

**PENGEMBANGAN *SELF HELP BOOK*
COMPASSION FOCUSED THERAPY UNTUK MENGURANGI
KRITIK DIRI PADA MAHASISWA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**DEWITA RAMADANI
1108819002**

**Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Magister
Pendidikan**

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

PENGESAHAN PERSETUJUAN UJIAN TESIS

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS	
Pembimbing I	Pembimbing II
	
Dr. Eka Wahyuni, S. Pd., MAAPD NIP. 197309151999032003 Tanggal: 28.08.2023	Prof. Dede Rahmat Hidayat, M. Psi, Ph. D NIP. 197104262001121002 Tanggal: 28.08.2023
Mengetahui, Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling	
	
Dr. Susi Fitri, M. Si., Kons NIP. 197211031998022001 Tanggal: 28.08.2023	
Nama : Dewita Ramadani No. Registrasi : 1108819002 Angkatan : 2019	

HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Judul : Pengembangan *Self Help Book Compassion Focused Therapy* untuk
Mengurangi Kritik Diri Pada Mahasiswa
Nama : Dewita Ramadani
No. Registrasi : 1108819002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Susi Fitri, M. Si., Kons NIP. 1972112311998022001 (Koordinator Program Studi)		28 - 08 - 2023
2.	Dr. Eka Wahyuni, S. Pd., MAAPD NIP. 197309151999032003 (Pembimbing I)		28 - 08 - 2023
3.	Prof. Dede Rahmat Hidayat, M. Psi, Ph. D NIP. 197104262001121002 (Pembimbing II)		28 - 08 - 2023
4.	Dr. Aip Badrujaman, M. Pd NIP. 197911292008121002 (Penguji)		29 - 08 - 2023
5.	Dr. Susi Fitri, M. Si., Kons NIP. 1972112311998022001 (Penguji)		28 - 08 - 2023

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

Judul : Pengembangan *Self Help Book Compassion Focused Therapy* untuk
Mengurangi Kritik Diri Pada Mahasiswa
Nama : Dewita Ramadani
No. Registrasi : 1108819002
Tanggal Ujian : Selasa, 22 Agustus 2023

Pembimbing Utama



Dr. Eka Wahyuni, S. Pd., MAAPD
NIP. 197104262001121002

Pembimbing Pendamping



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M. Psi, Ph. D
NIP. 197309151999032003

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M. Pd (Penanggung Jawab) *		31 - 08 - 2023
Dr. Wirda Hanim, M. Psi (Wakil Penanggung Jawab) **		29 - 08 - 2023
Dr. Wirda Hanim, M. Psi (Ketua Dewan Penguji) ***		29 - 08 - 2023
Dr. Aip Badrujaman, M. Pd (Anggota Dewan Penguji I) ****		29 - 08 - 2023
Dr. Susi Fitri, M. Si., Kons (Anggota Dewan Penguji II) ****		28 - 08 - 2023

*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta
**Wakil Dekan I Bidang Akademik, Universitas Negeri Jakarta
***Ketua Dewan Penguji
****Dosen Penguji

PENGEMBANGAN *SELF HELP BOOK COMPASSION FOCUSED THERAPY* UNTUK
MENGURANGI KRITIK DIRI PADA MAHASISWA

Dewita Ramadani

Magister Bimbingan dan Konseling

ABSTRAK

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk membuat media berupa *self help book compassion focused therapy* untuk mengurangi kritik diri pada mahasiswa. Pengembangan *self help book* untuk mengurangi kritik diri menggunakan tahapan-tahapan dari CFT yang dikembangkan oleh Rusell L. Kolts. Terdapat tujuh tahapan yang digunakan dalam pembahasan *self help book* yaitu; pemahaman welas asih: tiga jenis emosi, pemahaman welas asih: *the social shaping of the self*, kesadaran welas asih: mengembangkan mindfulness, berkomitmen pada welas asih: bekerja dengan kritik diri, menumbuhkan diri yang welas asih, pemikiran dan penalaran welas asih dan menggunakan gambaran diri yang welas asih. Penelitian ini menggunakan *Design Based Research* model reeves. Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa S1 angkatan 2018-2021 Universitas Negeri Jakarta. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis dokumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 68% mahasiswa mengkritik diri berada pada kategori sedang. Jika dilihat dari rata-rata keseluruhan dari masing-masing aspek mahasiswa mengalami kritik diri pada aspek diri yang tidak memadai (*inadequate self*) sebesar 23,1. Asesmen kebutuhan *self help book* memperoleh nilai 55% mahasiswa tidak tahu mengenai *self help book*, sebesar 80% mahasiswa tidak pernah membaca *self help book* dan sebesar 97% mahasiswa tertarik untuk membaca *self help book compassion focused therapy* untuk mengurangi kritik diri pada mahasiswa. Kemudian uji materi memperoleh nilai 89,28% termasuk dalam kategori sangat layak, uji media memperoleh nilai sebesar 91,25% berada pada kategori sangat layak dan uji keterbacaan memperoleh nilai sebesar 85,75% berada pada kategori sangat layak. Berdasarkan keseluruhan penilaian pengembangan *self help book compassion focused therapy* untuk mengurangi kritik diri pada mahasiswa layak untuk digunakan oleh mahasiswa.

Kata Kunci: *Self Help Book, Compassion Focused Therapy, Self- Criticism, Mahasiswa*

DEVELOPMENT OF SELF *HELP BOOK COMPASSION FOCUSED THERAPY*
TO REDUCE SELF-CRITICISM IN STUDENTS

Dewita Ramadani

Master of Guidance and Counseling

ABSTRACT

The purpose of this research is to create media in the form of *self-help book compassion focused therapy* to reduce self-criticism in students. Development of a *self-help book* to reduce self-criticism using the stages of CFT developed by Russell L. Kolts. There are seven stages used in the discussion of *self-help books*, namely; compassionate understanding: three types of emotions, compassionate understanding: the *social shaping of the self*, compassionate awareness: developing mindfulness, committing to compassion: working with self-criticism, cultivating a compassionate self, compassionate thinking and reasoning and using compassionate self-image. This study used the *Design Based Research* model Reeves. The subjects in this study are S1 student class of 2018-2021 at Jakarta State University. Data collection using questionnaires and document analysis. The results showed that 68% of students criticized themselves in the medium category. When viewed from the overall average of each aspect, students experience self-criticism on the inadequate self-aspect of 23.1. The assessment of self-help book needs obtained a score of 55% of students do not know about self-help books, 80% of students have never read self-help books and 97% of students are interested in reading *self-help books compassion focused therapy* to reduce *self-criticism* in students. Then the material test obtained a value of 89.28% included in the very decent category, the media test obtained a value of 91.25% was in the very feasible category and the readability test obtained a value of 85.75% was in the very feasible category. Based on the overall assessment of the development of *self-help book, compassion focused therapy* to reduce self-criticism in students is suitable for use by students.

Keywords: *Self Help Book, Compassion Focused Therapy, Self-Criticism, Student*

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Dewita Ramadani

NIM : 1108819002

Tempat/Tanggal Lahir : Pasir Pengaraian, 13 Januari 1996

Program : Magister

Program Studi : Bimbingan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul "Pengembangan *Self Help Book Compassion Focused Therapy* Untuk Mengurangi Kritik Diri Pada Mahasiswa" merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Agustus 2023

Yang Menyatakan,

Materai 10000



Dewita Ramadani

NIM. 1108819002

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewita Ramadani

No Registrasi : 1108819002

Menyatakan bahwa saya telah memublikasikan hasil penelitian Tesis Magister saya sebagai berikut.

Ramadani, D., Wahyuni, E., & Rahmat Hidayat, D. (2022). Gambaran kritik diri (*self-criticism*) pada mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 185-192

Jakarta, 15 Agustus 2023

Ttd materai 10000



Dewita Ramadani

PERSETUJUAN PUBLIKASI UPT PERPUSTAKAAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.ujn.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 : Dewita Ramadani
NIM : 1108819002
Fakultas/Prodi : Magister Bimbingan dan Konseling
Alamat email : dewita.bkim@gmail.com

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

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

yang berjudul : Pengembangan *Self Help Book Compassion Focused Therapy* Untuk
Mengurangi Kritik Diri Pada Mahasiswa

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

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 05 September 2023

Penulis

(Dewita Ramadani)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan inayah-nya sehingga saya dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengembangan *Self Help Book Compassion Focused Therapy* Untuk Mengurangi Kritik Diri Pada Mahasiswa”.

Adapun tujuan dari penulisan tesis ini adalah Diajukan sebagai syarat untuk memenuhi tugas akhir matakuliah tesis. Terima kasih saya ucapkan kepada:

1. Prof. Dr. Fahrurrozi, M. Pd, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Susi Fitri, S. Pd., M.Si., Kons, Selaku Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Eka Wahyuni, MAAPD selaku dosen pembimbing utama yang telah memberi petunjuk dan arahan kepada saya dalam penyusunan tesis ini.
4. Prof. Dede Rahmat Hidayat, M. Psi., Ph. D, Dosen pembimbing pendamping yang telah memberi petunjuk dan arahan kepada saya dalam penyusunan tesis ini.
5. Kedua orangtua saya mama HJ. Erliza, S. Pd dan ayah H. Masril, S.S., M.M yang selalu mengirimkan do'a, dukungan dan juga semangat kepada saya dalam penyelesaian tesis ini.
6. Kakak-kakak saya intan, suci, wice, abang-abang saya dayat, ijul, umam serta dua adik tercinta tia dan cia yang selalu cerewet tentang progres tesis saya dan juga selalu bertanya kapan selesai dan wisuda
7. Sahabat-sahabat saya Ayu Tri Yuningsih yang sama-sama berjuang dalam penyelesaian tugas akhir tesis, selalu janji dikampus maupun luar kampus untuk mengerjakan tesis, saling memberikan semangat dan membantu satu sama lain dalam mengerjakan tesis, yang juga sidang tesis sama-sama di bulan agustus semangat buat kita ayu. Buat ibu dosen kita Devi Nurul Fikriyani, M. Pd yang selalu cerewet tentang progress tesis dan udah ngasih lis-lis setelah selesai kuliah pergi main bareng.

8. Mutiara Putri Fauzi yang banyak membantu dan beri semangat dalam mengerjakan tesis, juga pengertian suka beri obat secara tiba-tiba di waktu badan kurang fit, pokoknya adik kos yang paling best, yang sekarang lagi PKM semoga lancer ya dan semoga di tahun depan bisa ujian skripsi.
9. kemudian eva dan desi teman yang selalu mengingatkan untuk makan.
10. Terima kasih juga saya ucapkan kepada semua pihak yang telah mendukung saya sehingga saya bisa menyelesaikan tesis ini.

Saya menyadari, bahwa makalah yang saya buat ini masih jauh dari kata sempurna baik segi penyusunan, bahasa, maupun penulisannya. Oleh karena itu, saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pembaca guna menjadi acuan agar penulis bisa menjadi lebih baik lagi di masa mendatang.

Jakarta, Agustus 2023

Dewita Ramadani

DAFTAR ISI

PENGESAHAN PERSETUJUAN UJIAN TESIS	i
HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG TESIS	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	vi
PERNYATAAN PUBLIKASI	vii
PERSETUJUAN PUBLIKASI UPT PERPUSTAKAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pembatasan Masalah	9
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
F. <i>State of The Art</i> Penelitian	10
G. <i>Road Map</i> Penelitian.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Kajian Teori	17
1. Kritik Diri (<i>Self Criticism</i>)	17
2. Terapi Berfokus Welas Asih (<i>Compassion Focused Therapy</i>).....	19
3. Buku Bantu Diri (<i>Self Help Book</i>)	27
B. Hasil Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Berpikir.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36

1. Tempat Penelitian.....	36
2. Waktu Penelitian	36
B. <i>Design</i> Penelitian	36
C. Teknik Pengumpulan Data.....	37
1. Menyebar Kuesioner	37
2. Analisis Dokumen	37
D. Langkah-Langkah Penelitian	38
1. Tahap 1: Analisis dan Eksplorasi (<i>analysis and exploration</i>).....	38
2. Tahap 2: Desain dan Konstruksi (<i>design and construction</i>)	39
3. Tahap 3: Evaluasi	40
E. <i>Self Help Book Compassion Focused Therapy</i> untuk Mengurangi Kritik Diri	41
1. Definisi Konseptual.....	41
2. Definisi Operasional.....	42
3. Instrumen FSRCS.....	42
4. Uji Validitas Instrumen	45
5. Uji Reliabilitas Instrumen	46
F. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	49
A. Kerangka Model Teoritis	49
1. Analisis dan Eksplorasi	49
2. Desain dan Konstruksi (<i>Design and Construction</i>).....	54
B. Hasil Analisis Uji Coba	59
C. Pembahasan.....	75
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	78
A. KESIMPULAN.....	78
B. IMPLIKASI	79
C. SARAN	80
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN.....	87
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	276

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Target Penelitian	16
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian.....	36
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen The Forms Of Self-Criticising/Attacking	43
Tabel 3. 3 Skala Pengukuran	44
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Uji kelayakan	44
Tabel 3. 5 Revisi Butir Item Pernyataan Hasil Dari Uji Validitas Instrumen.....	46
Tabel 3. 6 Kriteria Dalam Menentukan Nilai Koefisien Alpha	46
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas.....	47
Tabel 3. 8 Skala Persentase Penilaian.....	48
Tabel 4. 1. Hasil Validasi Uji Ahli Materi	60
Tabel 4. 2. Hasil Validasi Uji Ahli Media	61
Tabel 4. 3. Hasil Validasi Uji Keterbacaan.....	62
Tabel 4. 4 Saran Ahli Materi.....	64
Tabel 4. 5 Saran Ahli Media.....	68
Tabel 4. 6 Saran Mahasiswa	70

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1. Tingkat Kritik Diri Pada Mahasiswa	51
Grafik 4. 2. Skor Rata-Rata Tiga Komponen Kritik Diri	52
Grafik 4. 3. Asesmen Kebutuhan Self Help Book.....	53



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Penelitian yang telah, sedang dan akan dilakukan.....	15
Gambar 3. 1 Model Reeves Design Based Research.....	37
Gambar 4. 1 Revisi Sebelum dan Sesudah Dosen Ahli Materi	68
Gambar 4. 2 Revisi Sebelum dan Sesudah Dosen Ahli Media.....	69
Gambar 4. 3 Revisi sebelum dan sesudah dari mahasiswa.....	74



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Instrumen Penelitian.....	88
Lampiran 2.	Instrumen Kebutuhan	89
Lampiran 3.	Tabulasi Data Studi Pendahuluan	91
Lampiran 4.	Tabulasi Uji Validitas Instrumen FSRCS	101
Lampiran 5.	Tabulasi Uji Reliabilitas Berdasarkan 3 Komponen Kritik Diri	106
Lampiran 6.	Angket Uji Ahli Materi	107
Lampiran 7.	Angket Uji Ahli Media.....	110
Lampiran 8.	Angket Uji Keterbacaan	113
Lampiran 9.	Hasil Uji Ahli Materi.....	115
Lampiran 10.	Hasil Uji Ahli Media	117
Lampiran 11.	Hasil Uji Keterbacaan	119
Lampiran 12.	Rancangan Media	120
Lampiran 13.	Outline Self Help Book CFT.....	122
Lampiran 14.	Revisi Rancangan Desain.....	258
Lampiran 15.	Media Self Help Book Compassion Focused Therapy	259
Lampiran 16.	Surat Izin Penelitian	273
Lampiran 17.	Surat Izin Uji Ahli Materi	274
Lampiran 18.	Surat Izin Uji Ahli Media.....	275