

## BAB II

### KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR

#### A. Deskripsi Teoritis

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

###### a. Definisi Buku Bantuan Diri (*Self-help Book*)

Menurut Bergsma (2007) menyebutkan ada kelimpahan nyata di dalam “*self-help book*” yang tersedia di toko buku seperti untuk setiap masalah mental dan setiap pilihan hidup ada bimbingannya yang sudah dicetak dalam *self-help book*. Buku bantuan diri (*self-help book*) menekankan cara tertentu hidup yang dibangun di atas ide-ide dari responden yang berusaha untuk bahagia dan psikologi humanistik.

Fokus masalah yang dibahas dalam *self-help book* menargetkan beberapa gangguan tertentu misalnya, serangan panik, depresi, insomnia dan lain-lain. Bentuk bantuan diri (*self-help*) cocok dengan terapi perilaku kognitif, dimana responden didorong untuk melaksanakan tugas di antara sesi untuk menentang pemikiran dan perilaku yang tidak membantu.

Menurut Anderson et.al (Watkins & Clum 2007) menyatakan bahwa bantuan diri (*self-help*) sulit diartikan tetapi ada konsensus bahwa buku bantuan diri (*self-help book*) bertujuan untuk dapat

membimbing dan mendorong klien untuk melakukan perubahan, sehingga meningkatkan manajemen diri, bukan hanya memberikan informasi saja. Fokus masalah yang dibahas dalam *self-help book* menargetkan beberapa gangguan tertentu misalnya, serangan panik, depresi, insomnia dan lain-lain. Bentuk bantuan diri (*self-help*) cocok dengan terapi perilaku kognitif, dimana responden didorong untuk melaksanakan tugas di antara sesi untuk menentang pemikiran dan perilaku yang tidak membantu.

Menurut Ryan dalam Bergsma (2007) buku bantuan diri (*self-help book*) menekankan cara tertentu hidup yang dibangun di atas ide-ide dari responden yang berusaha untuk bahagia dan psikologi humanistik. Dalam buku bantuan diri (*self-help book*) lebih fokus pada kesejahteraan *eudemonic* dari pada kesejahteraan hedonistik. Konsep-konsep ini menjelaskan definisi yang berbeda dari kehidupan yang baik. Kesejahteraan hedonistik memiliki kesamaan dengan filosofi hedonisme yang memandang bahwa tujuan hidup adalah pencarian kebahagiaan, kepuasan, perasaan yang nyaman dan menghindari rasa sakit. Sedangkan, kesejahteraan *eudemonic* mendefinisikan kesejahteraan dalam hal sejauh mana orang sepenuhnya berfungsi dan menambahkan

dimensi moral untuk kehidupan yang baik sebagai hasil dari perjuangan untuk mencapai aktualisasi diri. Para penulis buku bantuan diri (*self-help book*) ingin mendorong pertumbuhan pribadi dan menilai tinggi tentang kemandirian pribadi, toleransi, aktualisasi diri, ketenangan dan *internal locus of control*, agresi, popularitas dan penampilan tampaknya akan dinilai rendah. Jadi, *self-help book* dapat membantu meningkatkan kebahagiaan (Bergsma, 2007).

Buku bantuan diri (*self-help book*) adalah proses bantuan pada diri sendiri tanpa bantuan seseorang yang profesional melalui media buku, masalah yang dibantu yaitu seperti masalah mental dan masalah pilihan hidup (serangan panik, depresi, insomnia, dll). Buku bantuan diri (*self-help book*) bertujuan untuk dapat membimbing dan mendorong klien untuk melakukan perubahan, sehingga meningkatkan manajemen diri, bukan hanya memberikan informasi saja dan tentunya supaya dapat meningkatkan kebahagiaan.

**b. Manfaat Buku Bantuan Diri (*Self-help Book*)**

Menurut Starker dalam Bergsma (2007) menyebutkan empat faktor pragmatis yang menjelaskan keberhasilan buku membantu diri sendiri:

### **1) Cost**

Biaya buku bantuan diri (*self-help book*) yang rendah dibandingkan harus berkonsultasi dengan terapis;

### **2) Accessibility**

Aksesibilitas buku yang mudah tersedia sehingga dapat dibaca ketika makan siang atau selama semalam ketika akan tidur;

### **3) Privacy**

Sebuah solusi yang ditulis untuk memberikan kesempatan untuk mengatasi masalah tanpa harus diketahui oleh umum atau harus berbicara dengan terapis;

### **4) Excitement**

Buku bantuan diri (*self-help book*) cukup sering menjadi penjualan dan pembelian terbaik karena membaca buku seperti ini dapat memberikan kesempatan bagi pembacanya untuk menjadi bagian dalam grup dalam buku tersebut.

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

Bergsma (2007) membagi tema buku bantuan diri (*self-help book*) menjadi empat tema yaitu:

### **1) Pengembangan**

Kategori pertama adalah “pengembangan diri sendiri”. Hal ini mengenai memperbaiki diri, fase lain yang mencakup kategori ini adalah efisiensi diri (*self efficiency*), manajemen diri (*self mangement*), seni hidup (*art of living*), dan cara untuk mencapai tujuan (*ways to reach your goals*). Buku-buku mengenai perasaan lebih baik dan hidup lebih baik merupakan kategori terbanyak.

### **2) Hubungan**

Kategori kedua adalah “hubungan pribadi”. Kategori ini berfokus pada hubungan intim dan memiliki tumpang tindih dengan kategori komunikasi. Perbedaannya adalah pada katagri pertama lebih berorientasi pada tujuan (memiliki hubungan yang memuaskan) sementara katagori kedua lebih menawarkan alat untuk memahami dan bertukar kemampuan komunikasi. Kemampuan komunikasi ini bisa digunakan dalam hubungan yang intim dan dalam kondisi yang lainnya.

### **3) Mengatasi**

Katagori yang ketiga adalah “mengatasi stress”. Buku tersebut menyediakan ide praktis untuk bagaimana merasa relax khususnya dalam kaitannya dengan kehidupan kerja.

Tema lainnya yang ada dalam kategori ini adalah untuk mengubah ketahanan dalam situasi yang sulit.

#### **4) Kepribadian**

Kategori terakhir yang penting adalah “siapakah saya?”. Bagian ini memiliki tumpang tindih yang besar dengan pengembangan diri. Perbedaannya adalah bila pada katagori “siapakah saya?” lebih berorientasi pada memberikan wawasan dan katagori perkembangan diri lebih praktis. Perbaikan diri merupakan tujuan lainnya untuk katagori “siapakah saya?”.

Tema di dalam buku bantuan diri (*self-help book*); pertama, pengembangan yaitu mengenai memperbaiki diri sendiri; kedua, hubungan yaitu berfokus pada hubungan intim dan bertukar kemampuan komunikasi yang digunakan dalam hubungan; ketiga, mengatasi yaitu menyediakan ide praktis untuk mengubah situasi yang sulit; dan keempat, kepribadian yaitu lebih mengenal diri sendiri seperti apa dengan memperbaiki diri.

#### **d. Ketentuan Penulisan Buku Bantuan Diri (*Self-help Book*)**

Menurut Bergsma (2007) ketentuan dalam penulisan buku bantuan diri di bagi menjadi 10 chapter, yaitu:

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

Di bagian pertama ini, diperkenalkan kepada pembaca mengenai isu apa yang akan dibahas sehingga apabila pembaca tidak memiliki masalah yang diangkat, tidak perlu untuk membelinya. Jadi, arahkan pembaca kepada isu yang akan di angkat, definisikan isu tersebut, penyebab masalah tersebut muncul, mengapa masalah tersebut ada, alasan mengapa solusi-solusi yang sudah ada tidak efektif, dan jelaskan kepada pembaca apa yang mereka dapat apabila membeli buku ini. Posisi penulis menunjukkan bahwa penulis sangat peduli kepada pembaca tanpa tahu siapa dan dimana pembaca berada. Penulis harus mampu merangkai kalimat agar pembaca merasa bahwa penulis tidak ingin mengetahui siapa pembaca, namun peduli dengan pembaca terkait permasalahannya.

### **2) Chapter 3 (10% dari buku)**

Bagian kedua ini adalah bagian dimana memberitahu kepada pembaca bahwa buku yang ditulis memiliki solusi dari permasalahan mereka (topik yang diangkat). Menjelaskan tentang premis atau landasan teorinya, apa kegunaan bagi orang-orang, mengapa cara itu dapat bekerja, kemudian

menunjukkan beberapa contoh yang memiliki manfaat serta pengalaman penulis dalam mengimplementasikannya.

### **3) Chapter 4-8 (50% dari buku)**

Bagian ketiga ini adalah bagian inti dari buku dimana dibicarakan mengenai konsep, ide, dan tindakan yang dapat membentuk langkah pembaca untuk digunakan dalam hidupnya (mengubah). Hal ini mungkin termasuk: memahami akar masalah, menemukan sosok yang tepat untuk dijadikan embelajaran, mendapatkan perspektif yang tepat, menetapkan tujuan yang tepat, kemudian mengambil langkah-langkah spesifik agar sukses. Bagian ini juga berbicara tentang akuntabilitas dan tindak lanjut. Pada bagian ini penulis seperti “mengejar” pembaca sehingga yang terjadi pembaca membangun kepercayaan, hal itu akan berdampak pada penulis merasa bersemangat untuk berbagi gagasan bahwa pembaca bisa berubah dan penulis memiliki solusi, hingga mereka ingin segera membaca bagian ini untuk mencari tahu “bagaimana”.

### **4) Chapter 9 (10% dari buku)**

Pada bagian keempat ini penulis didorong untuk menulis hal apa yang akan dilakukan apabila penulis mengalami



kendala. Seperti yang sama-sama diketahui bahwa di dunia ini tidak ada yang sempurna, sehingga perlu bagi penulis menampilkan kepada pembaca jenis masalah yang harus diatasi dan bagaimana cara penulis kembali ke jalur setelah mengalami kemunduran. Sehingga mereka melihat bahwa jika penulis dapat melakukannya, maka mereka pun bisa, dan mereka yakin mampu membuat perubahan nyata.

#### **5) Chapter 10 (10% dari buku)**

Pada bagian terakhir ini adalah kesempatan penulis untuk menunjukkan kepada pembaca mengapa pembaca harus segera menerapkan ide dan manfaat yang akan diterima. Bagian ini juga dapat menunjukkan kepada pembaca mengapa penulis merupakan orang yang layak diminta bantuan apabila mereka membutuhkan tindakan lebih lanjut. Penulis bisa meninggalkan kesan positif dengan mendorong dan membangkitkan semangat pembaca sehingga begitu mereka menutup buku mereka dapat berkata “ini adalah buku yang mengangumkan”.

Ketentuan penulisan buku bantuan diri terbagi menjadi 10 chapter dengan dibagi menjadi 5 bagian. Chapter 1-2 berisi pengenalan isu apa yang dibahas dalam buku tersebut. Chapter 3 akan memberitahu pada pembaca bahwa buku tersebut memiliki

solusi dari permasalahan pembaca. Chapter 4-8 bagian inti dari buku dimana terdapat konsep, ide dan langkah-langkah dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh pembaca. Chapter 9 berisi tentang pengalaman penulis akan kendala yang dihadapi sehingga pembaca dapat melihat jika penulis bisa maka pembaca pun bisa. Terakhir chapter 10 yang berisi manfaat yang akan diterima jika pembaca menerapkan isi dari buku ini.

## **2. Penerimaan Diri**

### **a. Definisi Penerimaan Diri**

Pannes dalam (Hurlock, 1973) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah suatu keadaan dimana individu memiliki keyakinan akan karakteristik dirinya, serta mampu dan mau untuk hidup dengan keadaan tersebut.

Menurut Hurlock (1999) penerimaan diri adalah sejauh mana seorang individu mampu menyadari karakteristik kepribadian yang dimilikinya dan bersedia untuk hidup dengan karakteristik tersebut. Menurut Jerslid dalam (Hurlock, 1999) seseorang yang mampu menerima dirinya memiliki penilaian realistis dari sumber daya atau kelebihan-kelebihan yang ia miliki, dimana hal tersebut dikombinasikan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri tanpa memikirkan pendapat orang lain.

Orang-orang yang mengaku menerima kelebihan yang ia miliki bebas untuk menolak atas apa yang tidak sesuai dengan dirinya dan mengakui segala kekurangannya tanpa menyalahkan dirinya sendiri.

Menurut Santrock (2008) menyatakan bahwa penerimaan diri sebagai salah satu kesadaran untuk menerima diri sendiri dengan apa adanya. Penerimaan ini bukan berarti seorang individu menerima begitu saja kondisi dirinya tanpa berusaha mengembangkan diri dengan lebih baik. Individu yang menerima diri berarti individu tersebut telah mengenali apa dan bagaimana dirinya serta mempunyai motivasi untuk mengembangkan diri ke arah yang lebih baik lagi untuk menjalani kehidupan.

Menurut Ryff dalam (Meilinda, 2013) penerimaan diri adalah keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam dirinya tanpa merasa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat dirinya.

Dengan penerimaan diri, individu menjadi lebih menyadari siapa dirinya, kekurangan apa yang dimilikinya dan potensi apa saja yang dimilikinya dalam menjalankan perannya dalam kehidupannya. Tidak hanya menerima tentang dirinya sendiri, self

acceptance juga memungkinkan individu memperoleh penerimaan dari orang lain. Dari sini selanjutnya dapat menjadi proses pembelajaran untuk menyelaraskan tuntutan dalam diri dan harapan lingkungan sehingga hubungan sosialpun terjalin dengan baik.

Peneliti mengambil kesimpulan bahwa penerimaan diri adalah sikap seorang individu yang menunjukkan perasaan mampu menerima dan bahagia atas segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya serta mampu dan bersedia untuk hidup dengan segala karakteristik yang ada dalam dirinya, tanpa merasakan ketidaknyaman terhadap dirinya sendiri.

#### **b. Kondisi yang Mendukung Proses Penerimaan Diri**

Tidak semua individu dapat menerima dirinya dikarenakan masing-masing orang memiliki ideal self yang lebih tinggi dibandingkan real self yang dimilikinya. Apabila ideal self itu tidak bersifat realistis dan sulit untuk diraih dalam kehidupan yang nyata, maka hal itu akan menyebabkan frustrasi dan perasaan kecewa. Hurlock (1999) menjelaskan beberapa kondisi yang mendukung seseorang untuk dapat menerima dirinya sendiri. Dimana kondisi-kondisi tersebut mampu mewujudkan penerimaan diri seorang

individu. Kondisi yang mendukung proses penerimaan diri tersebut, antara lain:

### **1) Pemahaman Diri**

Pemahaman diri adalah persepsi tentang dirinya sendiri yang dibuat secara jujur, tidak berpura-pura dan bersifat realistis. Persepsi atas diri yang ditandai dengan keaslian (*genuineness*); tidak berpura-pura tetapi apa adanya, tidak berkhayal tetapi nyata (benar adanya), tidak berbohong tetapi jujur, dan tidak menyimpang. Pemahaman diri bukan hanya terpaku pada mengenal atau mengakui fakta tetapi juga merasakan pentingnya fakta-fakta.

### **2) Harapan yang Realistis**

Harapan yang realistis muncul jika individu menentukan sendiri harapannya yang disesuaikan dengan pemahaman mengenai kemampuan dirinya, bukan harapan yang ditentukan oleh orang lain. Hal tersebut dikatakan realistis jika individu memahami segala kelebihan dan kekurangan dirinya dalam mencapai harapan dan tujuannya.

### **3) Tidak adanya Hambatan Lingkungan**

Ketidakmampuan untuk meraih harapan realistis mungkin disebabkan oleh adanya berbagai hambatan dari

lingkungan. Bila lingkungan sekitar tidak memberikan kesempatan atau bahkan malah menghambat individu untuk dapat mengekspresikan dirinya, maka penerimaan diri akan sulit untuk dicapai. Namun jika lingkungan, dan significant others turut memberikan dukungan, maka kondisi ini dapat mempermudah penerimaan diri seorang individu.

#### **4) Sikap Sosial yang Menyenangkan**

Tiga kondisi utama yang menghasilkan evaluasi positif terhadap diri seseorang antara lain, tidak adanya prasangka terhadap seseorang, adanya penghargaan terhadap kemampuan-kemampuan sosial, dan kesediaan individu mengikuti tradisi suatu kelompok sosial. Individu yang memiliki hal tersebut diharapkan mampu menerima dirinya.

#### **5) Tidak Adanya Stres Emosional**

Ketiadaan gangguan stress yang berat akan membuat individu dapat bekerja sebaik mungkin, merasa bahagia, rileks, dan tidak bersikap negatif terhadap dirinya. Kondisi positif ini diharapkan membuat individu mampu melakukan evaluasi diri sehingga penerimaan diri yang memuaskan dapat tercapai.

#### **6) Jumlah Keberhasilan**

Saat individu berhasil ataupun gagal, ia akan memperoleh penilaian sosial dari lingkungannya. Ketika seseorang memiliki aspirasi tinggi, maka ia tidak akan mudah terpengaruh oleh penilaian sosial tentang kesuksesan maupun kegagalan. Dia kemudian akan menjadi lebih mudah dalam menerima dirinya sendiri terkait dengan kondisi dimana ia telah terpuaskan dengan keberhasilan yang telah dicapainya tanpa memikirkan pendapat lingkungan sosial.

#### **7) Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik**

Saat individu dapat mengidentifikasikan diri dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, maka hal itu dapat membantu individu untuk mengembangkan sikap positif dan menumbuhkan penilaian diri yang baik. Lingkungan rumah dengan model identifikasi yang baik akan membentuk kepribadian sehat pada seseorang sehingga ia mampu memiliki penerimaan diri yang baik pula.

#### **8) Perspektif diri**

Individu yang mampu melihat dirinya sebagaimana perspektif orang lain memandang dirinya, akan membuat

individu tersebut menerima dirinya dengan baik. Dimana hal ini diperoleh melalui pengalaman dan belajar. Usia dan tingkat pendidikan seseorang juga berpengaruh untuk dapat mengembangkan perspektif dirinya. Sebuah perspektif diri yang baik memudahkan akses terhadap penerimaan diri.

#### **9) Pola Asuh Masa Kecil yang Baik**

Meskipun penyesuaian diri pada seseorang dapat berubah secara radikal karena adanya peningkatan dan perubahan dalam hidupnya, hal tersebut dianggap dapat menentukan apakah penyesuaiannya dikatakan baik jika diarahkan oleh masa kecilnya. Konsep diri mulai terbentuk sejak masa kanak-kanak sehingga pengaruhnya terhadap penerimaan diri seseorang tetap ada walaupun usia individu terus bertambah. Dengan demikian, pola asuh juga turut mempengaruhi bagaimana seseorang dapat mewujudkan penghayatan penerimaan diri.

#### **10) Konsep Diri yang Stabil**

Individu dianggap memiliki konsep diri yang stabil, jika dalam setiap waktu ia mampu melihat kondisinya dalam



keadaan yang sama. Jika seseorang ingin mengembangkan kebiasaan penerimaan diri, ia harus melihat dirinya sendiri dalam suatu cara yang menyenangkan untuk menguatkan konsep dirinya, sehingga sikap penerimaan diri itu akan menjadi suatu kebiasaan.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat sepuluh faktor yang berperan dalam penerimaan diri, yaitu adanya pemahaman tentang diri sendiri, adanya harapan yang realistis, tidak adanya hambatan didalam lingkungan, sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, tidak adanya gangguan emosional yang berat, pengaruh keberhasilan yang dialami, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, adanya perspektif diri yang luas, pola asuh dimasa kecil yang baik, serta konsep diri yang stabil.

### **c. Ciri-Ciri Individu dengan Penerimaan Diri**

Menurut Jersild (1963) terdapat delapan ciri-ciri individu dengan penerimaan diri yang baik adalah:

- 1) Memiliki penghargaan yang realistis terhadap kelebihan-kelebihan dirinya,
- 2) Memiliki keyakinan akan standar-standar dan prinsip-prinsip dirinya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain,

- 3) Memiliki kemampuan untuk memandang dirinya secara realistis tanpa harus menjadi malu akan keadaannya,
- 4) Mengenali kelebihan-kelebihan dirinya dan bebas memanfaatkannya, mengenali kelemahan-kelemahan dirinya tanpa harus menyalahkan dirinya,
- 5) Memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab dalam diri, menerima potensi dirinya tanpa menyalahkan dirinya atas kondisi-kondisi yang berada di luar kontrol mereka,
- 6) Tidak melihat diri mereka sebagai individu yang harus dikuasai rasa marah atau takut atau menjadi tidak berarti karena keinginan-keinginannya tapi dirinya bebas dari ketakutan untuk berbuat kesalahan,
- 7) Merasa memiliki hak untuk memiliki ide-ide dan keinginan-keinginan serta harapan-harapan tertentu,
- 8) Tidak merasa iri akan kepuasan-kepuasan yang belum mereka raih.

**d. Efek Penerimaan Diri**

Hurlock (1999) membagi dampak penerimaan diri menjadi dua kategori, yaitu:

**1) Dalam Penyesuaian Diri (*Effects on Self-Adjustment*)**

Orang yang memiliki penerimaan diri, mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya. Ia biasanya memiliki keyakinan diri (*self confidence*) dan harga diri (*self esteem*). Selain itu mereka juga lebih dapat menerima kritik demi perkembangan dirinya. Penerimaan diri yang disertai dengan adanya rasa aman untuk mengembangkan diri ini memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif.

Dengan penilaian yang realistis terhadap diri, seseorang akan bersikap jujur dan tidak berpura-pura. Ia juga mampu membuat penilaian diri yang kritis (*critical self-appraisals*) yang membantunya mengenal dan mengoreksi kekurangan yang ada pada dirinya. Selain itu yang paling penting adalah mereka juga merasa puas dengan menjadi dirinya sendiri tanpa ada keinginan untuk menjadi orang lain.

## **2) Dalam Penyesuaian Sosial (*Effects on Social Adjustments*)**

Penerimaan diri biasanya disertai dengan adanya penerimaan pada orang lain. Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya pada orang lain, memiliki perasaan

toleransi terhadap sesama yang dibarengi dengan rasa selalu ingin membantu orang lain, serta menaruh minat terhadap orang lain, seperti menunjukkan rasa empati dan simpati. Dengan demikian orang yang memiliki penerimaan diri dapat melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri. Ia dapat mengatasi keadaan emosionalnya tanpa mengganggu orang lain.

**e. Tahapan Penerimaan Diri**

Proses seorang individu untuk dapat menerima dirinya tidak dapat muncul begitu saja, melainkan terjadi melalui serangkaian proses secara bertahap. Menurut Germer (2009), tahapan penerimaan diri terjadi dalam 5 fase, antara lain:

**1) Penghindaran (*Aversion*)**

Pertama-tama, reaksi naluriah seorang individu jika dihadapkan dengan perasaan tidak menyenangkan (*uncomfortable feeling*) adalah menghindar, contohnya kita selalu memalingkan pandangan kita saat kita melihat adanya pemandangan yang tidak menyenangkan. Bentuk penghindaran tersebut dapat terjadi dalam beberapa cara,

dengan melakukan pertahanan, perlawanan, atau perenungan.

## **2) Keingintahuan (*Curiosity*)**

Setelah melewati masa *aversion*, individu akan mengalami adanya rasa penasaran terhadap permasalahan dan situasi yang mereka hadapi sehingga mereka ingin mempelajari lebih lanjut mengenai permasalahannya tersebut walaupun hal tersebut membuat mereka merasa cemas.

## **3) Toleransi (*Tolerance*)**

Pada tahap ketiga ini, individu akan menahan perasaan tidak menyenangkan yang mereka rasakan sambil berharap hal tersebut akan hilang dengan sendirinya.

## **4) Membiarkan Begitu Saja (*Allowing*)**

Setelah melalui proses bertahan akan perasaan tidak menyenangkan telah selesai, individu akan mulai membiarkan perasaan tersebut datang dan pergi begitu saja. Individu secara terbuka membiarkan perasaan itu mengalir dengan sendirinya.

## **5) Persahabatan (*Friendship*)**

Seiring dengan berjalannya waktu, individu akan mulai bangkit dari perasaan tidak menyenangkan tadi dan mencoba untuk dapat memberi penilaian atas kesulitan tersebut. Bukan berarti ia merasakan kemarahan, melainkan individu dapat merasa bersyukur atas manfaat yang didapatkan berdasarkan situasi ataupun emosi yang hadir.

### **3. Perencanaan Individual**

Layanan perencanaan individual dapat diartikan sebagai layanan bantuan kepada peserta didik agar mampu merumuskan dan melakukan aktivitas yang berkaitan dengan perencanaan untuk masa depan, berdasarkan pemahaman akan kelebihan dan kekurangan dirinya, serta pemahaman akan peluang dan kesempatan di lingkungannya. Perencanaan individual dilakukan dengan maksud untuk membantu peserta didik merencanakan tujuan hidupnya yang mengawasi dan mengatur dalam bidang pribadi, sosial, belajar, serta perkembangan kariernya (Gysbers, 2006).

Permendikbud nomor 111 tahun 2014 menerangkan bahwa perencanaan individual adalah bantuan kepada peserta didik agar mampu merumuskan dan melakukan kegiatan yang sistematis berkaitan dengan rencana masa depan yang berdasarkan pada kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Pemahaman yang mendalam,

penafsiran hasil asesmen, dan ketersediaan informasi yang akurat sangat membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi atau bakat yang dimiliki, serta memenuhi kebutuhannya.

Pada permendikbud no. 111 tahun 2014, tujuan dari layanan perencanaan individual adalah (1) memiliki pemahaman tentang diri dan lingkungannya, (2) mampu membuat tujuan, perencanaan atau pengelolaan terhadap perkembangan dirinya, baik menyangkut aspek, pribadi, sosial, belajar, dan karier, (3) dapat melakukan kegiatan berdasarkan pemahaman, tujuan, dan rencana yang telah diputuskan. Isi dari perencanaan individual adalah memahami tentang keunikan dan perkembangan peserta didik, sehingga proses layanan perencanaan individual pun lebih bersifat individual atau ditentukan sendiri oleh peserta didik.

## **B. Model ADDIE**

Metode penelitian dan pengembangan yang digunakan pada penelitian ini adalah model pengembangan desain instruksional ADDIE. Konsep ADDIE diterapkan untuk membangun sebuah produk pembelajaran berbasis performa. Filosofi pendidikan yang diterapkan ADDIE dalam pengaplikasiannya adalah bahwa pembelajaran yang disengaja harus berpusat pada siswa, inovatif, otentik, dan inspiratif. ADDIE berfungsi memandu sebuah kerangka kerja untuk situasi yang kompleks,

model ini sangat cocok untuk mengembangkan produk pendidikan dan sumber pembelajaran lainnya (Branch, 2009). Prosedur pengembangan ADDIE terdiri dari Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi, dan Evaluasi (Branch, 2009).

## **1. Analisis**

Pada tahap analisis yang dilakukan adalah menganalisis penyebab yang memungkinkan terjadinya kesenjangan, menentukan tujuan instruksional, menentukan responden, mengidentifikasi sumber yang dibutuhkan, dan menyusun rencana manajemen proyek. Tahap analisis merupakan suatu proses mendefinisikan apa yang akan dipelajari oleh peserta didik dengan melakukan analisis kebutuhan, menganalisis karakteristik peserta didik terkait keterampilan dan pengetahuan yang dimiliki, dan melakukan analisis materi sesuai kebutuhan peserta didik (Tegeh & Kirna, 2013).

Prosedur dalam tahapan analisis adalah sebagai berikut: 1) Mengidentifikasi dan menganalisis kesenjangan, 2) Menentukan tujuan instruksional pengembangan produk buku bantuan diri, 3) Menentukan responden yang akan menjadi sasaran produk instruksional, 4) Mengidentifikasi sumber-sumber yang dibutuhkan dalam pengembangan produk, dan 5) Membuat perencanaan manajemen produk (Branch, 2009).



## **2. Desain**

Menurut Branch (2009) prosedur kegiatan yang dilakukan dalam tahapan desain adalah verifikasi produk yang akan dikembangkan dan menganalisis instrumen tes yang tepat untuk mengevaluasi produk. Adapun prosedur yang dilakukan dalam tahap desain antara lain: 1) Melakukan inventarisasi tugas, 2) Menuliskan tujuan dari sebuah produk, dan 3) Menuliskan strategi pengujian produk.

Tahap ini merupakan tahap untuk membuat rancangan dengan kerangka acuan 1) Untuk siapa pembelajaran dirancang, 2) Kemampuan yang diinginkan untuk dipelajari peserta didik, 3) Cara agar materi pembelajaran atau keterampilan dapat dipelajari dengan baik, dan 4) Cara menentukan tingkat penguasaan pelajaran yang sudah dicapai, bisa menggunakan asesmen dan evaluasi (Tegeh & Kirna, 2013).

## **3. Pengembangan**

Pada tahap pengembangan yang dilakukan adalah mengembangkan isi konten, menentukan media yang mendukung, membuat petunjuk penggunaan media, dan melakukan evaluasi formatif.

Prosedur kegiatan yang dilakukan pada tahap pengembangan adalah melakukan pengembangan produk dan melakukan validasi pembelajaran yang dipilih oleh sumber daya atau kegiatan realisasi rancangan. Dalam tahap ini juga, menyusun kerangka konseptual berupa sumber daya yang diperlukan selama proses pengembangan produk, dan menetapkan alat-alat yang diperlukan untuk mengembangkan produk, melakukan evaluasi (Branch, 2009).

#### **4. Implementasi**

Pada tahap implementasi yang dilakukan adalah menyebarkan atau mendistribusikan media (*Self-help Book*) yang telah dianalisis, dirancang dan dikembangkan. Tahap implementasi dilakukan dengan mengujicoba media secara langsung. Uji coba media dilakukan sebanyak dua tahap, yaitu uji validasi oleh ahli isi mata pelajaran, ahli media pembelajaran, dan ahli desain pembelajaran kemudian dilanjutkan dengan uji kepraktisan oleh sampel yang telah ditentukan. Hasil dari uji coba ini dijadikan acuan untuk melakukan tahap evaluasi (Branch, 2009).

#### **5. Evaluasi**

Pada tahap evaluasi yang dilakukan adalah mengevaluasi media (*Self-help Book*) yang telah disebar pada sampel, baik sebelum dan setelah dilakukannya implementasi. Adapun prosedur yang dilakukan

dalam tahap ini adalah (a) menentukan kriteria evaluasi, (b) menentukan alat evaluasi (c) melakukan evaluasi. Setelah itu dilakukan revisi untuk mengetahui apakah produk pengembangan apakah sudah valid untuk diaplikasikan dalam pembelajaran (Branch, 2009).

### **C. Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian mengenai *Self-help* yang dilakukan oleh Islami (2017) mengenai kecemasan sosial. Penelitian ini menghasilkan sebuah buku bantuan yang berjudul “Aku vs Kecemasan Sosial”. Hasil validasi dari validator media adalah 91,67% (sangat layak), presentasi dari validator materi adalah 84,7% (sangat layak), dari validator bahasa persentase penilaiannya adalah 66,67% (layak). Kesimpulan hasil penelitian buku bantuan diri tentang kecemasan sosial dari validator ahli dan pengguna dapat dikategorikan “sangat layak” dengan persentase 81,94%. Tujuan hasil penelitian ini adalah membantu mahasiswa/i dalam mencegah atau mengatasi kecemasan sosial.

Penelitian lainnya yang membahas tentang *Self-help books* yaitu penelitian yang dilakukan oleh Wilson dan Cash (2007) yang diterbitkan dalam majalah dengan judul *Psychology Magazine* melakukan survei terhadap sampel dari 264 mahasiswa. Wanita lebih cenderung memiliki sikap positif terhadap *self-help book*. Faktor-faktor lain yang diperkirakan

sikap positif untuk *self-help book* adalah kenikmatan membaca pada umumnya, pikiran psikologis (disposisi untuk berpikir tentang proses psikologis yang berkait dengan diri dan hubungan), orientasi pengendalian diri yang lebih kuat dan kepuasan hidup yang lebih besar. Individu yang membaca tentang *self-help* cenderung memiliki kemampuan untuk mengenali hubungan antara pikiran, perasaan dan tindakan sehingga ada keinginan menggunakan *self-help book* untuk memperbaiki diri. Dengan membaca *self-help book* tampaknya menjadi bagian dari gaya penanganan aktif dan memadai, yang cocok dengan budaya individualistik, di mana individu memiliki kebebasan untuk mengejar kebahagiaan dengan caranya sendiri.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh S, Arham; Ahmad, Ahmad; dan Ridfah (2017) mengenai gambaran penerimaan diri mahasiswa yang telah di *drop out* dengan karakteristik yaitu memiliki keyakinan, kemampuan, percaya diri, bertanggung jawab, dan tidak menyalahkan dirinya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri yaitu ada dua, faktor eksternal yaitu faktor lingkungan sosial, dan faktor internal yaitu perasaan, pemikiran dan pandangan terhadap diri pribadi, dan dampak penerimaan diri terbagi menjadi dua yaitu dampak positif dan dampak negatif. Adapun dampak yang dialami setelah *drop out* yaitu merasa malu dan kecewa. Masyarakat

diharapkan mampu memahami dan mengetahui apa yang dirasakan oleh mahasiswa yang telah *drop out* dan tahu bagaimana cara menyikapinya.

