

**PENGEMBANGAN WEBSITE MINDFUL SELF-
COMPASSION BAGI REMAJA YANG MENGALAMI
TEKANAN PUTUS CINTA**



**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

PENGEMBANGAN WEBSITE MINDFUL SELF-COMPASSION BAGI REMAJA YANG MENGALAMI TEKANAN PUTUS CINTA

Nabila Umniyah

Bimbingan dan Konseling

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan produk berupa website yang berlandaskan pada teknik *Mindful Self-Compassion* bagi remaja yang mengalami tekanan putus cinta dengan nama *Free Me*. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel remaja di wilayah DKI Jakarta dan berusia 15 – 21 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket secara daring kepada remaja, lalu dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Science (SPSS)* dan *Microsoft Excel*. Penelitian ini telah menghasilkan website *Free Me* yang memiliki enam menu, yaitu: 1) Beranda, 2) Asesmen, 3) Wawasan, 4) Pelatihan *Mindful Self-Compassion*, 5) Tentang Pengembang, dan 6) Kontak Kami. Website *Free Me* kemudian dilakukan uji ahli media, uji ahli materi, serta uji pengguna. Uji ahli media mendapatkan persentase skor sebesar 88,33% dengan kategori “Sangat Layak”, hasil uji ahli materi mendapatkan persentase skor sebesar 78,75% dengan kategori “Layak”, dan hasil uji pengguna mendapatkan persentase skor sebesar 89,68% dengan kategori “Sangat Layak”. Hasil ini menunjukkan bahwa *Free Me* dapat digunakan sebagai intervensi atau bantuan diri berbasis website bagi remaja yang mengalami tekanan putus cinta. Berdasarkan hal tersebut, remaja yang mengalami putus cinta diharapkan untuk mengakses *Free Me* untuk mengetahui seberapa besar tekanan putus cinta yang dialami, dan selanjutnya remaja mampu menjadi teman bagi dirinya sendiri ketika mengalami tekanan akibat putus cinta yang tinggi.

Kata Kunci: Tekanan putus cinta, *Free Me*, Website, *Mindful Self-Compassion*

**MINDFUL SELF-COMPASSION WEBSITE DEVELOPMENT FOR
ADOLESCENCE WHO EXPERIENCING BREAKUP DISTRESS**

Nabila Umniyah

Bimbingan dan Konseling

ABSTRACT

This study aims to develop a product in the form of a website based on the Mindful Self-Compassion technique named Free Me for adolescence who are experiencing breakup distress. This study used a purposive sampling as a sampling technique with a sample of adolescents around DKI Jakarta and aged between 15-21 years. The data was collected by distributing online questionnaires to the sample and then being analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) and Microsoft Excel. This research has developed the Free Me website which has six menus; 1) Home, 2) Assessment, 3) Insight, 4) Mindful Self-Compassion training, 5) About Developer, and 6) Contact Us. The results of this development research were then carried out by media expert test, material expert test, and user tests. The media expert test got a percentage of 88,33% in the "Very Feasible" category, the material expert test results scored 79,76% in the "Feasible" category, and the user test results got a percentage score of 89.68% in the "Very Feasible" category. These results suggest that Free Me can be used as a self-help web-based intervention for adolescence who experiencing breakup distress. Based on this result, teenagers who have experienced a breakup are expected to access Free Me to find out how much distress they experience from a breakup, and then they are able to become friends for themselves when they experience high breakup distress.

Keywords: Breakup distress, Free Me, Website, Mindful Self-Compassion

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

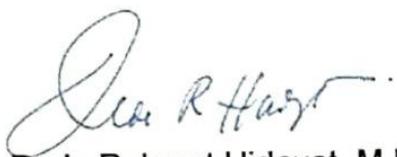
Judul : Pengembangan Website *Mindful Self-Compassion* bagi Remaja yang Mengalami Tekanan Putus Cinta
Nama Mahasiswa : Nabila Umniyah
Nomor Registrasi : 1106617014
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian : Februari 2022

Pembimbing I



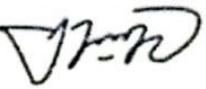
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.
NIP.197211231998022001

Pembimbing II



Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi.
NIP.197104262001121002

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		9 Maret 2022
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil Penanggung Jawab)**		9 Maret 2022
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. (Ketua Penguji)***		1 Maret 2022
Dr. Herdi, M.Pd. (Anggota)****		23 Februari 2022
Wening Cahyawulan, M.Pd. (Anggota)****		25 Februari 2022

Catatan:

- * : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** : Wakil Dekan I
- *** : Ketua Penguji
- **** : Dosen penguji selain dosen pembimbing dan ketua program studi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Nabila Umniyah

No. Registrasi : 1106617014

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **"Pengembangan Website Mindful Self-Compassion bagi Remaja yang Mengalami Tekanan Putus Cinta"** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 2021 – Februari 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain.

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

Jakarta, 31 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Nabila Umniyah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

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

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

Nama : Nabila Umniyah
NIM : 1106617014
Fakultas/Prodi : FIP / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : nabilauumniyah06@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengembangan Website Mindful Self-Compassion bagi Remaja yang mengalami Tekanan Putus Cinta

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

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 10 Maret 2022

Penulis

(Nabila Umniyah)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Rasa syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. yang telah memberikan segala rahmat dan berkah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengembangan Website *Mindful Self-Compassion* bagi Remaja yang Mengalami Tekanan Putus Cinta”. Adapun tujuan disusunnya laporan penelitian ini adalah untuk menyampaikan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dalam beberapa bulan ke belakang serta sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ, Dr. Wirda Hanim, M.Psi. selaku Wakil Dekan I, Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling (S1) Universitas Negeri Jakarta. Selanjutnya peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. selaku dosen pembimbing skripsi yang sudah memberikan banyak berpengaruh terhadap pandangan peneliti dalam melihat kehidupan lewat obrolan-obrolan santai yang selalu membuka mata dan hati. Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi. selaku dosen pembimbing akademik sekaligus motivator peneliti dalam melakukan penelitian terutama dalam menentukan produk yang akan peneliti kembangkan, Hilma Fitriyani, M.Pd. selaku dosen ahli materi dan juga dosen paling pengertian selama peneliti mengenyam pendidikan di bangku kuliah, Cecep Kustandi, M.Pd. selaku dosen ahli media sekaligus Koordinator Pusat Sumber Belajar Universitas Negeri Jakarta, Dr. Herdi, M.Pd. dan Wening Cahya Wulan, M.Pd. selaku dosen penguji sekaligus dosen yang mata kuliahnya sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pengembangan media peneliti, serta seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, motivasi dan inspirasi kepada peneliti selama peneliti menjalankan perkuliahan menjadi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling.

Ucapan terima kasih yang tulus juga peneliti sampaikan kepada kedua orangtua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan secara mental dan material tanpa henti kepada peneliti, Duta UNJ 2019 dan Kantor Humas UNJ yang banyak memberikan bantuan dan pelajaran-pelajaran kehidupan, terima kasih telah menyediakan tempat untuk tumbuh. Selain itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Anisa Riskyana, Fadhila Firdhausya, dan tim Kosfah yang telah mewarnai masa-masa kuliah peneliti hingga akhir, serta seluruh pihak yang telah memberikan doa, dukungan, dan semangat kepada peneliti selama peneliti melakukan penelitian. Semoga kebaikan kalian dibalas oleh Tuhan Yang Maha Esa dan kehidupan kalian diberikan kebahagiaan selalu.

Peneliti menyadari masih terdapat kekurangan dalam penulisan laporan penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti menerima masukan dan kritik yang bersifat membangun agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan juga pembaca.

Jakarta, 31 Januari 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II: KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Hubungan Romantis pada Remaja dan Tekanan Putus Cinta.....	12
1. Hubungan Romantis dan Putus Cinta pada Remaja.....	12
2. Dampak Putus Cinta pada Remaja (Tekanan Putus Cinta)	13
B. Welas Asih Diri dan Tekanan Putus Cinta.....	16
1. Welas Asih Diri dan Tekanan Putus Cinta.....	16
2. Komponen Welas Asih Diri.....	18
C. Teknik Mindful Self-Compassion.....	21
1. Sesi 1 – Mengenal Welas Asih Diri yang Penuh Perhatian.....	21
2. Sesi 2 – Melatih Perhatian.....	22
3. Sesi 3 – Mempraktikkan Cinta Kasih.....	23
4. Sesi 4 – Menemukan Suara Welas Asihmu.....	24
5. Sesi 5 – Hidup Secara Dalam.....	24
6. Sesi 6 – Bertemu Emosi yang Sulit.....	25
7. Sesi 7 – Welas Asih Diri di Dalam Hubungan.....	27
8. Sesi 8 – Rangkul Hidupmu.....	28
D. Intervensi Berbasis Website.....	29
E. Penelitian yang Relevan.....	33
F. Kerangka Berpikir.....	34
BAB III: METODE PENELITIAN.....	37
A. Tujuan Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Metode Penelitian.....	37
D. Populasi, Sample dan Teknik Sampling.....	38
1. Populasi.....	38
2. Sample dan Teknik Sampling.....	38
E. Prosedur Pengembangan.....	38
1. Analisis dan Eksplorasi.....	39
2. Desain dan Konstruksi.....	57

3. Evaluasi dan Refleksi.....	61
F. Website Mindful Self-Compassion bagi Remaja yang Mengalami Tekanan Putus Cinta.....	66
1. Definisi Konseptual.....	66
2. Definisi Operasional.....	66
BAB IV: HASIL PENELITIAN.....	68
A. Kerangka Model Teoritis.....	68
1. Analisis dan Eksplorasi.....	68
2. Desain dan Konstruksi.....	77
B. Hasil Analisis Uji Coba.....	111
1. Menentukan Metode yang Spesifik.....	111
2. Mencari Instrumen.....	112
3. Memilih Penguin.....	112
4. Mengumpulkan Data.....	113
5. Analisis Data.....	113
C. Evaluasi dan Refleksi.....	119
1. Evaluasi.....	119
2. Refleksi.....	124
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	125
E. Keterbatasan Penelitian.....	126
BAB V: KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	128
A. Kesimpulan.....	128
B. Implikasi.....	132
C. Saran.....	132
1. Bagi Guru BK/Konselor.....	132
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	132
3. Bagi Remaja.....	133
Daftar Pustaka.....	134
LAMPIRAN.....	139

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1: Komponen Intervensi Berbasis Website.....	31
Tabel 3.1: Waktu Penelitian.....	37
Tabel 3.2: Kisi-kisi Instrumen Breakup Distress Scale.....	45
Tabel 3.3: Hasil Uji Validitas Instrumen Breakup Distress Scale.....	49
Tabel 3.4: Instrumen Kebutuhan Media.....	51
Tabel 3.5: Rumus Kategorisasi Penelitian.....	56
Tabel 3.6: Kisi-kisi Instrumen Uji Ahli Materi.....	64
Tabel 3.7: Kisi-kisi Instrumen Uji Ahli Media.....	64
Tabel 3.8: Kisi-kisi Instrumen Uji Pengguna.....	64
Tabel 3.9: Kategorisasi Analisis Data.....	65
Tabel 4.1: Hasil Analisis Data.....	73
Tabel 4.2: Hasil Uji Ahli Media.....	113
Tabel 4.3: Hasil Uji Ahli Materi.....	115
Tabel 4.4: Hasil Uji Pengguna.....	117



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Kerangka Berpikir.....	36
Gambar 3.1: Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Breakup Distress Scale.....	50
Gambar 3.2: Prototipe Awal	61
Gambar 4.1: Kerangka Desain (Sub-menu)	80
Gambar 4.2: Logo Free Me.....	81
Gambar 4.3: Tampilan Awal Website Free Me	82
Gambar 4.4: Penjelasan Fitur dan Rekomendasi Tahapan	83
Gambar 4.5: Halaman Asesmen.....	85
Gambar 4.6: Tampilan Asesmen Breakup Distress Scale	86
Gambar 4.7: Halaman Wawasan	87
Gambar 4.8: Halaman Mindful Self-Compassion	88
Gambar 4.9: Tampilan Halaman “Bacalah Sebelum Memulai Sesi Pelatihan”.....	89
Gambar 4.10: Sesi 1 – Mengenal Welas Asih Diri yang Penuh Perhatian	90
Gambar 4.11: Latihan Sesi 1	91
Gambar 4.12: Sesi 2 – Melatih Perhatian	92
Gambar 4.13: Latihan Perlawanan	93
Gambar 4.14: Latihan Backdraft	94
Gambar 4.15: Sesi 3 – Mempraktikkan Cinta Kasih.....	95
Gambar 4.16: Latihan Sesi 3	96
Gambar 4.17: Sesi 4 – Menemukan Suara Welas Asihmu	96
Gambar 4.18: Latihan Sesi 4	97
Gambar 4.19: Sesi 5 – Hidup Secara Dalam	98
Gambar 4.20: Latihan Sesi 5	98
Gambar 4.21: Sesi 6 – Bertemu Emosi yang Sulit	99
Gambar 4.22: Latihan Sesi 6	100
Gambar 4.23: Sesi 7 – Menjelajahi Hubungan yang Menantang	101
Gambar 4.24: Latihan Sesi 7	102
Gambar 4.25: Welas Asih Diri dan Memaafkan	103
Gambar 4.26: Latihan Memaafkan.....	104
Gambar 4.27: Sesi 8 – Rangkul Hidupmu	106
Gambar 4.28: Latihan Menikmati	107
Gambar 4.29: Apresiasi Diri	108
Gambar 4.30: Membawanya ke Depan	109
Gambar 4.31: Sub-Menu Penutup	109
Gambar 4.32: Tentang Pengembang.....	110
Gambar 4.33: Kontak Kami	111
Gambar 4.34: Penambahan Ilustrasi	120
Gambar 4.35: Perubahan Font	120
Gambar 4.36: Penambahan Konklusi pada Setiap Latihan	121
Gambar 4.37: Perubahan Penjelasan Kalimat	122
Gambar 4.38: Penambahan Audio pada Latihan Sesi 6	122
Gambar 4.39: Penambahan Hubungan Latihan Menikmati dan Bersyukur dengan Isu Putus Cinta.....	123
Gambar 4.40: Penambahan Menu Penutup.....	124

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Instrumen Breakup Distress Scale.....	139
Lampiran 2: Hasil Sebar Instrumen Breakup Distress Scale.....	141
Lampiran 3: Instrumen Kebutuhan Media Website.....	146
Lampiran 4: Hasil Sebar Instrumen Kebutuhan Media Website.....	150
Lampiran 5: Instrumen Uji Ahli Media.....	154
Lampiran 6: Hasil Uji Ahli Media.....	158
Lampiran 7: Instrumen Uji Ahli Materi.....	162
Lampiran 8: Hasil Uji Ahli Materi.....	165
Lampiran 9: Saran Tambahan Dosen Uji Ahli Materi.....	168
Lampiran 10: Instrumen Uji Pengguna.....	172
Lampiran 11: Hasil Uji Pengguna.....	175
Lampiran 12: Daftar Riwayat Hidup.....	176

