

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

Nabila Umniyah<sup>1</sup>  
Susi Fitri<sup>2</sup>  
Dede Rahmat Hidayat<sup>3</sup>

**Pengembangan Website Mindful Self-Compassion  
Bagi Remaja yang Mengalami Tekanan Putus Cinta****ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan *website Mindful Self-Compassion* bagi remaja 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. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Breakup Distress Scale* dan instrumen kebutuhan media website. 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. Hasil uji ahli media *website* memperoleh kategori “Sangat Layak”, hasil uji ahli materi memperoleh kategori “Layak”, dan hasil uji pengguna memperoleh kategori “Sangat Layak”. Hasil ini menunjukkan bahwa *Free Me* dapat digunakan sebagai *website* bantuan diri 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*

**ABSTRACT**

*This study aims to develop Mindful Self-Compassion website for teenagers who are experiencing breakup distress with the name “Free Me”. This study used a purposive sampling technique with a sample of adolescents in DKI Jakarta and aged 15-21 years. This research has developed the Free Me website that has six menus; 1) Home, 2) Assessment, 3) Insight, 4) Mindful Self-Compassion training, 5) About Developers, and 6) Contact Us. The results of the media expert test obtained “Very Eligible” category, the material expert test results obtained “Eligible” category, and the user test results obtained “Very Eligible” category. These results indicate that Free Me can be used as a self-help website for adolescent who are experiencing breakup distress. Based on this, 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 experiencing high pressure from a breakup.*

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

<sup>1</sup>Universitas Negeri Jakarta, [nabilaumniyah06@gmail.com](mailto:nabilaumniyah06@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Negeri Jakarta, [susi.fitri@unj.ac.id](mailto:susi.fitri@unj.ac.id)

<sup>3</sup>Universitas Negeri Jakarta, [dederhidayat@unj.ac.id](mailto:dederhidayat@unj.ac.id)

## PENDAHULUAN

Individu pada masa remaja mulai menjalin hubungan dengan teman sebaya, hingga menjalin hubungan romantis atau yang biasa dikenal dengan pacaran. Hubungan romantis mampu menciptakan dampak positif bagi remaja seperti berpengaruh terhadap perkembangan identitas, membentuk persepsi dan konsepsi diri, membentuk harga diri, menciptakan keterampilan memberi dan menerima dukungan dari orang lain, meningkatkan pencapaian akademik, hingga memberi pengaruh dalam rencana hidup dan aspirasi karier, hingga merasa memiliki tempat curhat dan semangat belajar (Furman & Shaffer, 2003; Ekasari, Rosidawati & Jubaedi, 2019). Dampak-dampak positif tersebut dapat dirasakan oleh remaja apabila mereka mampu menjalankan hubungan yang sehat. Hubungan yang sehat mampu dicapai oleh remaja ketika mereka mampu mengembangkan kompetensi romantis. Beberapa ciri kompetensi romantis dalam hubungan diantaranya adalah kemampuan untuk berpikir tentang hubungan secara mutualitas dan bijaksana, mampu membuat keputusan, menjaga perhatian, memberi rasa hormat kepada diri dan pasangan, serta mampu mengatur diri dan emosi pada situasi-situasi tertentu dalam menjalin hubungan (Davila dkk., 2009). Jika remaja tidak mampu mengembangkan kompetensi romantis tersebut, maka hubungan yang mereka jalani akan cenderung mengalami konflik hingga berujung pada terjadinya putus cinta.

Putus cinta dapat menjadi hal positif jika remaja memandang peristiwa tersebut sebagai proses perjalanan dan pendewasaan hidup. Namun, tidak semua remaja mampu berpikir demikian karena tidak semua remaja mampu memiliki pikiran yang logis, pertimbangan yang matang dan jernih ketika dihadapkan oleh situasi tidak menyenangkan (Purba & Kusumawati,

2019). Peristiwa putus cinta mampu membawa tekanan tertentu pada remaja, atau yang biasa dikenal dengan *breakup distress* atau tekanan putus cinta. Beberapa dampak negatif yang dirasakan oleh remaja setelah mengalami putus cinta adalah merasakan kesedihan yang mendalam, menderita, tidak bahagia, sulit menerima kenyataan bahwa hubungan mereka sudah berakhir, mengalami sakit kepala, insomnia, lelah, gemetar, terganggunya siklus menstruasi bagi wanita, sulit berkonsentrasi, pikiran terlalu penuh atau kosong, ragu bingung, kehilangan minat, pesimis, hingga yang paling parah adalah mengalami depresi hingga bunuh diri (Ulfah, 2016; Lolong & Sari, 2015; Tyas & Pratisti, 2012; Sri & Agus, 2016).

*Mindful Self-Compassion* merupakan teknik yang dikembangkan oleh Neff dan Germer untuk mengajarkan individu mengenai keterampilan yang dibutuhkan untuk berwelas asih terhadap diri dan menjadi penyayang bagi diri sendiri (Neff & Germer, 2018). Teknik ini merupakan sebuah turunan dari teori besar bernama *Self-Compassion* atau welas asih diri, yaitu kegiatan atau hal yang mengacu pada bagaimana kita berhubungan dengan diri sendiri dalam keadaan kegagalan, ketidakmampuan atau penderitaan pribadi yang sedang kita rasakan (Neff, 2016). *Self-compassion*, yang dapat dilakukan menggunakan teknik *mindful self-compassion*, dipercaya dapat membantu remaja menghadapi pengalaman penderitaan akibat tekanan putus cinta, karena welas asih diri mampu meminimalisir dampak negatif dan memunculkan dampak yang lebih positif, serta mampu melemahkan tingkat tekanan psikologis atas peristiwa putus cinta pada individu (Zhang & Chen, 2017; Marsh, Chan & Beth, 2018). Berdasarkan pernyataan tersebut, peneliti merasa perlu untuk mengembangkan sebuah intervensi untuk remaja yang mengalami tekanan

putus cinta menggunakan teknik *mindful self-compassion*.

Pandemi Covid-19 telah membawa banyak perubahan dalam kehidupan seorang individu. Penggunaan teknologi internet pada masa pandemi dinilai sangat penting dan membantu segala aspek kehidupan mulai dari aspek ekonomi, politik, hingga pendidikan. Pelajar khususnya remaja sudah memiliki kedekatan dengan internet bahkan sebelum pandemi covid menyerang. Hal ini diperkuat oleh data bahwa pengguna aktif internet pada remaja dengan rentang usia 15-19 tahun adalah sebanyak 91% dan rentang usia 20-24 tahun adalah sebanyak 88,5% (APJII, 2018). Untuk itu, peneliti berusaha untuk mengembangkan sebuah intervensi yang berbasis internet agar remaja bisa dengan mudah mengakses bantuan. Pengembangan *website* ini termasuk ke dalam sub tipe *self-help website* atau *website* bantuan diri sendiri bagi remaja, agar mereka dapat mengakses *website* ini bahkan sesaat setelah mereka mengalami putus cinta.

### **Tekanan Putus Cinta (*Breakup Distress*)**

Putus cinta mampu membawa seseorang pada tekanan yang seringkali dihubungkan dengan depresi, perasaan penolakan dan pengkhianatan, gejala patah hati termasuk rasa nyeri di dada dan gangguan imun (Field, 2017). Menurut Field (2020) tekanan putus cinta atau *breakup distress* tidak hanya menyebabkan depresi, kecemasan dan kemarahan, perilaku negatif dan penurunan akademik. Namun, tekanan putus cinta mampu memberikan dampak lain seperti *mood state* (perasaan), *facial expression* (ekspresi wajah), *broken heart syndrome* (sindrom patah hati), dan *neural representations for breakup pain* (representasi saraf untuk rasa sakit akibat putus cinta).

Sbarra & Ferrer (2006) melakukan penelitian terhadap responden dengan cara meminta mereka untuk menuliskan buku harian selama satu bulan untuk mendeskripsikan perasaan mereka mengenai peristiwa putus cinta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung melaporkan sedih ketika mereka rindu pada mantan pasangannya. Selain itu, responden juga menunjukkan perasaan marah karena mengingat tindakan mantan pasangan.

Heshmati, Sbarra & Mason (2017) mencoba untuk mendeteksi ekspresi wajah mahasiswa yang baru mengalami putus cinta. Awalnya, peneliti berekspektasi bahwa ekspresi yang dominan akan ditunjukkan adalah ekspresi sedih. Namun kenyataannya ekspresi yang lebih dominan ditunjukkan oleh responden adalah ekspresi penghinaan. Individu menunjukkan ekspresi penghinaan ketika mereka ingin merasa lebih kuat, lebih cerdas, dan lebih baik dari orang lain.

Sindrom patah hati merupakan sindrom yang meniru gejala serangan jantung, namun sebenarnya sindrom ini biasanya tidak menyebabkan kerusakan permanen dalam organ tubuh seperti penyakit jantung yang asli.

Peneliti menyatakan bahwa jaringan di berbagai wilayah di otak dapat teraktivasi akibat nyeri atau sakit yang diakibatkan oleh putus cinta. Nyeri atau sakit yang dihasilkan oleh putus cinta mengaktifkan daerah yang sama seperti yang diaktifkan oleh nyeri fisik. Hal inilah yang disebut sebagai representasi saraf untuk rasa sakit akibat putus cinta.

### **Mindful Self-Compassion**

*Mindful self-compassion* (MSC) merupakan sebuah teknik pelatihan yang memfokuskan pada peningkatan welas diri pada diri seorang individu. MSC dikembangkan sebagai suatu cara untuk

mengajarkan kepada masyarakat umum mengenai keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan untuk menjadi penyayang diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari (Neff & Germer, 2018). Pelatihan *Mindful Self-Compassion* dilakukan sebanyak 8 kali sesi pelatihan, yaitu: 1) Sesi 1 – Mengenal welas asih diri yang penuh perhatian, 2) Sesi 2 – Melatih perhatian, 3) Sesi 3 – Mempraktikkan cinta kasih, 4) Sesi 4 – Menemukan suara welas asihmu, 5) Sesi 5 – Hidup secara dalam, 6) Sesi 6 – Bertemu emosi yang sulit, 7) Sesi 7 – Welas asih diri di dalam hubungan, dan 8) Sesi 8 – Rangkul hidupmu.

### Intervensi Berbasis Website

Intervensi berbasis *website* merupakan sebuah program yang dipandu oleh diri sendiri melalui situs web, dan digunakan oleh partisipan yang mencari bantuan terkait kesehatan dan kesehatan mental dengan tujuan menciptakan perubahan yang lebih baik, meningkatkan pengetahuan, kesadaran, atau pemahaman melalui materi yang tersedia (Barak, Klein & Proudfoot, 2009). Terdapat 3 sub tipe dalam intervensi berbasis *website*, yaitu *Web-Based Education Interventions*, *Self-Guided Web-Based Therapeutic Intervention*, dan *Human-Supported Therapeutic Web-Based Interventions* (Barak, Klein & Proudfoot, 2009). Penelitian ini menggunakan sub tipe *self-guided web-based therapeutic interventions* yang disesuaikan dengan panduan dalam melaksanakan pelatihan *mindful self-compassion*. Sub tipe *self-guided web-based therapeutic interventions* merupakan sebuah program yang dirancang dengan tujuan menciptakan perubahan kognitif, perilaku, dan emosional individu ke arah yang lebih positif. Sub tipe ini memberikan informasi dan kegiatan terapeutik menggunakan teori atau teknik tertentu dengan cara memberikan detail atau instruksi khusus

kepada partisipan. Selain itu, sub tipe ini juga memberikan variasi penggunaan media dalam pengaplikasiannya, misalnya menggunakan format media tulisan, audio, video, serta beberapa aktivitas online.

### METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *educational-design research* atau yang juga dikenal sebagai *Design-Based Research* (DBR). Plomp (2013) mendefinisikan penelitian desain pendidikan sebagai analisis yang sistematis untuk merancang dan mengevaluasi sebuah intervensi dalam pendidikan dengan tujuan memberikan solusi bagi masalah dalam praktik pendidikan serta menggali pengetahuan mengenai karakteristik intervensi selama proses merancang dan mengembangkannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 15-21 tahun di wilayah DKI Jakarta yang pernah atau sedang mengalami putus cinta. Sampel yang peneliti gunakan adalah sebanyak 219 orang remaja di wilayah DKI Jakarta yang mengalami putus cinta.

Peneliti mengumpulkan data dengan cara menyebarkan instrumen *Breakup Distress Scale* yang dikembangkan oleh Field, Diego, Pelaez, Deeds & Delgado (2009) dan juga instrumen kebutuhan media *website*. Sebelum disebarkan kepada sampel yang lebih luas, peneliti terlebih dahulu melakukan penerjemahan instrumen *Breakup Distress Scale*, serta melakukan uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa ke-16 item pernyataan *Breakup Distress Scale* hasil terjemahan dikatakan valid dan reliabel.

### HASIL PENELITIAN

Metode *Design-Based Research* (DBR) terdiri dari 3 tahap, yaitu analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi, serta

evaluasi dan refleksi (McKenney & Reeves, 2012).

*Analisis dan Eksplorasi.* Tahap analisis peneliti lakukan dengan cara berdiskusi bersama dosen pembimbing mengenai tema penelitian yang akan peneliti angkat. Tema besar yang peneliti sepakati adalah mengenai putus cinta. Setelah menentukan tema, dosen pembimbing mengarahkan bahwa intervensi yang dapat dibuat mengikuti perkembangan zaman ini adalah intervensi berbasis *website*. Untuk itu, peneliti bersama dosen pembimbing memutuskan untuk membuat penelitian pengembangan *website* menggunakan teknik *Mindful Self-Compassion* (MSC) bagi remaja yang

mengalami tekanan putus cinta. Setelah memutuskan, peneliti mulai melakukan kajian literatur mengenai penelitian-penelitian terdahulu yang membahas mengenai tekanan putus cinta, teknik MSC, dan pengembangan intervensi berbasis *website*. Peneliti juga melakukan investigasi berbasis lapangan dengan cara menyebarkan angket kebutuhan media *website* dan instrumen *Breakup Distress Scale* untuk memperkuat hasil kajian literatur sebelumnya. Berdasarkan hasil penyebaran instrumen *Breakup Distress Scale* kepada 219 remaja berusia 15-21 tahun yang pernah atau sedang mengalami putus cinta dan berada di wilayah DKI Jakarta, diperoleh hasil kategori tekanan putus cinta sebagai berikut:

Kategori	Jumlah	%
Tinggi	36	16%
Cukup Tinggi	74	34%
Cukup Rendah	62	28%
Rendah	47	21%
Total	219	100%

Tabel 1. Hasil Analisis Data

Peneliti juga menyebarkan instrumen kebutuhan media *website* kepada 219 remaja tersebut dan memperoleh hasil

sebagai berikut: Sebanyak 145 remaja (66,2%) membutuhkan informasi kesehatan mental yang dapat diakses melalui internet, 168 remaja (76,7%) tidak mengenal *website* yang membahas mengenai welas diri atau kasih sayang terhadap diri, 190 remaja (86,8%) belum mengenal *website* yang dapat membantu seorang individu mengalami tekanan akibat putus cinta, 178 remaja (81,3%) belum pernah mengakses *website* yang dapat membantu dirinya menghadapi tekanan putus cinta, sebanyak 140 remaja (63,9%) mengaku tertarik untuk mengakses *website* yang dapat membantu dirinya menghadapi tekanan putus cinta, 160 remaja (73,1%) tertarik untuk mengakses *website* yang dapat meningkatkan kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, 159 remaja (72,6%) tertarik untuk mengakses *website* yang dapat menambah pengetahuan mengenai putus cinta dan cara mengatasinya, dan 150 remaja (68,5%) tertarik untuk mengakses *website* yang dapat memberikan aktivitas/pelatihan untuk meminimalisir dampak dari putus cinta. Berkaitan dengan tampilan *website* yang akan dikembangkan, sebanyak 115 remaja (52,5%) lebih menyukai *website* dengan *tone* berwarna dingin (warna hijau ke biru, seperti ungu dan turunannya), 165 remaja (75,3%) lebih menyukai jenis font serif, 92 remaja (42%) sama-sama menyukai ukuran font untuk bagian judul dengan ukuran 16 dan 18, 128 remaja (58,4%) lebih menyukai *website* dengan font sub-judul berukuran 14, dan sebanyak 150 remaja (68,5%) menyukai *website* dengan font atau teks paragraf berukuran 12. Mengenai topik yang dibutuhkan pasca putus cinta oleh remaja dalam *website* adalah: 1) Penjelasan mengenai putus cinta dan dampaknya dipilih oleh sebanyak 39 remaja (17,8%); 2) Cara berdamai dengan diri akibat pengalaman putus cinta dipilih oleh sebanyak 149 remaja (68%); 3)

penjelasan mengenai kasih sayang terhadap diri sendiri (welas diri) dan apa hubungannya dengan putus cinta dipilih oleh 100 remaja (45.7%).

#### *Desain dan Konstruksi.*

Pengembangan website MSC bagi remaja yang mengalami tekanan putus cinta dilakukan setelah peneliti melakukan proses studi pendahuluan mengenai seberapa tinggi tekanan putus cinta yang dialami oleh remaja, serta media website seperti apa yang remaja butuhkan dalam menghadapi isu tersebut. Sebelum mulai untuk merancang website, peneliti juga melakukan analisis kekuatan, kelemahan, peluang, dan hambatan dalam mengembangkan website MSC yang selanjutnya diberi nama "Free Me". Free Me terdiri dari 6 menu yang dapat diakses oleh pengguna, yaitu: 1) Beranda, 2) Asesmen, 3) Wawasan, 4) Mindful Self-Compassion, 5) Tentang Pengembang, dan 6) Kontak Kami.

Menu Beranda merupakan halaman pembuka yang berisi tentang penjelasan website Free Me, tujuan website, fitur-fitur dan kegunaannya secara singkat. Selain itu, pada menu Beranda juga terdapat rekomendasi tahapan akses website bagi pengguna agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam mengaplikasikan website Free Me. Menu Asesmen disediakan agar pengguna yang mengalami putus cinta dapat mengisi instrumen *Breakup Distress Scale* yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, sehingga pengguna dapat mengetahui tingkat tekanan putus cinta yang mereka alami. Menu Asesmen juga diperuntukkan sebagai landasan bagi pengguna untuk memutuskan apakah mereka perlu mengikuti pelatihan MSC atau tidak, namun pengguna yang tidak memiliki tekanan putus cinta yang tinggi juga diperkenankan untuk mengikuti pelatihan MSC. Selanjutnya merupakan menu Wawasan. Menu Wawasan berisi mengenai

topik atau materi pembahasan yang berkaitan dengan putus cinta dan welas asih diri. Beberapa topik yang dijelaskan dalam menu Wawasan diantaranya adalah hubungan romantis (pacaran) & putus cinta, dampak putus cinta (tekanan putus cinta), serta welas asih diri & tekanan putus cinta. Menu berikutnya adalah pelatihan MSC yang terdiri dari 10 submenu, yaitu: 1) Bacalah sebelum memulai sesi pelatihan, 2) Sesi 1 – Menenal welas asih diri yang penuh perhatian, 3) Sesi 2 – Melatih perhatian, 4) Sesi 3 – Mempraktikkan cinta kasih, 5) Sesi 4 – Menemukan suara welas asihmu, 6) Sesi 5 – Hidup secara dalam, 7) Sesi 6 – Bertemu emosi yang sulit, 8) Sesi 7 – Welas asih diri di dalam hubungan, 9) Sesi 8 – Rangkul hidupmu, dan 10) Akhir dan Awal Perjalanan. Menu selanjutnya, yaitu Tentang Pengembang yang berisi profil singkat mengenai pengembang website Free Me. Menu terakhir adalah Kontak Kami. Menu ini menyediakan wadah bagi pengguna untuk memberikan pertanyaan, masukan, pendapat, keluhan, dan memberikan ulasan atau penilaian terhadap website Free Me.

*Evaluasi dan Refleksi.* Setelah melakukan tahap desain dan konstruksi website, peneliti melakukan beberapa uji terhadap website Free Me, yaitu uji ahli media, uji ahli materi dan uji pengguna. Proses penilaian uji ahli media, materi, dan pengguna dilakukan secara daring menggunakan aplikasi *whatsapp* karena peneliti terkendala dengan keadaan pandemi saat melakukan pengujian. Instrumen uji ahli media yang digunakan merupakan instrumen yang bersumber dari jurnal penelitian yang ditulis oleh Aziz, dkk. (2020) dengan hasil sebagai berikut:

No.	Aspek	%	Kategori
1.	Konten, pengorganisasian, dan keterbacaan	90	Sangat Layak

2.	Navigasi dan tautan	86,67
3.	User Interface Design	90
4.	Kinerja dan efektivitas	86,67
	Total	88,33

Tabel 2. Hasil Uji Ahli Media

Setelah melakukan uji ahli media, peneliti melakukan uji ahli materi dengan instrumen uji yang bersumber dari buku yang dikembangkan oleh Kustandi & Darmawan (2020). Hasil uji ahli materi adalah sebagai berikut:

No.	Aspek	%	Kategori
1.	Desain pembelajaran	77,78	Layak
2.	Isi Materi (konten)	80	
3.	Bahasa dan Komunikasi	79,17	
	Total	78,75	

Tabel 3. Hasil Uji Ahli Materi

Setelah peneliti selesai melakukan uji ahli media dan materi, peneliti terlebih dahulu melakukan perbaikan-perbaikan pada media dan materi *website Free Me* sesuai dengan masukan dan saran ahli media dan materi. Beberapa perbaikan yang telah peneliti lakukan terhadap media *website Free Me* diantaranya adalah: 1) Mengganti font serif sesuai hasil studi pendahuluan ke font sans serif agar menyesuaikan dengan gaya dan selera remaja pada masa kini, 2) Menambah ilustrasi pada beberapa menu *Free Me*, dan 3) Memangkas kalimat pada *Free Me* agar terlihat lebih efektif dan komunikatif saat dibaca oleh pengguna. Sedangkan, perubahan yang telah peneliti lakukan pada materi *website* sesuai dengan masukan ahli materi adalah: 1) Memperbaiki kesalahan pengetikan, 2) Memperjelas kalimat dengan memberikan contoh, 3) Memberi kesimpulan pada setiap latihan yang telah

diselesaikan, 4) Menambahkan audio pada beberapa sesi pelatihan, 5) Memberi *debrief* pada akhir latihan “Menikmati dan Bersyukur”, 6) Memberikan motivasi pada akhir sesi latihan “Apa yang ingin aku ingat?”, 7) Menambahkan submenu penutup, 8) Mendorong pengguna agar menyiapkan buku catatan untuk merekam keseluruhan proses latihan, serta 9) Mengubah kata asing yang berbentuk *italic* pada penulisan di *website Free Me*. Setelah peneliti selesai melakukan perbaikan dan penambahan pada *website Free Me*, peneliti selanjutnya melakukan uji kepada 14 orang pengguna remaja usia 15-21 tahun di wilayah DKI Jakarta. Instrumen uji pengguna bersumber dari jurnal yang dikembangkan oleh Sukmasetya, Setiawan & Arumi (2020). Hasil dari dilakukannya uji pengguna adalah sebagai berikut:

No.	Aspek	%	Kategori
1.	Learnability	88,86	Sangat Layak
2.	Memorability	89,05	
3.	Efficiency	91,43	
4.	Errors	94,76	
5.	Satisfaction	86,07	
	Total	89,68	

Tabel 4. Hasil Uji Pengguna

Disamping penilaian ahli media yang telah memberikan penilaian sangat layak, ahli materi yang memberikan penilaian layak, dan pengguna yang memberikan penilaian sangat layak pada media *website Mindful Self-Compassion*, *website* ini masih memiliki beberapa keterbatasan dalam pengembangannya. Beberapa keterbatasan penelitian pengembangan *website* MSC bagi remaja yang mengalami tekanan putus cinta ini diantaranya adalah instrumen dalam penelitian pengembangan media *website* terbatas hanya menggunakan angket. Data penelitian dirasa akan lebih lengkap dan akurat jika peneliti juga dapat melakukan wawancara secara langsung kepada

beberapa remaja yang mengalami putus cinta, sehingga peneliti dapat mengetahui lebih dalam bagaimana situasi dan kondisi remaja yang mengalami tekanan putus cinta dari segala macam aspek kehidupan.

Pengembangan *website mindful self-compassion* bagi remaja yang mengalami tekanan putus cinta menggunakan *platform wixsite.com*, dimana *platform* ini menyediakan sistem secara gratis dan lebih mudah untuk diaplikasikan bagi pengembang yang tidak memiliki kemampuan *programming* atau *coding*. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tidak dapat memiliki domain tersendiri untuk *website Free Me* karena diperlukan biaya *subscription* atau langganan jika peneliti menginginkan domain *website* tersendiri.

Referensi mengenai pengembangan *website* bantuan diri bagi remaja yang mengalami tekanan putus cinta terbilang cukup terbatas. Peneliti kesulitan mencari referensi buku atau jurnal penelitian sebelumnya untuk menambah data penelitian yang relevan terhadap penelitian pengembangan yang dilakukan oleh peneliti.

## KESIMPULAN

Penelitian ini telah menghasilkan sebuah *website* bernama *Free Me*, yaitu *website* dengan tipe *self-help web-based therapeutic interventions*. *Free Me* merupakan *website* yang ditujukan untuk membantu remaja yang mengalami tekanan akibat putus cinta agar mereka dapat menjadi teman bagi dirinya sendiri ketika mengalami masa-masa sulit akibat putus cinta, sehingga dapat meminimalisir dampak negatif yang mungkin muncul akibat adanya tekanan putus cinta yang dialami oleh remaja. *Website Free Me* dapat diakses dimanapun dan kapanpun selama pengguna memiliki koneksi yang terhubung ke internet. *Free Me* dapat diakses melalui domain

<https://mscfreeme.wixsite.com/freeme> melalui PC, laptop, tablet, ataupun telepon pintar. Namun, peneliti lebih merekomendasikan pengguna untuk mengakses *Free Me* melalui PC/laptop agar pengguna tidak kesulitan saat melakukan latihan-latihan yang terdapat dalam *website* tersebut. *Free Me* dapat menangani tekanan putus cinta pada remaja karena *Free Me* berusaha untuk membantu remaja memberikan welas asih terhadap dirinya ketika ia menghadapi situasi sulit akibat putus cinta dengan tetap menyesuaikan kebutuhan remaja, sehingga remaja tidak merasa terpaksa atau terbebani setiap kali melakukan pelatihan.

Berdasarkan pengembangan *Free Me* yang telah dibuat, peneliti merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan uji efektivitas penggunaan *website Free Me* sebagai sebuah intervensi untuk menangani remaja yang mengalami tekanan putus cinta. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu mengembangkan penelitian serupa dengan melakukan evaluasi terlebih dahulu terhadap keunggulan dan keterbatasan dari penelitian yang telah dibuat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2018). *Penetrasi & profil perilaku pengguna internet Indonesia*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Aziz, F., dkk. (2020). Usability evaluation of the website services using the WEBUSE method (A case study: covid.go.id). *Journal of Physics*.
- Barak, A., Klein, B. & Proudfoot, J. G. (2009). Defining internet-supported therapeutic interventions. *The Society of Behavioral Medicine*, 4-17.
- Davila, J. et. al. (2009). Assessing romantic competence in adolescence: The

- romantic competence interview. *Journal of Adolescence*(32), 55-75.
- Ekasari, M. F., Rosidawati & Jubaedi, A. (2019). Pengalaman pacaran pada remaja awal. *Wahana Inovasi*, 8(1), 1-7.
- Field, T. (2017). Romantic breakup distress, betrayal and heartbreak: A review. *International Journal of Behavioral Research & Psychology (IJBRP)*, 5(2), 217-225.
- Field, T. (2020). Romantic breakup distress in university students: A narrative review. *International Journal of Psychological Research and Reviews*, 3(30), 1-20.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O. & Degado, J. (2003). Breakup distress in university students: a review. *Collage Student Journal*, 461-480.
- Furman, W. & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Flosheim, *Adolescent Romantic Relations and Sexual Behavior*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Heshmati, S., Sbarra, D. A. & Mason, A. E. (2017). The contemptuous separation: Facial expressions of emotion and breakups in young adulthood. *Pers Relationships*, 453-469.
- Kustandi, C. & Darmawan, D. (2020). *Pengembangan media pembelajaran: Konsep & Aplikasi pengembangan media pembelajaran bagi pendidik di sekolah dan masyarakat*. Jakarta: KENCANA.
- Lolong, O. F. & Sari, Y. (2015). Hubungan antara coping strategy dengan adaptional outcomes pada mahasiswa yang mengalami stress pasca putus cinta. *Prosiding Psikologi* (pp. 543-550). Prosiding Penelitian Sivitas Akademika Unisba (Sosial dan Humaniora).
- Marsh, I. C., Chan, S.W.Y. & Beth, A.M. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents - a meta-analysis. *Mindfulness*, 1011-1027.
- McKenney, S. & Reeves, T. C. (2012). *Conducting Educational Design Research*. New York: Routledge.
- Neff, K.D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 264-274.
- Neff, K. & Germer, C. (2018). *Self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York: The Guilford Press.
- Plomp, T. (2013). *Educational design research: An introduction*. Enschede: Netherlands Institute for Curriculum Development (SLO).
- Purba, A. T. D. B. & Kusumawati, R. Y. E. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan forgiveness pada remaja yang putus cinta akibat perselingkuhan. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14(1), 330-339.
- Sbarra, D. A. & Ferrer, E. (2006). The structure and process of emotional experience following nonmarital relationship dissolution: Dynamic factor analyses of love, anger and sadness. *Emotion*, 6(2), 224-238.
- Sri, M. & Agus, A.A. (2016). Hubungan kegagalan cinta dengan terjadinya kejadian depresi pada remaja. *Asuhan Kesehatan*, 7(2), 23-26.
- Sukmasetya, P., Setiawan, A. & Arumi, E. R. (2020). Penggunaan usability testing sebagai alat evaluasi website KRS online pada perguruan tinggi.

- Jurnal Sains dan Teknologi*, 9(1), 58-67.
- Tyas, P.P. & Prasisti, W.D. (2012). Regulasi emosi pasca putus cinta pada remaja tahap akhir. *EMPATHY*, 1-11.
- Ulfah, D. (2016). Hubungan kematangan emosi dan kebahagiaan pada remaja yang mengalami putus cinta. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 92-99.
- Zhang, J.W. & Chen, S. (2017). Self-compassion promotes positive adjustment for people who attribute responsibility of a romantic breakup to themselves. *Self and Identity*, 1-28.



**Lampiran 1: Instrumen Breakup Distress Scale (Setelah Diterjemahkan)**

No.	Item Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya sering memikirkan orang ini, yang membuat saya sulit melakukan pekerjaan (kegiatan) yang biasanya saya lakukan				
2.	Kenangan akan orang tersebut membuat perasaan hati saya kacau				
3.	Saya merasa tidak mampu menerima putus cinta yang saya alami				
4.	Saya merasa dibayang-bayangi atas tempat-tempat dan hal-hal yang berhubungan dengan orang tersebut				
5.	Saya tidak mampu menahan kemarahan atas putus cinta yang saya alami				
6.	Saya merasa tidak percaya atas apa yang telah terjadi				
7.	Saya masa kaget atas apa yang telah terjadi				
8.	Setelah putus cinta, saya merasa sulit untuk percaya dengan orang lain				
9.	Sejak putus cinta, saya merasa kehilangan kemampuan untuk mempedulikan orang lain, atau saya merasa menjauh dari orang yang saya sayangi				
10.	Saya masih merasa sakit sejak putus cinta				
11.	Saya menghindari kebiasaan-kebiasaan yang biasa saya lakukan agar tidak terus mengingat orang tersebut				
12.	Saya merasa hidup ini hampa tanpa orang tersebut				
13.	Saya merasa getir dengan putus cinta ini				
14.	Saya merasa iri terhadap orang yang belum pernah mengalami putus cinta seperti yang saya alami				
15.	Saya merasa sangat kesepian semenjak putus cinta				
16.	Saya merasa ingin menangis jika memikirkan orang tersebut				

**Lampiran 2: Instrumen Kebutuhan Media Website**

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Apakah kamu membutuhkan informasi kesehatan mental yang dapat diakses melalui internet?		
2.	Apakah kamu mengenal website yang membahas mengenai welas diri/kasih sayang terhadap diri sendiri?		
3.	Apakah kamu mengenal website yang dapat membantu individu yang mengalami tekanan akibat putus cinta?		
4.	Apakah kamu pernah mengakses website yang dapat membantumu menghadapi tekanan akibat putus cinta?		
5.	Apakah kamu tertarik mengakses website yang dapat membantumu menghadapi tekanan akibat putus cinta?		
6.	Apakah kamu tertarik mengakses website yang dapat meningkatkan kasih sayang terhadap dirimu saat mengalami kesulitan?		
7.	Apakah kamu tertarik mengakses website yang dapat menambah pengetahuanmu mengenai putus cinta dan cara mengatasinya?		
8.	Apakah kamu tertarik untuk mengakses website yang dapat memberikan aktivitas/pelatihan untuk meminimalisir dampak dari putus cinta?		
<b>Pilihan boleh lebih dari satu</b>			
9.	Website mengenai apakah yang biasanya kamu kunjungi? ...		
10.	Berapa lama kamu menggunakan gadget dalam 1 hari? <input type="radio"/> 1 – 3 jam perhari <input type="radio"/> 4 – 6 jam perhari <input type="radio"/> 7 – 10 jam perhari <input type="radio"/> > 10 jam perhari		
11.	Seberapa sering kamu menggunakan internet dalam 1 hari? <input type="radio"/> 1 – 3 jam perhari <input type="radio"/> 4 – 6 jam perhari <input type="radio"/> 7 – 10 jam perhari <input type="radio"/> > 10 jam perhari		
12.	Berapa rata-rata kamu menghabiskan uang untuk membeli kuota internet dalam 1 bulan? <input type="radio"/> < Rp.20.000 <input type="radio"/> Rp.20.000 s.d. Rp.50.000 <input type="radio"/> Rp.51.000 s.d. Rp.100.000 <input type="radio"/> > Rp.100.000		
13.	Apakah kamu memiliki fasilitas yang memadai untuk membuka website? <input type="radio"/> Ya <input type="radio"/> Tidak		
14.	Alat apa yang lebih kamu sukai untuk membuka website? <input type="radio"/> PC/Komputer/Laptop		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Handphone</li> <li>○ Tablet</li> </ul>
15.	<p>Website dengan topik apa yang saya butuhkan pasca putus cinta?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Penjelasan mengenai putus cinta dan dampaknya</li> <li>○ Cara berdamai dengan diri dari pengalaman putus cinta</li> <li>○ Penjelasan mengenai kasih sayang terhadap diri dan apa hubungannya dengan putus cinta</li> <li>○ Lainnya...</li> </ul>
16.	<p>Saya menyukai website dengan tone berwarna..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Warna Hangat (Warna-warna dari merah ke kuning, seperti orange, merah muda, coklat, dan merah keunguan)</li> <li>○ Warna Dingin (Warna dari hijau ke biru, seperti ungu dan turunannya)</li> </ul>
17.	<p>Saya menyukai website dengan font..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sans serif (Garis tebal-tipis tidak terlalu jelas)</li> <li>○ Serif (Garis tebal-tipis yang jelas)</li> </ul>
18.	<p>Saya menyukai website dengan font <b>judul</b> berukuran..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 14</li> <li>○ 16</li> <li>○ 18</li> </ul>
19.	<p>Saya menyukai website dengan font <b>sub-judul</b> berukuran..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 12</li> <li>○ 13</li> <li>○ 14</li> </ul>
20.	<p>Saya menyukai website dengan <b>teks paragraph</b> berukuran..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10</li> <li>○ 12</li> <li>○ 14</li> </ul>
21.	<p>Saya menyukai website dengan media pendukung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gambar ilustrasi</li> <li>○ Gambar nyata</li> <li>○ Suara</li> <li>○ Hanya tulisan</li> </ul>
22.	<p>Saya menyukai website yang...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bahasa yang komunikatif</li> <li>○ Penjelasan yang diberikan informatif</li> <li>○ Mudah diakses</li> <li>○ Menggunakan sumber-sumber terpercaya</li> <li>○ Lainnya...</li> </ul>
23.	<p>Saya berharap website tersebut mampu memberikan..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dukungan</li> <li>○ Umpan balik</li> </ul>
24.	<p>Menurutmu, adakah hal lain yang perlu ditambahkan agar website welas asih pasca putus cinta ini menarik dan mudah dimengerti?</p> <p>...</p>

Lampiran 3: Tampilan Website Free Me

