemungkinan pilihan-pilihan solusi, upaya tertentu yang terkait untuk perubahan dalam setiap harinya, dan mencatat kemajuan yang dialami. Apabila responden mengambil program yang terlalu banyak dalam satu waktu, hal itu bisa berdampak terhadap responden menjadi tidak fokus menjalankan program yang sedang dilakukan.

- 2) Peran yang harus dilakukan penulis apabila responden belum bisa memulai program bantuan diri

Berdasarkan uraian Prochaska, Norcross dan Diclemente (Ladd, 2006) menjelaskan melalui penelitiannya bahwa terdapat serangkaian tahap dalam perubahan yang seharusnya dilewati dan dikenali oleh responden, yaitu:

a) Tahap pertama, "penghindaran" (*Avoidance*)

Mungkin responden berkeinginan mau berubah namun tidak mempunyai niat serius atau agenda khusus untuk merubah. Seringkali terjadi, responden menyalahkan orang lain untuk masalahnya dan menolak perubahan tersebut karena kurangnya rasa percaya diri.

b) Tahap kedua, "perenungan" (*Contemplation*)

Pada tahap ini responden menjadi lebih sadar akan permasalahan dan berusaha fokus seputar perubahan, namun belum pasti menentukan untuk menjalankan suatu perubahan. Responden mungkin bertanya-tanya apakah perubahan sebanding dengan usaha yang nantinya telah dikerjakan; responden seharusnya menentukan pro dan kontra untuk perubahan yang akan dilaksanakan. Banyak masyarakat yang masih konsisten ditahap ini untuk waktu yang lama.

c) Tahap ketiga, "perencanaan dan aksi" (*Planning and Action*).

Responden harus membuat agenda secara gamblang dan segera menentukan terkait dalam mengambil tindakan secara langsung. Responden disini telah berupaya mencoba untuk merubah dan berkeinginan untuk terus mencoba lagi. sehingga, secara ideal responden tidak akan

terobsesi terlalu lama dengan memahami persoalannya saja. Hal ini penting untuk responden yang benar-benar mulai mau berubah. Dalam tahap “aksi” responden harus konsisten dengan agenda yang dibuat agar tepat sasaran hingga dapat mewujudkan tujuan.

d) Tahap terakhir adalah 'pemeliharaan' (*Maintenance*)

Pada tahap ini responden melaksanakan apa saja yang dibutuhkan untuk menghindari pengulangan, dan “penghentian”. Hal pertama yang responden mesti lakukan ialah untuk menerima motivasi dan menghilangkan keraguan untuk berubah. Responden perlu memastikan terkait dalam menentukan permasalahan tertentu yang seharusnya dihadapi dan diselesaikan.

3) Menjaga Agar Tidak terjadi *Misdiagnosis* (Diagnosa yang Salah)

Sejauh ini tidak ada responden yang bisa memenuhi persyaratan untuk mendiagnosis dirinya sendiri. Apabila responden telah menjalankan perubahan tetapi gagal, maka responden tersebut seharusnya segera menerima bantuan dari professional secara langsung dari psikolog atau konselor.

Hal ini memerlukan sebuah upaya kebiasaan yang baru, keterampilan baru, atau metode yang berbeda untuk dapat

berdaya upaya. Responden diusahakan pada tahap ini bisa merubah diri sendiri tanpa bantuan profesional.

4) Melihat masalah responden sebagai tantangan dan peluang

Berdasarkan pendapat D'zurilla (Ladd, 2006) bahwa optimisme itu penting. Responden yang menjalankan program bantuan diri (*self-help*) harus memiliki optimisme bahwa masalahnya akan terpecahkan dan sanggup untuk diselesaikan.

5) Responden yang masih ragu-ragu

Responden yang tidak memikirkan mengenai seputar hal yang dibutuhkan untuk berubah mempunyai hambatan yang umumnya mengenai keengganan untuk mengakui permasalahan, pengunduran diri untuk waktu yang sama, mengabaikan dan rasionalisasi permasalahan perilaku yang benar-benar tepat.

Miller dan Rollnick (Ladd, 2006) yang sudah berpengalaman terkait urusan dengan permasalahan ini dan sudah mengembangkan beberapa pertanyaan untuk membantu responden memperhatikan permasalahan lebih komplisit seperti pada tabel berikut:

**Tabel 2.1**  
**Pertanyaan Untuk Responden Yang Masih Ragu Untuk Berubah**

<b>Pertanyaan</b>	
Melihat masalah	<p>Apa yang membuat Anda berpikir ini merupakan masalah?</p> <p>Apa kesulitan yang Anda miliki terkait hubungan dengan masalah ini?</p> <p>Apakah anda telah terganggu oleh masalah ini? Apakah karena masalah tersebut berdampak merugikan orang lain juga?</p> <p>Apakah kemungkinan yang dapat terjadi apabila anda terus melakukan ini?</p> <p>Anda mempunyai beberapa alasan, mengapa anda tidak segera mengubah keadaan/perilaku ini?</p>
Memperjelas perasaan	<p>Bagaimana perasaan anda mengenai masalah ini? Seberapa kuat anda dapat merasakan perasaan anda saat ini?</p> <p>Apakah Anda memiliki kekhawatiran tentang masa depan jika Anda tidak membuat perubahan? Bagaimana sikap Anda?</p> <p>Bagaimana perasaan anda tentang diri Anda dan keengganan anda untuk berubah sampai sekarang ini?</p> <p>Bagaimana perbedaan perasaan Anda saat mengalami masalah dan sebelum mengalami masalah?</p>
Menentukan apakah benar-benar tertarik untuk berubah	<p>Apakah Anda dapat menjelaskan rencana Anda secara lengkap untuk membuat sebuah perubahan?</p> <p>Apakah anda mempunyai alasan terkait perubahan dari cara yang anda lakukan sendiri?</p> <p>Apakah yang membuat Anda sadar untuk membuat komitmen rencana sebuah program khusus untuk</p>

berubah?

Setelah mempertimbangkan pro dan kontra, seberapa kuat anda ingin mengubah masalah tersebut? (konsekuensi dari perilaku “bermasalah”)

---

Melihat bagaimana optimis dan pesimis responden tentang perubahan yang diinginkan	<p>Jika anda akhirnya menentukan untuk berupaya berubah, seberapa yakinkah Anda dapat melakukannya? Berikan alasan!</p> <p>Apakah Anda mempunyai ide tentang bagaimana Anda dapat berubah? Apakah anda pribadi memerlukan bantuan?</p> <p>Apakah Anda pernah membaca tentang metode bantuan diri (<i>self-help</i>) untuk melakukan perubahan? Atau mungkin tentang terapi lain yang berkaitan dengan itu?</p> <p>Apakah Anda sudah tahu orang lain telah membuat perubahan ini?</p> <p>Kapan Anda dapat memulai ini semua?</p>
---	---

---

- b. Langkah kedua: penulis mulai mengumpulkan data sesuai dengan tingkat keparahan atau frekuensi masalah responden.

Pilih sebagian metode untuk menilai perubahan responden. Ide utamanya ialah untuk menentukan sebagian perilaku yang mudah untuk dihitung, atau sering kali disebut “sasaran perilaku”, atau bisa juga dengan menentukan emosi apa yang bisa mencerminkan bentuk penyesuaian dalam zona yang bermasalah. Contohnya:

**Tabel 2.2**  
**Contoh Data Frekuensi Masalah Terhadap Perubahan Responden**

Daerah Masalah	Mengukur Kemajuan
Menekan Perasaan	Beberapa kali terlihat mulai merasakan cemas, gelisah namun tidak membiarkan diri sendiri untuk merasakan emosi
Seringkali merasakan kebingungan, bahkan kurang termotivasi/pasrah dalam proses merencanakan karir selanjutnya	Belajar memahami konsep pemahaman diri dan membangun motivasi dalam mewujudkan perencanaan karir yang ideal

1) Menilai sikap dan perasaan responden

Responden akan menemukan perasaan tertentu dan respon secara emosional sulit untuk dievaluasi. Semisal, apabila responden merasa sedih dan bosan. Bagaimana responden akan menghitung perilaku sasaran? Responden sulit untuk dapat mengungkapkan, melainkan bisa diukur dari 1 hingga 10, 1 menjadi benar-benar bahagia dan termotivasi, 5 menjadi tidak berbahagia atau sedih, dan 10 benar-benar tidak berbahagia dan putus asa/pasrah.

2) Merencanakan kemajuan responden

Hal ini penting sebagai tahap memulai merencanakan perilaku, perasaan, atau sikap responden yang berkeinginan berubah

secepat mungkin. Sebaiknya sebelum responden mulai mencoba untuk merubah perilaku, sebaiknya responden menerima gagasan seputar tingkat penyesuaian sebelum program bantuan diri dimulai. Hal ini akan membuat responden menjadi lebih konkret, lebih realistis dan lebih objektif dalam memikirkan permasalahan. Kemudian tahap selanjutnya bisa dengan menetapkan apa saja yang telah diperhatikan, dan perubahan terukur apa yang akan ditempuh. Banyak responden yang telah sadar sesudah mulai memperhatikan perilaku lewat catatan hariannya. Melalui perilaku yang sering kali dikerjakan tersebut maka akan secara langsung mulai tampak peningkatan perubahan yang telah terjadi.

- 3) Menyimpan buku harian bantuan diri mengenai tindakan, pikiran, perasaan, dan mimpi responden.

Menaruh catatan untuk mengamati dan mengatur apa saja yang telah terjadi. Selama beberapa waktu berikutnya, informasi ini mungkin akan membantu responden memahami penyebab yang terjadi lebih kongkret. Buku harian bantuan diri ini menarik dan bermanfaat untuk digunakan lagi di beberapa bulan atau tahun kemudian.

- c. Langkah ketiga: Penulis mencoba untuk memahami masalah, bagaimana mengembangkan, penyebab awal, dan apa yang menyebabkan hal tersebut masih berlanjut pada responden.

Memahami permasalahan bisa menjadi pengerjaan yang benar-benar rumit dan memakan waktu. Permasalahan menjadi lebih terang dan lebih mudah untuk dikelola apabila responden melihat ke dalam lima komponen berikut: perilaku, emosional, keterampilan, nilai-nilai sikap dan unsur bawah sadar. Beberapa permasalahan yang ada dalam diri responden terlihat dari lima komponen atau beberapa dari komponen tersebut. Contoh, responden mungkin mempunyai permasalahan yang tampaknya simpel, seperti menunda tugas rumah (PR) dan lain-lain.

Banyak permasalahan yang pasti dapat dihilangkan tanpa diperhatikan lebih dalam lagi dan tanpa menjalankan penjelasan psikoanalitik yang spekulatif. Tetapi dalam kasus lain, bisa berguna untuk memahami bagaimana permasalahan bermula dan bagaimana itu bisa terjadi. Permasalahan di masa lalu dari responden mungkin akan lebih jelas apabila responden menyelidiki latar belakang dari tiap-tiap komponen secara terpisah.

Apabila menerapkan langkah-langkah bantuan diri, responden akan bisa lebih bermotivasi untuk berubah. Responden akan membaca dan mengevaluasi permasalahan, menentukan tujuan, mencari tahu seputar penyebab permasalahan, mencari tahu tentang cara yang

dapat membantu, memaksimalkan dan berpikir seberapa baik rencana yang tepat untuk bantuan diri. Mencari informasi dan dukungan dari orang-orang yang mampu meningkatkan motivasi untuk berubah. Mempertimbangkan dengan baik hal-hal yang mendasari mengapa berubah, sebab apabila tidak yakin bahwa perubahan tersebut merupakan sesuatu yang benar untuk dikerjakan, mungkin bisa saja terjadi responden akan kembali di perilaku/pemikiran kebiasaan lamanya.

- d. Langkah keempat: Penulis meminta responden untuk dapat menetapkan tujuan yang realistis

Saat akan menentukan tujuan, responden seharusnya memutuskan beberapa pertimbangan hal seperti:

- 1) Apa yang aku butuhkan untuk menghilangkan atau mengurangi?
- 2) Apa yang aku butuhkan untuk meningkatkan atau mengontrol pikiran/perasaan/perilaku yang tidak diharapkan?
- 3) Apa yang harus diutamakan dan dikerjakan pertama kali untuk berubah?
- 4) Apa saja hal yang sesuai ada pada tiap-tiap sub-tujuan dan tujuan jangka panjang, dan apakah kedua hal tersebut dapat saling konsisten?
- 5) Seberapa pesat perubahan yang seharusnya dilaksanakan?

- 6) Mana yang paling penting, apakah tujuanku dalam program ini cocok dengan poin-poin dasarnya?

Berdasarkan pendapat dari Locke dkk dalam Tucker-Ladd (2006) menentukan tujuan adalah awal progres dari perubahan diri dan hal tersebut bisa menjadi hasil akhir dari keberhasilan terhadap perubahan. Tujuan yang telah ditentukan wajib untuk ditempuh, dianggap penting dan serius. Adanya tujuan dan dukungan motivasi membuat responden lebih konsentrasi dalam mengubah diri seperti mengurangi hal yang bermasalah, mencari solusi baru, mampu konsisten berjuang dan memberikan makna kepada eksistensi responden.

Tujuan yang sudah ditetapkan akan lebih membuat responden merasa bersemangat dan berupaya untuk mengerjakan yang terbaik, sehingga responden mempunyai perencanaan yang lebih matang lagi. Namun, apabila tujuan yang hendak dicapai terlalu menuntut kesempurnaan akan cenderung menyebabkan kegagalan kekecewaan dan akibatnya akan mudah menyerah.

Tujuan ini seharusnya benar-benar berasal dari diri sendiri, bukan dari orang lain. Sebelum melaksanakan tujuan yang telah ditetapkan, sebaiknya responden bertanya pada dirinya sendiri; "apakah tujuan-tujuan ini cocok dengan prioritas yang kongkrit dalam hidupku?", "apakah tujuan ini mencerminkan nilai-nilai dan pokok pikiran dalam hidupku?" Atau "apakah ini hanya egoku atau

hanya semacam menghabiskan waktuku untuk berubah demi orang lain atau memang bermanfaat untu hidupku?", Pertanyaan-pertanyaan ini mungkin akan terkesan sulit tetapi ini adalah hal yang penting.

- e. Langkah kelima: Penulis meminta responden memilih metode bantuan diri (*self help*) untuk mengembangkan rencana program.

Tentukan metode dari bantuan diri yang secara keseluruhan terstruktur dan tepat sasaran sehingga akan memberikan hasil perubahan diri yang diharapkan.

Pada tabel berikut ini akan memandu responden untuk mengamati secara terperinci bagaimana metode merubah tiap-tiap komponen permasalahan, sehingga pada hal ini responden akan mulai menerima sudut pandang baru mengenai dasar bagaimana memaksimalkan bantuan yang lebih komprehensif dan rencana yang tepat.

**Tabel 2.3**

**Analisis Masalah Menjadi Bagian dan Kemungkinan Solusi**

<b>Bagian Masalah</b>	<b>Metode <i>self-help</i></b>
1. Perilaku (pola pikiran atau perilaku apa yang saya inginkan untuk berubah?)	Penguatan diri, perubahan diri terhadap lingkungan, pola kontrol pikiran, petunjuk diri
2. Emosi <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kesedihan dan kritik diri</li> <li>– Ketakutan dan kecemasan</li> <li>– Ketergantungan dan pasif</li> <li>– Prasangka dan kemarahan</li> </ul>	Relaksasi, desensitisasi diri, pengungkapan perasaan, meditasi, latihan mengatur penggunaan energi emosional.

(apa perasaan yang tidak diinginkan ada?)

- |   |  |
|---|--|
| <p>3. Ketrampilan<br/>(ketrampilan apa yang saya perlukan?)</p>   | <p>Pelatihan pemecahan masalah, ketrampilan sosial melalui praktek dalam kelompok dan bermain peran, pelatihan ketegasan, penanganan mengatur kemarahan, pengambilan keputusan, kemampuan belajar, ketrampilan kepemimpinan, organisasi dan macam-macam ketrampilan.</p>                           |
| <p>4. Proses mental</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsep diri</li> <li>- Motivasi</li> <li>- Nilai</li> <li>- Sikap</li> </ul> <p>(Mana nilai-nilai bermasalah dan yang dapat membantu?)</p> | <p>Determinisme, belajar berfikir konstruktif, membangun rasa percaya diri, <i>self-hypnosis</i>, meningkatkan motivasi, mempertanyakan ide-ide irasional, mengoreksi harapan, niat paradox, klarifikasi nilai-nilai, mendapatkan harapan, mengembangkan suatu filsafat hidup, membantu sikap.</p> |
| <p>5. Motif bawah sadar (Apa yang dibutuhkan dan dipertahankan terkait masalah pada diri saya? Apa kesadaran rencana hidup saya dapat menggantikan kesadaran kehidupan nyata saya nanti?)</p>               | <p>Umpan balik dari tes, belajar untuk menerima diri sendiri, latihan kesadaran diri, analisis transaksional, membaca psikologis, fokus, analisis mimpi, pemahaman diri dengan menulis otobiografi, teman, dan kelompok.</p>   |

Sesudah membaca sebagian mengenai “pemahaman permasalahan”, responden telah siap untuk mengawali melaksanakan aktivitasnya. Pada langkah ketiga, responden sudah mencermati bagaimana metode menyikapi masalah pada komponen demi komponen, sehingga kini responden mulai memaksimalkan komponen-komponen yang ada dalam agenda program bantuan

diri. Pada tahap ini, metode-metode dari bantuan diri seharusnya dipertimbangkan lebih dulu. Apabila aspek pro dan kontra dari penerapan sistem tiga atau empat komponen dalam bantuan diri bisa menuntaskan masalah responden, maka responden bisa membentuk agenda yang tentatif (bisa berubah) dalam menempuh sub-tujuan dalam tiap-tiap komponen masalah. Responden bisa menuliskan ide pokok bantuan diri dan menambahkan cara lain seperti membaca buku-buku lain yang terkait dengan permasalahan dan dapat berdiskusi dengan orang lain seperti terapis atau konselor yang akan dapat membantu dengan maksimal.

f. Langkah keenam: Penulis meminta responden untuk memahami lebih dalam tentang langkah-langkah rinci yang ada dalam setiap metode bantuan diri (*self-help*) yang digunakan dan mencoba untuk direncanakan.

1) Mempelajari rincian dalam melakukan cara bantuan diri yang dipilih adalah dengan mengerjakan sesuatu. Dalam langkah ini, responden tidak dapat menjadi kompeten dalam mengatur diri apabila tanpa mengenal bagaimana metode menerapkan sistem bantuan diri itu sendiri. Sebagian metode bantuan diri cukup kompleks untuk pemula. Bukan berarti tidak dapat dipelajari melainkan perlu arah atau tujuan yang jelas dan terperinci. Sebagian sistem bantuan diri mungkin membutuhkan latihan yang cukup sebelum bisa menerapkannya secara tepat sasaran.

- 2) Mencoba agenda yang sudah dipilih dengan menyelesaikan permasalahan dengan penuh motivasi, berikan agenda percobaan yang sesuai. Bantuan diri akan menjadi lancar dengan aktivitas yang penuh optimisme, namun yang perlu diketahui tiap perubahan diri membutuhkan waktu dan usaha. Bersikaplah realistis, dan jangan terlalu menginginkan keajaiban bisa berubah dengan waktu yang singkat. Sesudah mengoptimalkan agenda yang responden pilih, hal yang penting selanjutnya adalah menjalankan agenda tersebut dengan baik. Belajar menerapkan cara yang dipilih kemudian menggunakan cara tersebut dan menyusun sistem bantuan diri menjadi komponen jadwal sehari-hari. Memberikan hadiah dan menghargai usaha yang sudah dikerjakan akan berdampak pengaruh positif dalam sistem bantuan diri.
- 3) Mempersiapkan resiko yang mungkin terjadi apabila bantuan diri yang dilaksanakan dapat memunculkan stress, melibatkan perasaan yang kuat, kenangan yang buruk, perlawanan emosi dengan orang lain dan hal buruk lainnya. Untuk itu, buatlah persiapan di permulaan awal untuk respon yang tidak diharapkan. Hal ini bisa dikerjakan dengan baik apabila mempunyai sahabat yang sanggup mendampingi, konsultasi dengan seseorang yang berpengalaman. Namun, hal yang demikian bukanlah upaya untuk membantu responden yang

sedang depresi, melainkan merupakan informasi yang memberikan pengetahuan dan rekomendasi dari seorang pakar untuk menghindari kegagalan.

g. Langkah ketujuh:Penulis meminta responden melanjutkan seluruh program untuk menilai dan plot kemajuan diri

1) Melakukan penilaian terhadap kemajuan diri

Pada langkah ini responden akan diarahkan untuk mengevaluasi dan merencanakan efek dari upaya bantuan diri yang sudah dilakukan. Responden diarahkan untuk tetap konsisten mencatat sehingga responden bisa menentukan apakah bisa menghasilkan kemajuan yang memuaskan, dan memastikan apa yang menyebabkan perubahan tersebut. Mencoba untuk mempertahankan metode mencatat dengan menjadikan ke dalam rutinitas harian atau sebagai komponen dari buku harian. Mungkin dapat mengerjakannya sebelum makan malam atau sebelum tidur, dan memberikan penghargaan. Penilaian ini tidak selalu dibutuhkan namun benar-benar bisa membantu.

2) Termotivasi lebih tinggi jika responden mampu membuat sebuah kemajuan

Kemungkinan responden tidak memahami betul upaya bantuan diri berdampak pada dirinya atau tidak. Pada mulanya mungkin memerlukan waktu untuk mulai menerima hasil.

Jangan cepat mudah menyerah. Kedua, mungkin ada sebagian perubahan permulaan yang bisa menjadi kian baik atau kian buruk yang bersifat sementara. Jangan terburu-buru berkesimpulan cara demikian sukses atau gagal, perubahan permulaan yang demikian mungkin tidak bertahan lama. Ketiga, perubahan yang terjadi mungkin berjenjang atau mungkin turun-naik sehingga juga akan sulit untuk dikatakan ada kemajuan selain mengevaluasinya secara terukur. Jangan bertumpu pada pengevaluasian yang bersifat subjektif.

Memperbandingkan hasil upaya bantuan diri, apabila responden sudah merencanakan kemajuan yang ada dalam grafik dengan tingkat sebelum mengawali bantuan diri disebut dasar data. Apabila enam dari tujuh hari dalam seminggu bantuan diri dapat membantu maka responden mengalami kemajuan dari sebelumnya. Responden akan berupaya membuat kemajuan yang lebih signifikan. Terakhir, responden untuk beberapa kali meninjau kembali tiap-tiap program yang mungkin dibutuhkan untuk konsisten mempertahankan kemajuan yang sudah diperoleh.

- 3) Meminta bantuan orang lain untuk memeriksa perkembangan kemajuan diri

Penelitian menunjukkan bahwa meminta bantuan orang lain merupakan suatu upaya yang dapat memeriksa kemajuan

bantuan diri seseorang dan memberikan keuntungan. Cara meminta orang lain untuk melihat progres dari responden telah terbukti bermanfaat dalam meningkatkan motivasi dan perilaku positif yang terbentuk. Poin pentingnya yakni dengan menekankan pentingnya rencana terhadap bantuan dan perubahan diri dan mengingatkan responden untuk melakukan perilaku baru. Salah satunya dengan cara mengatakan “saya peduli kepada Anda.”

- 4) Menetapkan faktor apa yang menyebabkan kemajuan tersebut  
Bantuan diri yang tepat adalah belajar dari cara yang sesuai untuk diri sendiri. Hal yang perlu diketahui, saat responden berhasil pertama kali mencoba suatu cara belum tentu hal tersebut menggambarkan keefektifan dari cara tersebut. Kebenarannya ialah perubahan yang terjadi diharapkan responden bisa mendapatkan lebih baik lagi untuk selanjutnya. Tetapi, apabila cara bantuan diri yang dilakukan responden secara berulang kali tetap konsisten, maka hal yang demikian menyakinkan bahwa cara yang diterapkan merupakan penyebab dari perubahan tersebut. Responden mungkin sesekali berkeinginan menghentikan upaya bantuan diri untuk dirinya sendiri (khususnya saat merubah perilaku dan emosional) untuk mengamati perubahan yang sudah terjadi dan

berhenti untuk melanjutkan. Bahkan sesudah “membuktikan” bahwa cara demikian ternyata bekerja untuk dirinya.

- h. Langkah kedelapan: Apabila dibutuhkan, penulis bersama responden merevisi agenda yang dibutuhkan terkait dengan urusan terhadap penolakan kepada perubahan diri, serta terus menjaga motivasi diri.

Apabila program bantuan diri tidak mewujudkan hasil yang diharapkan dalam rentang waktu yang wajar, responden harus berupaya mencari tahu apa yang salah. Mungkin cara yang demikian seharusnya diterapkan dengan metode yang berbeda, atau cara yang lain mungkin dapat bekerja lebih baik, atau bisa saja responden sudah kehilangan semangat yang diperlukan dalam perubahan diri, atau mungkin responden menolak perubahan.

Apabila responden masih saja tidak berhasil sesudah melakukan beberapa revisi dari agenda program bantuan diri maka direkomendasikan untuk meminta bantuan dari konselor, sahabat, psikolog, atau mungkin psikiater yang dapat menolong upaya bantuan diri.

Bukan hal yang umum apabila minat melakukan perubahan menjadi menurun setelah beberapa waktu responden menemukan perubahan yang diinginkan sudah tidak terlihat penting lagi. Terkadang memang yang terbaik ialah meninggalkan permasalahan untuk sementara, apabila memang permasalahan tersebut dapat

ditoleransi. Namun, Kebanyakan yang terjadi permasalahan yang sebenarnya justru malah berkembang seiring berjalannya waktu. Pertimbangkan kembali dalam menempatkan permasalahan yang terjadi, kemudian mulai berpikir kembali apa yang semestinya dilakukan dengan permasalahan tersebut.

- i. Langkah kesembilan: Penulis meminta responden untuk merencanakan cara mempertahankan kemajuan yang telah dicapai. Ini merupakan langkah kecil, namun membutuhkan upaya untuk menentukan perilaku baru yang telah didapat dan menghargainya. Langkah ini menjelaskan pentingnya terkadang mengevaluasi kemunduran yang mungkin terjadi. Seperti meminta bantuan orang lain untuk melihat progres kemajuan diri merupakan bentuk menilai aspek kemunduran. Kehilangan beberapa karakteristik yang responden peroleh lewat upaya bantuan diri merupakan sinyal peringatan keras. Hal yang demikian memberitahu responden untuk langsung menjaga pertahanan. Responden harus waspada kepada kembalinya perilaku buruk. Dukungan dari orang lain merupakan hal yang penting saat responden mulai melemah. Membiarkan kegagalan yang terjadi, maka secara tidak langsung akan menurunkan motivasi itu sendiri.
- j. Langkah kesepuluh: Penulis meminta responden terkait dengan membuat catatan mengenai efektivitas cara bantuan diri: Apa saja yang bisa bekerja secara efektif untuk saya?

Responden diharapkan bisa menjaga buku ini tetap bermanfaat dan sering memakai buku ini untuk menggali inspirasi-inspirasi baru mengenai permasalahan. Setelah responden mendapatkan hasil dari latihan bantuan diri sendiri ini, responden mencoba menilai tentang cara yang ada dalam bantuan diri. Responden akan mendapatkan banyak pengetahuan unik seputar dirinya sendiri dan memahami cara koreksi diri. Tahap menilai efektivitas buku ini dapat dengan cara membuat catatan seputar cara alternatif, permasalahan apa yang dapat sukses berubah, cara apa yang gagal, teknik apa yang paling menyenangkan, dan berdasarkan permasalahan responden komponen apa yang paling terlihat merepotkan. Sebuah buku harian menekankan tentang "pertumbuhan pengalaman" dan juga dapat membantu perkembangan pribadi responden beberapa tahun kemudian.

Saat responden merasa kepercayaan dirinya meningkat dalam program bantuan diri, maka secara tidak langsung responden akan menjadi lebih mandiri dan tidak bertumpu pada rekomendasi dari sahabat, pakar profesional dan buku. Apabila sebelumnya responden mengatakan memerlukan bantuan, maka kini responden akan mengatakan apabila dia bisa menyelesaikannya sendiri.

Berbagi pengalaman dan inspirasi dengan orang lain merupakan suatu kepuasan tersendiri dalam membantu orang lain dan membantu dirinya sendiri untuk lebih berkembang. Hal tersebut

merupakan wujud kerja sama serta menghasilkan keuntungan bersama. Seni bantuan diri sendiri ini menurut banyak peneliti merupakan pendekatan yang lebih baik untuk permasalahan tertentu karena responden diarahkan untuk belajar lebih mengetahui tentang diri sendiri dan mencari informasi mengenai sumber pengetahuan yang terkait. Bantuan diri sendiri mengandalkan diri sebagai peneliti dan sebagai sumber pengetahuan seputar diri responden.

#### **5. Beberapa Aspek yang Harus Diperhatikan dalam Pembuatan Buku Bantuan Diri (*Self-help Book*)**

Beberapa aspek yang perlu diamati dalam pembuatan buku adalah mengenai bagian apa saja yang dinilai atau dievaluasi sesudah produk telah dicetak. Penyusunan instrumen evaluasi pada penelitian ini dilaksanakan menurut panduan penilaian buku teks yang dikeluarkan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan / BSPN (2006) yang kemudian disesuaikan dengan karakteristik Produk. Komponen penilaian buku teks meliputi empat bagian dengan rincian sebagai berikut:

a. Kelayakan isi

Komponen kelayakan isi diuraikan menjadi beberapa indikator berikut:

- 1) Kesesuaian dengan SK dan KD mata pelajaran. Manual kegiatan ini akan disesuaikan dengan konten, yaitu tema dan subtema yang dibuat berdasarkan hasil analisis kebutuhan.
- 2) Wawasan untuk maju dan berkembang

3) Substansi keilmuan dan *life skill*.

4) Keberagaman nilai-nilai sosial.

b. Kebahasaan

Komponen mengenai kebahasaan diuraikan menjadi beberapa indikator sebagai berikut:

1) Kesesuaian dengan kaidah bahasa Indonesia yang baik dan benar

2) Logika berbahasa

3) Keterbacaan

c. Penyajian

Komponen penyajian diuraikan menjadi beberapa indikator sebagai berikut:

1) Materi

2) Pembelajaran

3) Teknik

d. Kegrafikan

Komponen kegrafikan diuraikan menjadi beberapa indikator sebagai berikut

1) Ukuran/format buku

2) Desain luar/*cover*

3) Desain isi

4) Kualitas dari penjilidan

5) Kualitas kertas

6) Kualitas dari cetakan

### C. Teori Perkembangan Karir

Berdasarkan Super (Winkel & Sri Hastuti, 2006) menjelaskan bahwa perkembangan karir memiliki lingkup luas yang meliputi beberapa unsur. Unsur-unsur tersebut ada beberapa terdapat pada diri individu sendiri dan beberapa lainnya terdapat dari lingkungan hidupnya. Semua unsur tersebut saling berinteraksi dan saling membentuk menjadi cara kerja perkembangan karir seseorang.

Menurut Super terdapat beberapa keterkaitan antara pendidikan karir dan konseling karir yang cukup relevan. Konsep Super mengenai gambaran diri dan kematangan vokasional menjadi rujukan bagi tenaga pengajar dalam merancang bimbingan karir dan pendidikan karir. Sehingga program karir di sekolah harus merujuk pada tujuan yang mampu membuat siswa mengetahui tentang konsep pemahaman diri dan eksplorasi informasi mengenai dunia kerja yang disesuaikan dengan tahap perkembangan karir.

Menurut Super (Savickas, 2002) membagi tahap perkembangan karir menjadi:

1. *Growth* (4-13 tahun)

Pada tahap ini individu ditandai dengan perkembangan minat, sikap, kapasitas dan kebutuhan yang merujuk pada konsep diri. Konsep diri yang ada pada individu terbentuk melalui serangkaian identifikasi terhadap pengaruh keluarga dan lingkungan sekolah dan lainnya. Tahap ini dimulai dengan mengamati lingkungan untuk mendapatkan

informasi mengenai dunia kerja dan selanjutnya muncul rasa ingin tahu yang berkaitan dengan eksplorasi minat individu. Rasa ingin tahu yang didapatkan individu kemudian dikembangkan menjadi kemampuan dalam memahami lingkungan dan membuat sebuah keputusan. Selain itu, tahap ini individu mulai mampu memahami pentingnya perencanaan tentang masa depan dan memilih pekerjaan. Pada tahap ini terbagi menjadi 3 sub tahap yakni

a. Sub tahap *fantasy* (4-10 tahun)

Pada Sub tahap *fantasy* ditandai dengan minat individu berimajinasi untuk menjadi figur yang diinginkan, kebutuhan dan menjalani figur tersebut adalah hal yang penting bagi individu.

b. Sub tahap *interest* (11-12 tahun)

Pada sub tahap *interest* individu mulai menunjukkan perilaku yang memiliki hubungan dengan karir yang dipengaruhi oleh kesukaan individu. Aspirasi dan aktifitas yang dilakukan individu ditentukan oleh hal-hal yang disukai dan tidak disukai.

c. Sub tahap *capacity* (13-14 tahun)

Tahap ini kemampuan dan syarat-syarat mengenai pekerjaan yang diinginkan mulai dipertimbangkan oleh individu.

2. *Exploration* (14-24 tahun)

Tahap ini individu mulai berinisiatif mencari informasi mengenai karir/pekerjaan yang sesuai dengan dirinya, melakukan perencanaan karir masa depan yang disesuaikan dengan informasi dari

konsep diri individu dan dari pekerjaan. Individu mulai mampu memahami dirinya sendiri melalui minat, bakat dan nilai-nilai yang ada. Pemahaman diri yang ada pada individu sudah mulai dikembangkan, mempelajari pilihan pekerjaan yang sesuai dengan konsep diri dan didukung dengan memutuskan tujuan karir masa depan yang bisa diandalkan walaupun masih bersifat sementara. Di tahap ini individu sudah mampu menentukan pilihan dalam membuat keputusan serta memilih alternatif pekerjaan yang sesuai dengan dirinya. Tahap ini terdiri atas 3 sub tahap, yakni:

a. Sub tahap *tentative* (14-17 tahun)

Sub tahap *tentative* mempunyai tugas perkembangan individu yaitu memutuskan pilihan pekerjaan. Berdasarkan pilihan yang sudah ditentukan tersebut individu sudah dapat memahami bidang dan tingkat pekerjaan yang sesuai dengan dirinya. Aspek yang perlu diperhatikan tahap ini adalah kebutuhan, kemampuan, minat, nilai, kesempatan dan kapasitas.

b. Sub tahap *transition* (18-21 tahun)

Sub tahap *transition* merupakan fase peralihan dari alternatif pekerjaan yang bersifat sementara menuju alternatif pekerjaan yang bersifat khusus. Tugas perkembangan pada tahap ini dikhususkan tentang alternatif pekerjaan yang terkait dengan mengaplikasikan konsep diri, sistem bursa pekerjaan, pekerjaan *freelance*, dan pelatihan profesional.

c. Sub tahap *trial* (22-24 tahun)

Pada sub tahap ini individu mempunyai tugas perkembangan mengaplikasikan alternatif pekerjaan khusus yang sudah ditentukan dengan memasuki dunia kerja.

3. *Establishment* (25-44 tahun)

Tahap ini merupakan peran individu dalam memulai memasuki dunia kerja yang sesuai dengan konsep diri dan berupaya kuat untuk bertanggung jawab atas pekerjaan tersebut. Tahap ini merupakan tahap paling kreatif dan produktif yang seharusnya dimiliki individu. Tahap ini terbagi menjadi 2 sub tahap, yakni:

a. Sub tahap *trial with commitment* (25-30 tahun)

Di sub tahap ini merupakan tahap dimana individu mulai merasakan nyaman atas pekerjaan yang dilakukan dan mempertahankan pekerjaan tersebut. Tugas perkembangan yang ada pada tahap ini yakni individu seharusnya menstabilkan pilihan pekerjaan yang telah dipilih.

b. Sub tahap *stabilization* (31-41 tahun)

Pada sub tahap ini individu memiliki sudut pandang yang jelas dan telah mampu bertahan atas pekerjaan. Tugas perkembangan selanjutnya yang harus dijalankan oleh individu pada tahap ini adalah menjaga kenyamanan dan keamanan atas pilihan pekerjaan dan mampu melaksanakan profesionalitas di lingkungan pekerjaan

salah satunya menunjukkan perilaku positif dan produktif serta mampu menjalin hubungan yang baik rekan kerja

4. *Maintenance* (45-64 tahun)

Tahap ini individu telah menetapkan alternatif pada satu bidang karir. Konsentrasi dalam mempertahankan posisi sebagai sebuah kompetisi dengan rekan kerja akan jauh lebih berkurang/mudah dan selanjutnya menjaga posisi tersebut dengan pengetahuan atau informasi baru. Individu harus memenuhi tugas perkembangan di tahap ini, yakni:

a.  *Holding*

Tantangan yang dihadapi individu pada tahap ini yakni perkembangan teknologi, persaingan dengan rekan kerja, stamina yang sudah menurun, memenuhi tuntutan keluarga.

b.  *Updating*

Tahap ini individu mempunyai tugas untuk bekerja keras dan melakukan pekerjaan lebih baik, serta berupaya meningkatkan ketrampilan dan pengetahuan.

c.  *Innovating*

Tahap ini menginstruksikan individu untuk melakukan improvisasi pekerjaan dengan cara yang berbeda, dan mampu untuk menghadapi tantangan baru.

5. *Disengagement* (lebih dari 65 tahun)

Tahap ini individu mulai menentukan masa pra-pensiun, capaian kerja dan pensiun. Faktor yang melatarbelakanginya yakni mulai berkurangnya kekuatan fisik dan mental individu sehingga mengharuskan terjadinya perubahan aktivitas dalam bekerja. Tahap ini terdiri dari 2 sub tahap, yaitu:

a. sub tahap *declaration* (65-70 tahun)

Pada sub tahap ini individu berada dalam tugas perkembangan yakni secara efektif telah berkurang beban pekerjaan dan telah mulai memasuki masa pensiun. Individu menyerahkan tugas pekerjaan sebagai bentuk tanda bahwa sudah mempersiapkan dan memasuki diri pensiun.

b. Sub tahap *retirement* (lebih dari 71 tahun)

Sub tahap ini merupakan tahap dimana individu telah memasuki masa pensiun dan mulai berhenti dari lingkungan pekerjaan.

Menurut pemaparan yang telah di uraian di atas, kesimpulan dari uraian tersebut yakni terdapat lima tahap dalam perkembangan karir. Tahap-tahap tersebut adalah tahap *growth* (3-13 tahun), tahap *exploration* (14-24 tahun), tahap *establishment* (25-44 tahun), tahap *maintenance* (45-64 tahun), dan tahap *disengagement* (di atas 65 tahun).

Berdasarkan pada tahap perkembangan yang dikemukakan oleh Super di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja SMA dalam penelitian ini berada pada tahap tentatif. Tahap ini fokus pada kebutuhan, minat,

kemampuan, dan nilai yang menjadi dasar bagi pilihan bidang karir. Pada masa remaja akan sangat mempengaruhi pilihan karir dimasa mendatang.

Menurut pendapat yang telah dijelaskan melalui Super di atas terkait tahap perkembangan karir, dapat diberikan kesimpulan bahwa remaja SMA sebagai subyek dalam penelitian ini ada pada tahap tentatif. Tahap tentatif berkonsentrasi pada kebutuhan-kebutuhan, bakat/kemampuan, minat, dan nilai-nilai yang menjadi dasar dalam alternatif bidang karir. Alternatif pilihan karir individu di masa depan tergantung sejauh mana remaja mampu memenuhi tahap tugas perkembangannya.

#### **1. Keterkaitan Tugas Perkembangan Karir dan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD)**

Tugas perkembangan karir siswa SMA yang telah teridentifikasi penting dimaksimalkan dalam bentuk format standar kompetensi. Layanan bimbingan dan konseling mengacu pada standar kompetensi yang berlaku yaitu dengan istilah Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD). Pada aspek perkembangan wawasan dan kesiapan karir yang terdapat dalam SKKPD pada dasarnya dirujuk dari tugas perkembangan karir yang harus ditempuh oleh siswa. Dengan demikian, antara tugas perkembangan karir dan aspek perkembangan yang terdapat dalam SKKPD mempunyai keterkaitan yang benar-benar erat.

Adapun aspek perkembangan wawasan dan kesiapan karir sesuai SKKPD dalam tataran tujuan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Pengenalan, Mempelajari kemampuan diri, peluang dan ragam pekerjaan, pendidikan dan aktifitas yang terfokus pada pengembangan pilihan karir yang lebih terarah.
2. Akomodasi, internalisasi nilai-nilai yang melandasi pertimbangan pemilihan alternatif karir.
3. Tindakan, Mengembangkan pilihan perencanaan karir dengan mempertimbangkan kemampuan peluang dan ragam karir.

Rincian tugas-tugas perkembangan terkait Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) akan ditampilkan secara terperinci dilampiran

## **D. Hakikat Perencanaan Karir**

### **1. Pengertian Karir**

Pengertian karir berdasarkan Super (Sukardi, 1987), karir merupakan serangkaian profesi-profesi, jabatan-jabatan, dan kedudukan yang mengarah pada kehidupan dalam dunia kerja. Berdasarkan Corey (2006) bahwa karir merupakan semua kehidupan kerja tiap individu. Tiap-tiap tahapan karir yang ditempuh individu mungkin terdiri dari satu atau sebagian jabatan yang kian meningkat seiring dengan pengalaman kerja individu tersebut.

Berdasarkan Wilson (2006), karir yakni keseluruhan profesi yang individu lakukan selama hidupnya, termasuk itu dibayar ataupun yang tidak dibayar. Berikutnya Collin (Kristanto, 2003) menambahkan bahwa karir yang timbul merupakan pengaruh interaksi seseorang dengan organisasi dan lingkungan sosialnya.

Karir adalah suatu rangkaian kata yang sering kali diartikan untuk menampilkan posisi dalam sebuah jabatan. Hornby (Walgito, 2010) mengungkapkan bahwa karir adalah profesi, pekerjaan. Seseorang akan berprofesi dengan bahagia, dengan penuh suka cita apabila apa yang dilakukan itu memang cocok dengan kondisi dirinya, cocok dengan kecakapannya, dan cocok dengan minatnya.

Berdasarkan Murray (Supriatna, 2009) karir bisa dijelaskan sebagai suatu rentang kegiatan profesi yang saling berkaitan; dalam hal ini seseorang meningkatkan kehidupannya dengan melibatkan

bermacam-macam perilaku, kecakapan, sikap, keperluan atas kehidupan, aspirasi, dan cita-cita sebagai suatu rentang hidupnya sendiri (*the spanofone's life*). Kemudian digambarkan lebih lanjut bahwa karir tidak lagi diistilahkan sebagai suatu profesi yang mempunyai beragam syarat semisal tingkat pendidikan, tanggung jawab dan persyaratan lainnya (Ifdil, Konseling Indonesia, 2011).

Menurut pengertian beberapa hal di atas bisa disimpulkan bahwa karir adalah suatu profesi yang digeluti oleh individu untuk meningkatkan kehidupan yang mempunyai beberapa syarat misalnya tingkat pendidikan, tanggung jawab dan persyaratan lainnya.

Mengacu penjelasan tersebut bahwa karir adalah sesuatu yang digeluti individu untuk memajukan dan memenuhi syarat kebutuhan kehidupan, karenanya dalam mencapai tujuan tersebut dibutuhkan suatu perencanaan. Winkel (2004) mengungkapkan bahwa perencanaan yang tepat disebut juga perencanaan yang matang menuntut pemikiran seputar seluruh tujuan yang hendak ditempuh dalam rentang yang panjang (*long-range goals*) dan dalam rentang waktu pendek (*short-range goals*).

## **2. Pengertian Perencanaan Karir**

Berdasarkan Super (Sharf, 1992) menjelaskan terkait beberapa aspek dalam kelengkapan orientasi karir seorang individu terdiri dari beberapa berikut ini: (1) perkembangan sikap-sikap karir, yang mencakup perencanaan karir dan eksploitasi karir, dan (2)

perkembangan pengetahuan dan ketrampilan yang mencakup pengetahuan seputar pembuatan keputusan, dan pengetahuan seputar info dunia kerja.

Dillard (1985) menjelaskan tentang perencanaan karir adalah upaya dalam proses pencapaian tujuan karir individu, yang ditandai oleh adanya: tujuan yang sistematis setelah menuntaskan pendidikan, cita-cita yang terencana terkait profesi/pekerjaan masa depan, termotivasi dalam menempuh pendidikan, dan pekerjaan/profesi yang dicita-citakan, sudut pandang yang realistis kepada diri sendiri ataupun lingkungan, kecakapan mengklasifikasikan profesi yang diminati, menghargai profesi dan poin-poin penting yang ada di dalamnya secara positif, kemandirian dalam pelaksanaan pengambilan keputusan, dan memperlihatkan metode-metode realistis dalam menempuh pekerjaan yang menjadi sebuah cita-cita.

Berdasarkan Supriatna dan Budiman (2010) menerangkan bahwa perencanaan karir merupakan kegiatan siswa yang mengarah pada sebuah keputusan karir masa depan. Kegiatan perencanaan karir merupakan kegiatan yang penting bagi siswa secara khusus untuk membangun sikap siswa dalam mencapai karir masa depan. Berdasarkan Super (Sharf, 1992) perencanaan karir merupakan cara kerja pemikiran individu dalam mencari informasi, pemahaman diri serta beragam aspek profesi/pekerjaan.

Perencanaan karir berdasarkan Feller (Capuzzi & Stuffer, 2006) merupakan tahap pemahaman diri, mengekspresikan dan pengambilan keputusan secara langsung terkait kehidupan individu, keluarga dan dalam konteks profesi pekerjaan.

Corey (2006) menjelaskan bahwa perencanaan karir merupakan suatu tahapan yang meliputi eksplorasi pilihan dan persiapan diri untuk sebuah keputusan karir. Berikutnya Kleineckht & Hefferin (Gail, Janice, Linda & Mary, 2004) menjelaskan terkait perencanaan karir yakni tahapan evaluasi diri dan penetapan tujuan karir yang senantiasa berkesinambungan.

Witko, Bernes, Magnusson, Bardick (2005) mengungkapkan bahwa perencanaan karir merupakan tahapan yang wajib dilalui sebelum melaksanakan pengambilan keputusan karir. Perencanaan karir menjadi suatu hal yang sangat penting dalam mengurangi kecemasan individu dalam proses mengambil keputusan karir yang diharapkan.

Parsons (Winkel & Hastuti, 2006) menjabarkan perencanaan karir sebagai sebuah tahapan yang dilewati sebelum menjalankan pemilihan keputusan karir. Tahapan ini meliputi tiga aspek utama, yakni pengetahuan dan pemahaman tentang konsep diri, pengetahuan dan pemahaman akan profesi pekerjaan, serta pengaplikasian evaluasi yang tepat antara konsep diri dan dunia kerja.

Simamora (2001) menjelaskan terkait perencanaan karir yakni suatu tahapan dimana individu mampu melakukan identifikasi dan

mengambil langkah untuk mencapai tujuan karirnya. Perencanaan karir meliputi proses identifikasi tujuan-tujuan yang berhubungan dengan karir dan menyusun agenda-agenda untuk mewujudkan tujuan tersebut. Perencanaan karir adalah tahapan untuk: (1) menyadari konsep diri terkait tentang kesempatan-kesempatan, peluang-peluang, kendala-kendala, beberapa alternatif, dan konsekuensi-konsekuensi lainnya; (2) identifikasi tujuan yang berhubungan dengan karir; (3) menyusun program kerja, pendidikan, dan pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan pengembangan guna persiapan arah, waktu, dan langkah-langkah yang berurutan untuk diambil dalam meraih tujuan karir. Setiap individu dengan melalui perencanaan karir yang tepat, maka individu tersebut akan mampu mengukur kecakapan dan minatnya sendiri, menentukan peluang karir alternatif, membentuk tujuan karir, dan merencanakan kegiatan-kegiatan yang bersifat pengembangan praktis. Fokus utama dalam sebuah perencanaan karir harus mempertimbangkan antara tujuan pribadi dan peluang-peluang yang realistis tersedia.

Dari sebagian penjelasan di atas dapat diberikan kesimpulan bahwa perencanaan karir merupakan tahapan berkelanjutan dimana individu melaksanakan tahap evaluasi diri dan dunia kerja, merencanakan langkah-langkah yang seharusnya dijalankan untuk menempuh alternatif karir, dan memikirkan pertimbangan yang rasional sebelum mengambil keputusan mengenai karir yang

diharapkan dan dicita-citakan. Penelitian ini memfokuskan konsep teori perencanaan karir dengan menggunakan teori yang dikembangkan oleh Dillard.

### **3. Tujuan Perencanaan Karir**

Menurut Dillard (1987) menjelaskan empat tujuan dalam perencanaan karir, yakni:

- a. Meningkatkan aspek pemahaman diri (*self-understanding*) dan kesadaran diri (*self-awareness*).
- b. Menempuh kepuasan pribadi (*personal-satisfaction*)
- c. Mempersiapkan diri pada penempatan yang sesuai dan layak (*adequate placement*) dalam aktivitas karir.
- d. Efisiensi waktu dan usaha yang dilaksanakan dalam aktivitas karir.

Tujuan perencanaan karir yang lainnya yakni memungkinkan untuk individu secara sistematis dapat memilih karir yang sesuai. Perencanaan yang tersusun secara sistematis akan dapat membantu menghindari cara-cara yang bersifat uji coba dan mampu membantu individu mengalokasikan lebih banyak waktu untuk bekerja ke arah tujuan yang lain. Individu dapat menerapkan waktu yang tersedia secara efisien untuk mempelajari konsep diri yang berkaitan dengan beragam alternatif karir. Individu yang telah melakukan perencanaan karir sudah dapat dipastikan akan lebih puas dengan alternatif karir yang dipilih dan mampu konsisten untuk aktif bekerja lebih lama

dibandingkan mereka yang tidak menjalankan perencanaan karir yang sesuai.

Menurut uraian yang telah dijelaskan di atas dapat diberikan kesimpulan bahwa tujuan dari perencanaan karir masa depan merupakan suatu upaya meminimalisir kemungkinan terjadinya kekeliruan dalam pemilihan beberapa pilihan karir yang tersedia. Apabila individu tersebut hanya mengarahkan pikirannya pada tujuan jangka pendek, tanpa secara jelas menghubungkan dengan tujuan karir jangka panjang, maka dapat dimungkinkan tujuan jangka pendek yang telah ditempuh terbukti tidak sejalan dengan tujuan karir jangka panjang.

#### **4. Aspek-aspek Perencanaan Karir**

Aspek dalam perencanaan karir berdasarkan yang telah diuraikan Super (Sharf, 1992), adalah kegiatan mencari informasi yang terkait keterlibatan individu tersebut dalam proses yang berhubungan dengan karir. Keadaan yang demikian juga didorong oleh pengetahuan seputar unsur-unsur yang ada pada setiap pekerjaan. Indikator tersebut merupakan tahap individu mulai menyadari wawasan dan persiapan karir, memahami pertimbangan terkait pilihan-pilihan karir dan mempunyai perencanaan karir individu di masa depan. Berdasarkan Super (Savickas, 2002) terdapat dua aspek perencanaan karir yakni aspek pengetahuan dan aspek sikap. Aspek

pengetahuan mencakup individu mengenal mengenai konsep dirinya. Aspek sikap mencakup dengan menerapkannya pelbagai pengetahuan dan informasi yang berkaitan dengan pekerjaan.

Berdasarkan Super (Watkins & Campbell, 2000) dijelaskan mengenai perencanaan karir (*career planning*) adalah dimensi kematangan karir. Dimensi ini mengevaluasi tingkat perencanaan karir lewat sikap tentang masa depan, individu mempunyai kepercayaan diri, kecakapan untuk individu dapat belajar dari pengalaman, menyadari bahwa individu semestinya membuat alternatif pendidikan lanjutan dan pekerjaan, serta mempersiapkan diri individu untuk membuat alternatif karir tersebut.

Poin yang rendah pada dimensi perencanaan karir memperlihatkan bahwa individu yang tidak melakukan perencanaan karir masa depan di dunia kerja dan merasa untuk tidak perlu memperkenalkan diri atau berkaitan tentang pekerjaan. Poin yang tinggi pada dimensi perencanaan karir memperlihatkan bahwa individu turut berpartisipasi dalam kegiatan perencanaan karir yakni proses belajar seputar pengetahuan tentang karir, berdiskusi dengan individu lain yang lebih berpengalaman seputar agenda yang berhubungan dengan perencanaan karir, ikut serta pelatihan yang dapat membantu individu dalam memutuskan pilihan karir, berpartisipasi dalam aktivitas ekstrakurikuler dan pekerjaan paruh waktu (*part-time*).

Berdasarkan uraian yang dijelaskan oleh Dillard (1985) tentang perencanaan karir memiliki tiga aspek yakni “pengetahuan diri, sikap dan ketrampilan”. Adapun indikator dari tiap-tiap aspek adalah: (1) pengetahuan diri yang mencakup: memiliki tujuan setelah menuntaskan pendidikan dengan jelas, persepsi yang realistis tentang diri individu dan lingkungan, (2) sikap yang mencakup: cita-cita yang jelas tentang pekerjaan, dorongan untuk mewujudkan segala sesuatu dalam bidang pendidikan lanjutan dan pekerjaan yang telah menjadi cita-cita, memberikan penghargaan yang positif kepada pekerjaan dan nilai-nilai yang ada, mampu mandiri dalam tahapan pengambilan keputusan, (3) ketrampilan yang mencakup kecakapan individu mengklasifikasikan pekerjaan yang menjadi minat individu dan menampilkan upaya-upaya yang realistis dalam menempuh cita-cita.

## **5. Langkah-langkah Perencanaan Karir**

Dillard (1985), menerangkan bahwa terdapat langkah-langkah yang dibutuhkan dalam perencanaan karir, adalah sebagai berikut:

### **a. Individu mampu mengenali bakat**

Perencanaan karir dapat diawali dengan analisa terhadap bakat yang tidak berkembang dan bakat yang natural. Adanya analisa ini, individu akan mempunyai kesadaran seputar kelebihan dan kekurangan yang ada pada aspek mental dan fisiknya, sehingga tahap pemahaman yang dimiliki individu memungkinkan untuk dijadikan dasar dalam prediksi keberhasilan yang akan diwujudkan

dalam karirnya masa depan. Gardner (2003) menunjukkan bahwa tiap-tiap bakat atau kecerdasan memiliki ciri-ciri yang dapat dikategorikan ke dalam satu jenis bakat atau kecerdasan tertentu. Apabila dikaitkan dengan komponen inti adalah sebagai berikut.

Kecerdasan linguistik, kecerdasan matematis-logis, kecerdasan spasial, kecerdasan musikal, kecerdasan kinestesis-jasmani, kecerdasan naturalis, kecerdasan interpersonal, dan kecerdasan intrapersonal.

b. Individu harus memahami minat

Minat merupakan aspek yang penting untuk dilihat dalam perencanaan karir. Individu yang sanggup melakukan identifikasi karir yang diminati akan cenderung mempunyai perencanaan karir yang matang. Minat memiliki 12 kategori berdasarkan pengembangan yang telah dilakukan oleh Rothwell-Miller dalam *Rothwell-Miller Inventory Blank (RMIB)* (Lucy, 2016). 12 kategori minat tersebut adalah sebagai berikut: *Outdoor, mechanical, computation, Scientific, Persuasif, Aesthetic, Litheratur, Musical, Social Service, Clerical, Practical, Medical*.

c. Individu perlu memahami nilai-nilai

Individu yang memiliki nilai-nilai dan keyakinan sebagai landasan hidup dan menyadari tujuan hidup yang dicita-citakan merupakan dua hal yang sangat penting. Nilam (2009) menjelaskan bahwa tahap-tahap memahami nilai-nilai dalam diri terbagi menjadi

beberapa tahap, yaitu individu mampu memahami diri sendiri, individu mampu menyatakan misi pribadi, individu mampu memahami peran-peran kunci dan menetapkan tujuan hidup pribadi,

Individu akan mengalami kepuasan karir apabila karir yang dijalannya cocok dengan nilai-nilai yang diyakini. Individu perlu melakukan identifikasi tentang nilai-nilai yang diyakini terkait dengan alternatif-alternatif karir yang akan dipilih.

d. Individu perlu memahami kepribadian.

Teori karir Holland (ILO, 2011) membagi kepribadian menjadi beberapa ketrampilan pada individu, yakni realistic, investigative, artistic, social, enterprising, conventional.

Keterkaitan antara kepribadian dan alternatif karir yang dipilih individu adalah sesuatu yang penting dalam perencanaan karir. Keterkaitan ini penting sebab kepribadian yang dimiliki setiap individu dapat memberikan perbedaan dalam kesuksesan yang ditempuh dalam karir tertentu antara individu yang satu dengan yang lainnya.

e. Individu penting untuk memperhatikan kesempatan karir

Potensi diri yang dimiliki individu tidak semuanya cocok dengan kesempatan karir yang ada. Individu harus banyak belajar mengetahui tentang pekerjaan yang tepat dan cocok dengan kemampuan yang dimiliki. Individu dalam langkah perencanaan

karir yang ada dapat menyesuaikan dan mengoptimalkan kesempatan karir yang cocok dengan kemampuannya.

f. Individu penting untuk memperhatikan penampilan karir

Penampilan yang ada pada diri individu harus konsisten terhadap perilaku dan keinginan dalam karir yang hendak dicapai. Pemahaman seputar kriteria karir akan berkontribusi membantu individu dalam mempertahankan profesi atau pekerjaannya.

g. Individu penting untuk memperhatikan gaya hidup

Upaya individu dalam menyesuaikan gaya hidup dengan pilihan karir yang terbuka baginya merupakan keberhasilan dalam perencanaan karir.

Proses dalam tahap menempuh perencanaan karir tersebut, individu membutuhkan bantuan terkait pemahaman atau pengetahuan seputar konsep diri dan lingkungannya serta pengalaman tertentu dalam memutuskan arah kehidupan karir masa depan. Dengan kata lain, tahapan perkembangan karir tersebut tidak senantiasa berproses dalam alur yang hanya searah dengan bakat, keinginan, dan nilai-nilai yang diyakini. Untuk itu diperlukan suatu program layanan bimbingan dan konseling dengan menerapkan rancangan materi yang telah dirancang dengan sistematis agar dapat memenuhi kebutuhan individu ke arah kemandirian dan kematangan yang mencakup aspek sosial, pribadi, karir, dan juga belajar.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas terkait dengan penelitian ini, maka peneliti merujuk pada teori Dillard, karena teori ini dianggap menjelaskan mengenai langkah-langkah yang dibutuhkan dalam menyusun perencanaan karir.

## **6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perencanaan Karir**

Terdapat beberapa faktor yang memberi pengaruh terhadap individu dalam melakukan perencanaan karir (Winkel & Hastuti, 2006), yakni:

### **a. Nilai-nilai Dalam Kehidupan**

Nilai-nilai dalam kehidupan merupakan momen ideal yang ingin dicapai oleh individu kapan pun dan dimana pun. Nilai-nilai dalam kehidupan menjadi petunjuk dalam hidup dan mempertimbangkan gaya hidup. Refleksi diri individu tentang nilai-nilai dalam kehidupan akan menambah pengetahuan dan pemahaman diri yang berdampak pada gaya hidup yang akan dioptimalkan, termasuk yang ada di dalamnya terkait pekerjaan yang telah direncanakan untuk hendak diraih.

### **b. Keadaan Jasmani**

Keadaan jasmani merupakan ciri-ciri jasmani yang dimiliki individu. Terkait pekerjaan-pekerjaan tertentu terdapat yang memberlakukan berbagai prasyarat yang menyangkut ciri-ciri jasmani/fisik.

c. Masyarakat

Masyarakat merupakan lingkungan sosial-kultur dimana individu dibesarkan. Lingkungan yang luas ini berdampak besar pada sudut pandang banyak hal yang diatur oleh tiap-tiap keluarga, yang pada gilirannya mengajarkan pada anggota keluarganya. Sudut pandang ini meliputi ilustrasi seputar tinggi rendahnya tentang macam-macam pekerjaan, peran pria dan wanita dalam berkehidupan masyarakat, dan sesuai atau tidak suatu pekerjaan untuk pria dan wanita.

d. Keadaan sosial ekonomi negara atau daerah

Gerak pertumbuhan ekonomi yang cepat atau lambat, strata masyarakat dalam kategori sosial ekonomi, serta diversifikasi masyarakat atas kelompok-kelompok yang terbuka maupun tertutup untuk anggota dari kelompok yang lain.

e. Posisi anak dalam keluarga

Individu dalam lingkup keluarga pastinya akan mencari informasi kepada saudara yang lebih tua terkait sudut pandang dan pendapat tentang perencanaan karir sehingga individu tersebut akan lebih memiliki beragam sudut pandang yang lebih luas dibanding individu lain yang tidak memiliki saudara yang lebih tua.

f. Sudut pandang keluarga terkait peran dan tanggung jawab anak laki-laki dan perempuan memberikan dampak pada sosial-budaya dan psikologis.

Menurut sudut pandang masyarakat bahwa peran pendidikan dan jabatan tertentu ternyata telah melahirkan ilustrasi diri tertentu dan mewarnai sudut pandang masyarakat tersebut seputar peran pria dan wanita dalam kehidupan masyarakat. Peran dan harapan keluarga terhadap anggota keluarganya memberikan dampak yang cukup besar mengenai masa depan dalam membentuk serta merencanakan karir masa depan. Orang tua sebagai kepala keluarga pastinya akan mengungkapkan semua keinginan, arahan dan sikap tertentu terkait perencanaan pendidikan lanjutan dan profesi/pekerjaan. Generasi muda dalam hal ini seharusnya memutuskan sendiri sikapnya terkait keinginan dan sudut pandang orang tua, karena hal ini akan memberikan dampak kepada perencanaan karir masa depan. Apabila individu menerima dan mempertimbangkan itu semua, maka individu tersebut akan memperoleh dukungan atau informasi tambahan dalam perencanaan karir masa depannya, sebaliknya apabila dia tidak mendapatkan adanya dukungan dalam perencanaan karir masa depannya, maka dia akan menghadapi keadaan yang cukup sulit dalam menyerap informasi tentang karirnya.

g. Tarif sosial-ekonomi kehidupan keluarga

Tingkat pendidikan, pendapatan, jabatan orang tua, serta daerah tempat tinggal dan suku bangsa merupakan suatu gambaran yang turut ikut berpartisipasi dalam situasi status sosial ekonomi sebuah

keluarga. Status ini akan ikut serta memastikan tingkat pendidikan sekolah yang mungkin akan didapatkan anak. Status sosial ekonomi tertentu juga memiliki keterkaitan terhadap jumlah relasi yang berpengaruh dalam pegangan kunci untuk mendapatkan kesempatan sebagian jabatan tertentu .

h. Pergaulan dengan teman-teman sebaya

Berbagai sudut pandang dan macam-macam keinginan seputar karir masa depan yang terkuak dalam pergaulan hidup sehari-sehari. Sudut pandang dan kemauan yang bernada positif serta optimis akan memberikan kesan di dalam hati yang berbeda dibandingkan kesan yang didapatkan apabila memperdengarkan keluhan-keluhan.

i. Pendidikan sekolah

Sudut pandang dan sikap yang dikomunikasikan kepada peserta didik oleh konselor dan tenaga pengajar lainnya terkait nilai-nilai yang ada dalam tiap-tiap pekerjaan, tinggi-rendahnya status sosial jabatan-jabatan tersebut, dan kesesuaian jabatan tertentu untuk pria dan wanita.

j. Gaya hidup dan suasana keluarga, serta status perkawinan orang tua.

Keadaan keluarga tempat individu dibesarkan memiliki peran serta dalam memberi pengaruh individu tersebut dalam merencanakan

dan memberikan keputusan seputar pendidikan/pelatihan lanjutan ataupun pekerjaan di masa yang akan datang.

## F. Hasil Penelitian Yang Relevan

Untuk memudahkan, peneliti akan menggunakan tabel hasil penelitian relevan terkait penelitian yang akan digunakan.

**Tabel 2.4**

### **Penelitian Relevan**

<b>No.</b>	<b>Judul Penelitian</b>	<b>Peneliti</b>	<b>Review</b>
1.	<i>Learning on the Margins of Adult Education: Self-help Reading about Health, Relationships, and Career Success.</i>	McLean (2014)	Adapun temuan yang dapat disampaikan dalam pemanfaatan buku bantuan diri (self-help) ini adalah penyajian hasil wawancara kualitatif dengan pengguna buku bantuan diri yang berkaitan dengan kesehatan, hubungan, dan kesuksesan karir. Dari 100 orang dewasa yang diwawancarai, 96 orang menyatakan bahwa mereka belajar sesuatu yang penting dengan membaca buku bantuan diri, 75 orang menyatakan bahwa mereka mampu mengubah sesuatu

---

			<p>tentang kehidupan sehari-hari mereka berdasarkan hasil dari membaca buku tersebut, dan 56 orang memberikan contoh tindakan nyata yang konkret yang mereka lakukan sebagai respon atas saran yang dibuat oleh para penulis.</p>
2.	<p>Pengembangan Modul Perencanaan Karir Untuk Siswa Kelas XI SMA Negeri 7 Surabaya</p>	<p>Hanik Masluchah (2016)</p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil uji validasi modul dengan rata-rata 95,54%. Ini artinya, peran media modul memenuhi kebutuhan siswa dalam aspek karir dan juga layak digunakan sebagai sarana layanan bimbingan dan konseling.</p>

3. Pengembangan Modul Dinar Hasil validasi pakar dan praktisi terhadap Bimbingan Karir Berbasis Mahdalena produk menunjukkan Multimedia Interaktif Untuk Leksana, produk siap untuk Meningkatkan Kematangan Mungin diimplementasikan di Karir Siswa Eddy sekolah untuk diuji Wibowo, keefektifitasnya yakni Imam sebesar 89,6%. Dapat Tadjri disimpulkan bahwa peran modul bimbingan karir efektif untuk meningkatkan kematangan karir siswa
4. Upaya Meningkatkan Priska Hasil penelitian menunjukkan setelah Kemampuan Perencanaan Karier Rieftiana memperoleh layanan Siswa Melalui Layanan Rizqi informasi karir (2014) meningkat menjadi Informasi Karier Pada Siswa Kelas XI Administrasi 76,1% (kategori Perkantoran (AP) 1 SMK Negeri 2 tegal tinggi). Hal ini bisa disimpulkan bahwa peran layanan informasi karir mampu memberikan optimalisasi untuk siswa dsalam rangka meningkatkan kemampuan perencanaan karir

### **C. Kerangka Berfikir**

Fakta yang terjadi berdasarkan masalah terkait karir individu masih menduduki kategori masalah yang cukup signifikan dalam dunia pendidikan di sekolah, utamanya di tingkatan SMA kelas XI SMAN 1 Tulungagung. Peran guru bimbingan dan konseling belum banyak berkontribusi dalam mengakomodir kebutuhan siswa terkait informasi karir karena minimnya referensi yang dimiliki terutama dalam penggunaa media pembelajaran. Proses perencanaan karir pun masih belum dapat dijalankan sebagaimana mestinya sesuai dengan tahap perkembangan karir yang harusnya telah dilakukan oleh individu, sehingga hal tersebut berimplikasi pada ketidaksiapan lulusan SMA dalam memasuki pendidikan lanjutan ataupun dunia kerja.

Adapaun beberapa kondisi penyebab masalah tersebut muncul, yakni minimnya informasi mengenai konsep pemahaman diri yang merupakan landasan awal individu dalam memahami potensi diri untuk menentukan arah karir masa depan. Dampak yang terjadi selanjutnya menjadi beragam berdasarkan kondisi tersebut siswa mulai bingung dalam proses menentukan studi lanjut, pemilihan jenis pekerjaan berdasarkan konsep diri individu, serta minimnya informasi mengenai perguruan tinggi dan dunia kerja.

Pemanfaatan media dalam ranah bimbingan dan konseling bidang karir dapat digunakan sebagai sarana penunjang serta strategi mewujudkan tujuan yang hendak dicapai, yakni memberikan informasi layanan dalam perencanaan karir siswa. Salah satu pemanfaatan produk media yang akan

dikembangkan peneliti adalah buku bantuan diri (*self-help*) *book* dalam program perencanaan karier siswa. Metode *Self-help* dapat dijadikan sebagai salah satu cara alternatif bantuan diri yang dilakukan secara mandiri terutama bagi siswa yang tidak berani atau enggan untuk mengungkapkan masalah yang sedang dialaminya terhadap orang lain di sekitarnya tanpa bantuan dari seorang profesional.

Penelitian dan pengembangan produk media buku bantuan diri (*self-helpbook*) bertujuan sebagai upaya kontribusi yang diberikan kepada siswa-siswa kelas XI SMAN 1 Tulungagung dalam mendapatkan informasi dan wawasan baru guna mewujudkan kesuksesan karir individu di masa depan. Cakupan isi materi dalam buku bantuan diri (*self-help book*) yang digunakan relevan dengan tahap-tahap perencanaan karir yang berlaku. Adapun materi-materi tersebut yaitu kenali diri: siapakah saya?, cari tahu tentang bakat, mengenali arah minat, cita-citaku masa depanku, tentukan tujuan kenali nilai-nilai pribadi, sukses melanjutkan studi ke perguruan tinggi, dan sukses memasuki dunia kerja.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka tema penelitian yang dilakukan peneliti adalah pengembangan media buku bantuan diri (*self-help book*) dalam perencanaan karir. Produk buku bantuan diri ini nantinya juga dapat digunakan siswa sebagai referensi awal sebelum melakukan konseling kepada guru BK dan tentunya juga memberikan kontribusi terhadap guru BK dalam layanan konseling karir itu sendiri.

Buku bantuan diri dalam perencanaan karir yang dikembangkan merujuk metode penelitian model Borg & Gall sampai pada tahap kelima. Adapun tahap-tahap tersebut adalah tahap penelitian dan pengumpulan informasi, perencanaan, pengembangan format produk awal, validasi produk, dan revisi produk.

Pada tahap awal penelitian, peneliti melakukan analisa kebutuhan siswa dalam rangka pengumpulan informasi yang terkait dengan variabel buku bantuan diri dan variabel perencanaan karir. Pengumpulan informasi juga dilakukan peneliti dengan analisis kebutuhan siswa kelas XI SMAN 1 Tulungagung terkait desain konten yang ada di dalam buku bantuan diri, serta informasi yang diperlukan dalam buku bantuan diri dalam perencanaan karir.

Berdasarkan tahap pengumpulan informasi tentang bantuan diri (*self-help*), buku bantuan diri, dan perencanaan karir yang telah dilakukan peneliti, maka ditahap kedua peneliti mulai menyusun *draft* materi serta tujuan dari buku bantuan diri. Peneliti dalam mengembangkan buku bantuan diri mengikuti langkah-langkah bantuan diri yang berlaku. Hasil analisa kebutuhan yang didapatkan dalam tahap pengumpulan informasi dijadikan landasan peneliti dalam mengembangkan *draft* materi buku bantuan diri menjadi format buku yang dapat digunakan untuk tahap penelitian selanjutnya.

Produk buku bantuan diri (*self-help book*) tentang perencanaan karir yang telah dicetak, kemudian siap untuk dilakukan uji validasi oleh validator

ahli. Adapun para validator ahli tersebut adalah validator ahli media selaku dosen jurusan teknologi pendidikan di Universitas Negeri Jakarta, validator ahli materi selaku dosen jurusan bimbingan konseling di Universitas Negeri Jakarta, dan validator media, dan validator pengguna yang merupakan beberapa siswa kelas XI SMAN 1 Tulungagung. Hasil penilaian termasuk saran atau komentar yang diperoleh dari para validator ahli dijadikan peneliti untuk melakukan perbaikan pada produk buku bantuan diri sampai mencapai skala kriteria layak untuk diuji coba lebih lanjut dalam penelitian.