

PENGEMBANGAN SELF-HELP BOOK UNTUK MENGATASI KESEPIAN PADA REMAJA DENGAN TEKNIK MENULIS CERITA

Rina Fitriana¹

Karsih²

Susi Fitri³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media pembelajaran *self help book* (buku bantuan diri) mengenai cara mengatasi kesepian dengan teknik menulis cerita yang ditujukan kepada kelas VIII di salah satu SMP di Kota Tangerang untuk digunakan secara mandiri. Metode penelitian yang digunakan merupakan metode Design By Research (DBR) yang terdiri dari empat tahapan model yaitu analisis-eksplorasi, desain-konstruksi, evaluasi-refleksi dan implementasi. Evaluasi dilakukan oleh validator ahli media, ahli materi, guru bimbingan konseling dan peserta didik. Berdasarkan data tersebut menunjukkan hasil evaluasi validitas ahli media 88% (sangat layak). Validitas ahli materi 78% (layak), guru bimbingan konseling 100% (sangat layak) dan peserta didik 90% (sangat layak). Hasil penelitian adalah sebuah buku yang berisi tahapan menulis cerita menggunakan teori cerita pada perspektif terapi naratif.

Kata Kunci: Pengembangan, Model DBR, Self-Help Book, Kesepian, Teori Cerita, Terapi Naratif

Abstract

This study aims to produce an instructional book about to overcome loneliness by story writing aimed at class VIII in junior high schools in Tangerang. The research method used is the Design By Research (DBR) method which consists of four stages of the model: analysis-exploration, design-construction, analysis-reflection, implementation. Formative evaluation had be done by a validation evaluation 88% (very feasible), validity of the material experts is 78% (adequate), validity of guidance counseling teacher is 100% (very feasible) and the students are 90% (very feasible). The result of the research is a book that contains the stages of story writing using story theory from the perspective of narrative therapy.

Keywords: Development, DBR Model, Self-Help Book, Loneliness, Story Theory, Narrative Therapy

¹ Universitas Negeri Jakarta, rinafitriana424@gmail.com

² Universitas Negeri Jakarta, karsih@unj.ac.id

³ Universitas Negeri Jakarta, susi.fitri@unj.ac.id

Kesepian terjadi karena terdapat perbedaan kognisi sosial pada individu. Kognisi sosial melibatkan aktivitas kognitif seperti berpikir tentang orang lain dan hubungan sosial. Salah satu karakteristik khusus yang paling menonjol pada hubungan sosial remaja adalah membangun persahabatan. Persahabatan dan dukungan dari teman dapat mengurangi atau menghilangkan kesepian pada individu karena menunjukkan keberhasilan dalam bersosial serta memiliki kompetensi sosial yang lebih tinggi

Koneksi dengan teman sebaya menjadi faktor pendukung yang penting pada masa remaja (Santrock, 2014). Individu perlu terhubung dengan orang lain agar tidak merasa kesepian. Seseorang dapat sendirian untuk sementara waktu dan tidak merasa kesepian karena mereka terhubung dengan pasangan, keluarga dan teman mereka bahkan ketika berada di kejauhan.

Remaja sering mendeskripsikan kesepian yang dialaminya sebagai kekosongan, kebosanan dan keterasingan. Remaja harusnya tidak kesepian karena mulai meluasnya koneksi dengan orang lain terutama teman sebaya. Namun faktanya remaja lebih sering kesepian ketika merasa ditolak, terasing dan tidak mampu memiliki peran dalam lingkungannya. Remaja yang sulit dalam membentuk hubungan sosial terutama di lingkungan sekolah akan melakukan penarikan diri yang dapat berkontribusi pada kesepian (Woohdhouse, Dykas, & Cassidy, 2011).

Penyebab lain terjadinya kesepian pada remaja yaitu belum terbentuknya hubungan interpersonal yang intim dan terjadinya penolakan hingga kurangnya pertemanan dengan teman sebaya (Vanhalst, Luyckx, & Goossens, 2020). Selain itu, kesepian juga dapat dialami dalam relasi dengan pacar disebabkan remaja tidak menerima perhatian yang diinginkannya dari pasangannya (Danneel,

Maes, & Vanhalst, 2017). Meningkatnya kesepian yang dialami oleh remaja juga dipengaruhi oleh berkurangnya kedekatan remaja dan kehangatan dalam hubungan remaja-orang tua yang disebabkan oleh konflik antara mereka.

Remaja yang mengalami kesepian rentan mengalami depresi, bunuh diri dan melakukan kenakalan remaja. Jika tidak segera diatasi, kesepian dapat menimbulkan kekhawatiran yang akan berpengaruh pada perkembangan remaja. Masa remaja menjadi penentu individu karena individu akan menghadapi tugas perkembangan berikutnya yaitu membentuk hubungan intim dan memulai masa dewasa awal. Jika mampu membentuk persahabatan yang sehat dan menciptakan relasi dengan individu lain, keintiman akan tercapai. Namun jika tidak, isolasi akan terjadi. Hal tersebut merupakan tahap perkembangan keenam Erikson yaitu keintiman versus isolasi pada rentang usia 19-36 tahun.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan melibatkan 160 peserta didik kelas VIII di salah satu SMP Negeri di Kota Tangerang menunjukkan hasil bahwa sebanyak 41% peserta didik mengalami kesepian dan sebanyak 35,1% peserta didik tidak mengetahui penyebab mereka mengalami kesepian. Selain itu diketahui bahwa sebanyak 41,8% peserta didik menyatakan mereka memiliki kesulitan dalam menjalin hubungan pertemanan dan 43,3% peserta didik tidak masuk ke dalam kelompok teman sebaya.

Kemudian sebanyak 72% dari 160 peserta didik menyatakan bahwa mereka mencari informasi lain dalam penyelesaian masalahnya. Sehingga pemberian materi menggunakan *self help book* akan mudah diterima oleh peserta didik untuk membantu mengatasi permasalahannya secara mandiri. Dengan demikian, perlu adanya pengembangan media untuk mengatasi kesepian pada remaja.

SELF HELP BOOK

Self help book sebagai media yang digunakan agar individu dapat memperoleh informasi sehingga dapat mengatasi masalah dirinya tanpa bantuan profesional (Bergsma, 2007). *Self help book* termasuk dalam kategori buku nonfiksi yang menawarkan informasi, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah yang menyertakan proses dan prosedur untuk mencapai tujuan perawatan dan menghasilkan pemikiran atau perilaku baru. Dengan demikian, *self-help book* diarahkan pada penyelesaian konflik antarpribadi dan psikologis. *Self help book* memiliki empat manfaat menurut Pantaloni (1995) yaitu 1) dapat menjadi alat psikoedukasi yang berguna karena menawarkan proses intervensi yang jelas dan ringkas, 2) lebih ekonomis, 3) memberikan latihan perilaku yang bermanfaat, 4) pembahasan yang disajikan berdasarkan penelitian.

KESEPIAN

Kesepian merupakan pengalaman subjektif yang membuat individu merasa terasing dari dunia luar disebabkan oleh hubungan sosial yang tidak memuaskan sehingga terjadi keterputusan dari individu dan tempat serta terdapat ketidaksesuaian antara tingkat kontak sosial yang diinginkan dan dicapai. Weiss (Weiss, 1973) membagi kesepian menjadi dua yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional terjadi ketika tidak ada ketertarikan intim dengan orang lain sehingga menghasilkan perasaan hampa dan cemas. Sedangkan kesepian sosial yaitu mengacu pada tidak adanya persahabatan yang bermakna akibat dari kurangnya rasa memiliki pada kelompok yang diinginkan dan terjadi ketika seseorang tidak terlibat secara sosial di lingkungannya.

Selain itu, Margalit (2010) menyatakan bahwa terdapat kesepian eksistensial dan kesepian representasi. Kesepian eksistensial mengacu pada

kondisi kesepian yang menggambarkan tentang isolasi pribadi, individu akan memiliki perasaan ketidaktermampuan, ketidakberdayaan, isolasi, kesendirian dan hilangnya kebebasan. Sedangkan kesepian representasi yaitu kondisi kesepian yang terjadi saat munculnya kesadaran bahwa diri seseorang tidak pernah bisa dipahami oleh orang lain secara keseluruhan. Jenis kesepian ini mirip dengan kesepian eksistensial karena hilangnya pengalaman positif. Namun, pada kesepian ini dipengaruhi oleh kehadiran orang lain.

Situasi sosial yang mempengaruhi kesepian yaitu 1) Perubahan dalam hubungan sosial yang dicapai, 2) Perubahan dalam hubungan sosial yang diinginkan, 3) Kuantitas dan kualitas kontak sosial, 4) Faktor pribadi yang berkontribusi pada kesepian antara lain perasaan malu, harga diri yang rendah dan kurangnya keterampilan sosial.

Ciri-ciri individu yang kesepian menurut Perlman & Peplau (1981) yaitu merasa marah, menutup diri, kosong, canggung, tegang, gelisah dan cemas. Selain itu, individu yang kesepian pada dasarnya memiliki pandangan negatif seperti mereka kurang bahagia, kurang puas dan lebih pesimis (Russell et al., 1978; Perlman et al., 1978).

Sementara itu, individu yang kesepian dapat berdampak ke fisik maupun psikologisnya. Dampak fisik antara lain sakit kepala, nafsu makan yang buruk dan perasaan lelah. Perlman & Peplau (1981) juga mengemukakan bahwa kesepian berkaitan erat dengan berbagai penyakit fisik. Sedangkan dampak psikologis yang akan dirasakan yaitu penurunan kesejahteraan dalam bentuk depresi, masalah tidur (Gierfeld, 1998). Selain itu, kesepian pada masa remaja berkaitan dengan depresi, perilaku antisosial, kecemasan sosial, penolakan sosial, kurangnya keterampilan sosial, kenakalan remaja, gangguan penyesuaian diri, stress

kronis, merasa tidak berdaya, insomnia dan bunuh diri (Bonetti, Campbell, & Gilmore (2010), Copeland, Fisher, & Moody (2018), Banerjee & Rai (2020)).

TEORI CERITA

McAdams (1993) menjelaskan proses yang terjadi ketika individu bercerita dapat mendukung penyembuhan. Cerita akan membentuk realitas dimana individu membangun dan membentuk apa yang dilihat, dirasakan dan dilakukan dalam hidupnya (Smith & Liehr, 2014). Menuliskan cerita dapat mengubah hubungan individu dengan orang lain dan menjauhkan individu dari masalah. Melalui cerita, individu juga dapat berkonsultasi dengan orang lain serta diri mereka sendiri jika masalah tersebut muncul kembali dalam hidup mereka.

TERAPI NARATIF

Terapi naratif merupakan teknik yang mengidentifikasi suatu masalah melalui perspektif naratif yang berfokus pada cerita masalah dan berupaya untuk memodifikasi keyakinan, nilai dan interpretasi yang menyakitkan yang dimiliki individu. Tujuan umum terapi naratif untuk mengajak individu menggambarkan pengalaman mereka dalam perspektif yang baru. Perspektif baru ini memungkinkan individu untuk mengembangkan makna baru terhadap pikiran, perasaan dan perilaku yang bermasalah.

Selain itu, individu akan dibantu untuk mengidentifikasi kekuatan dan kompetensi yang mereka miliki termasuk ketika mereka mengalami kesulitan (Corey, 2013). Menurut White (White, 1990) individu mengkonstruksi makna hidup melalui cerita secara interpretative yang dianggap sebagai kebenaran identitas individu. Selain menceritakan dirinya, individu juga dapat menceritakan

keterlibatan orang sebagai kelengkapan cerita hidupnya.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan menggunakan metode DBR (*Design by Research*) sebagai tahapan pengembangan media. DBR merupakan metode penelitian yang menghasilkan produk tertentu sesuai bidang keilmuan, dan terdapat efektifitas pada produk sebagai solusi dari masalah yang ada. Produk dapat berbentuk prosedur, buku, modul, paket, atau program (Haryati, 2012; Saputro, 2017; Sugiyono, 2013). DBR merupakan bagian dari *Educational Design research* (Mc Kenney & Reeves, 2012). Metode DBR memiliki empat tahapan diantaranya analisis-eksplorasi, desain-konstruksi, evaluasi-refleksi, implementasi. Namun peneliti tidak dapat melakukan implementasi ke setting pendidikan melihat bahwa media yang dikembangkan akan memerlukan waktu yang banyak dalam penerapannya sedangkan peneliti memiliki keterbatasan waktu dalam melakukan penelitian.

Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP di salah satu SMP Negeri di Kota Tangerang Tahun ajaran 2021/2022 dengan total 280 Peserta didik. Sampel pada penelitian ini melibatkan 165 peserta didik dengan penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin. Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu metode pengambilan sampel disesuaikan dengan karakteristik yang dianggap tepat atau sesuai oleh peneliti.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2021 hingga Januari 2022. Uji coba produk pada penelitian ini melibatkan beberapa responden seperti ahli media, ahli materi, guru BK dan peserta didik untuk melihat kelayakan produk yang dikembangkan. Teknik pengambilan data

menggunakan instrumen kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan rujukan dari buku media dan pengembangan manual dan digital (Kustandi & Sujipto, 2011). Instrumen tersebut menggunakan metode rating scale.

HASIL PENELITIAN

Adapun hasil dari penelitian pengembangan media *self help book* ini merujuk pada model DBR (Mc Kenney & Reeves, 2012) yang hanya sampai pada tahap evaluasi dan refleksi. Berikut penjelasannya:

Tahap analisis dan eksplorasi yaitu mengidentifikasi masalah yang terjadi di lapangan disertai melakukan tinjauan literatur untuk mendapatkan pengetahuan teoritis yang akan membentuk pemahaman tentang masalah dan topik yang relevan. Kemudian pengumpulan data untuk dilakukan analisis data yang bertujuan meninjau kembali masalah tersebut sebagai fenomena yang layak untuk diteliti.

Tahap desain dan konstruksi yaitu mengeksplorasi ide yang potensial untuk masalah yang telah dianalisa. Selain itu mempertimbangkan ide yang dilaksanakan sesuai dengan keputusan dengan pemikiran rasional yang sesuai dengan data yang ada di lapangan. Pada tahap ini juga peneliti membuat kerangka spesifikasi rinci untuk konten produk yang akan dikembangkan. Selain itu menentukan proposisi desain yang akan dikembangkan berdasarkan tujuan, waktu dan ruang lingkup penelitian. Konstruksi dilakukan dengan menentukan bentuk produk sehingga mempercepat proses pengembangan produk secara keseluruhan.

Tahap evaluasi dan refleksi yaitu melakukan penilaian terhadap media yang telah dikembangkan bersama dengan beberapa validator diantaranya ahli media, ahli materi, guru BK dan peserta didik. Kemudian pada tahap refleksi menyertakan proses pertimbangan mengenai masukan

secara teoritis, temuan empiris, hingga respon subjektif. Refleksi berperan dalam penemuan pemahaman baru secara teoritis. Hasil dari tahap evaluasi yang melibatkan ahli media memperoleh persentase sebesar 88% (tabel 1) dengan kriteria sangat layak dan ahli materi memperoleh persentase sebesar 78% (tabel 2) dengan kriteria layak.

No	Aspek	Persentase	Kriteria
1	Desain Cover	88%	Sangat Layak
2	Desain Isi		
3	Bahasa		
4	Ilustrasi		
5	Tipografi		
6	Lay Out		

Tabel 1 Hasil Validasi Ahli Media

No	Aspek	Persentase	Kriteria
1	Konteks	78%	Layak
2	Materi		
3	Ilustrasi		

Tabel 2 Hasil Validasi Ahli Materi

Setelah melakukan uji validitas ahli, peneliti selanjutnya melakukan perbaikan media berdasarkan hasil masukan dan saran yang diberikan oleh para ahli. Berikut penjelasannya:

Kelemahan	Saran	Perbaikan
Jenis font kurang tepat.	Perbaiki jenis font agar tulisan terlihat lebih jelas.	Jenis font telah diperbaiki dengan memilih font yang memiliki tingkat keterbacaan yang lebih jelas.
Tidak ada non contoh pada buku akan memudahkan	Tambahkan non contoh agar peserta didik memperoleh	Non contoh telah ditambahkan.

peserta didik pemahaman mengidentifikasi lebih jelas. asi hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan.

Tabel 3 Perbaikan Ahli Media

Kelemahan	Saran	Perbaikan
Pemilihan kata-kata masih sangat teoritis sehingga akan menyulitkan peserta didik untuk memahami isi buku	Perbaiki kata-kata menjadi lebih mudah dipahami	Pada beberapa bagian buku, penggunaan kalimat telah diubah menjadi lebih sederhana
Tidak ada glosarium	Tambahkan glosarium supaya kata asing yang digunakan dapat dipahami	Glosarium telah ditambahkan di bagian akhir buku
Desain buku masih perlu dirancang lebih dinamis agar tidak monoton.	Perlu dilakukan perbaikan untuk menyesuaikan perubahan desain.	Perubahan desain pada cover supaya dapat lebih menarik pembaca.

Tabel 4 Perbaikan Ahli Materi

Peneliti juga melakukan uji coba keterbacaan kepada guru BK yang memperoleh persentase 100% (tabel 5) dan uji coba keterbacaan kepada 3 peserta didik diperoleh hasil persentase sebesar 90% (tabel 6).

No	Aspek	Persentase	Kriteria
1	Desain	90%	Sangat
2	Materi		Layak

Tabel 5 Hasil Validasi Guru BK

No	Aspek	Persentase	Kriteria
1	Desain	90%	Sangat
2	Materi		Layak

Tabel 6 Hasil Validasi Peserta Didik

Berdasarkan hasil evaluasi pada tahap evaluasi dan refleksi tersebut, maka media *self help book* untuk mengatasi kesenjangan pada remaja dengan teknik menulis cerita dapat dikategorikan layak dan dapat digunakan oleh peserta didik sebagai media bantuan diri yang dapat digunakan secara mandiri.

Penelitian pengembangan ini memiliki beberapa keterbatasan yang masih harus diperbaiki agar dapat dipergunakan secara maksimal oleh peserta didik dalam mengatasi kesenjangan. Beberapa keterbatasan pada penelitian ini meliputi: (1) penelitian ini hanya sampai tahap evaluasi dan refleksi; (2) belum terpenuhinya karakteristik *self help book* yang terdiri dari 12 karakteristik menurut Patalon (1995) antara lain belum terpenuhinya persiapan untuk kegagalan dan penyertaan contoh kasus. Oleh karena itu, masih perlu penyempurnaan pada penelitian selanjutnya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian pengembangan media *self help book* untuk mengatasi kesenjangan pada remaja dengan teknik menulis cerita memiliki kesimpulan bahwa *self help book* merupakan media yang dapat dikembangkan untuk mengajak peserta didik keluar dari rasa kesenjangan yang dialaminya melalui menulis cerita yang didasari oleh terapi naratif. Pengembangan media *self help book* untuk mengatasi kesenjangan dengan menulis cerita telah memenuhi komponen yang layak. Penelitian ini dilakukan dengan metode *Design by Research* (DBR) yang terdiri dari empat tahapan yaitu analisis-eksplorasi, desain-konstruksi, evaluasi-refleksi, implementasi. Dalam penelitian ini, peneliti

hanya melakukan sampai tahap evaluasi-refleksi, oleh karena itu perlu penyempurnaan lebih lanjut agar media yang dikembangkan dapat digunakan secara lebih maksimal.

Spesifikasi media ini dilengkapi dengan isi materi berupa penjelasan mengenai kesepian, tahapan dalam menulis cerita, gambar ilustrasi, warna yang menarik dan tata letak yang telah disusun secara proporsional.

Evaluasi yang digunakan penelitian ini adalah evaluasi formatif dengan melakukan uji validitas kepada ahli media dan ahli materi. Kemudian melakukan uji keterbacaan media kepada guru BK dan peserta didik menggunakan kuesioner berupa angket.

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan, validasi ahli media oleh dosen Teknologi Pendidikan memperoleh persentase 88% dengan kriteria sangat layak. Validasi ahli materi oleh dosen Bimbingan dan Konseling memperoleh persentase 78% yang termasuk kriteria layak. Sementara hasil uji keterbacaan oleh guru BK memperoleh persentase 100% dengan kriteria sangat layak dan uji keterbacaan oleh peserta didik memperoleh persentase 90% dengan kriteria sangat layak.

Dari hasil penilaian tersebut, terdapat beberapa keunggulan dan kelemahan pada media *self help book* menurut para ahli. Keunggulan media ini yaitu memiliki prosedur teknik yang jelas dan terstruktur, media ini juga memiliki konten yang lengkap dari mulai konsep dasar hingga evaluasi setelah penggunaan buku, termasuk media yang baru dan menarik karena tidak hanya menyediakan informasi saja tetapi juga terdapat gambar ilustrasi yang dapat menarik pembaca. Adapun kelemahan pada media ini berupa bahasa yang digunakan masih sangat teoritis sehingga perlu disederhanakan agar pembaca dapat memahami dengan jelas.

Perbaikan pada media ini telah dilakukan berdasarkan saran dan masukan dari para ahli agar media dapat digunakan dengan tepat sesuai sasaran pengguna buku yaitu peserta didik jenjang SMP.

Sehingga, saran untuk penelitian ini adalah: 1) penelitian dapat dilanjutkan hingga tahap implementasi ke setting pendidikan, 2), peneliti selanjutnya perlu melengkapi 12 karakteristik *self help book* yang masih belum terpenuhi pada penelitian ini, 3) Penelitian selanjutnya perlu menyiapkan alternatif lain jika peserta didik menolak untuk menggunakan media ini, 4) Penelitian selanjutnya perlu menyiapkan kemungkinan terjadinya kekambuhan di masa depan pada peserta didik yang telah menggunakan media ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Banerjee, D., & Rai, M. (2020). Social Isolation in Covid-19: The impact of Loneliness. *International Journal of Social Psychiatry*.
- Bergsma, A. (2007). *Do self-help books help?* Netherlands: Springer Science+Business Media B.V.
- Bonetti, L., Campbell, M., & Gilmore, L. (2010). The Relationship of Loneliness and Social Anxiety with Children's and Adolescents Online Communication. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 279-284.
- Copeland, M., Fisher, J., & Moody, J. (2018). Different Kinds of Lonely: Dimensions of Isolation and Substance Use in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 1755-1770.

- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. California: Brooks/Cole.
- Danneel, S., Maes, M., & Vanhalst, J. (2017). *Developmental Change in Loneliness and Attitude Toward Aloneness in Adolescence*. New York: Springer Science.
- Gierveld, J. (1998). A Review of Loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 73-80.
- Kustandi, C., & Sujipto, B. (2011). *Media pembelajaran manual dan digital*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Margalit, M. (2010). *Lonely Children and Adolescents*. New York: Springer.
- Mc Kenney, S., & Reeves, T. (2012). *Conducting Educational Design Research*. USA: Routledge.
- Pantalon, M., Lubetkin, B., & Fishman, S. (1995). Use and Effectiveness of Self-Help Books in the Practice of Cognitive and Behavioral Therapy. *COGNITIVE AND BEHAVIORAL*, 213-228.
- Perlman, D., & Peplau, L. (1981). *Social Psychology of Loneliness*. London: Academic Press.
- Santrock. (2014). *Adolescence*. New York: Mc. Graw Hill.
- Smith, M., & Liehr, P. (2014). *Middle Range Theory for Nursing*. (Third, Ed.) New York: Springer Publishing Company.
- Vanhalst, J., Luyckx, K., & Goossens, L. (2020). Experiencing Loneliness in Adolescence: A Matter of Individual Characteristics, Negative Peer Experiences, or Both. *Social Development*, 100-118.
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: M.I.T Press.
- White, M. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: Norton.
- Woohdhouse, S., Dykas, M., & Cassidy, J. (2011). Loneliness and Peer Relations in Adolescence. *Social Development*, 274-293.

Lampiran

Rancangan Desain Model



Daftar Isi		Pendahuluan	
Bagian 1			
Apa itu kesepian?	5	Seseorang dapat sendirian untuk sementara waktu dan tidak merasa kesepian karena mereka sangat terhubung dengan teman, keluarga bahkan pasangan mereka bahkan ketika berada di kejauhan.	
Manfaat self help book	6		
Mengapa perlu bercerita?	7	Buku ini dibuat untuk membantu kamu mengatasi kesepian dengan menulis dan menceritakan semua pengalaman kesepian yang terjadi pada dirimu saat ini dan melihat kembali situasi tersebut dengan perspektif yang berbeda sehingga memberikan kamu makna baru terhadap pikiran, perasaan dan perilaku yang bermasalah. Selain itu, cerita juga dapat membantumu mengatur pikiran dalam bentuk narasi saat menceritakan suatu peristiwa agar mudah diingat. Jika kamu suka menulis diary, maka aku pikir kamu akan suka dengan buku ini.	
Bagian 2		Harapanku, buku ini dapat menjadi "tempat yang aman" untuk kamu mengeksplorasi pengalaman kesepianmu. Saat kamu menceritakan kisah kamu, kata-kata yang kamu tulis akan memandu kamu untuk menyembuhkan kesepian pada dirimu. Perubahan yang kamu alami secara fisik, emosional dan intelektual akan terasa menyenangkan sekaligus melelahkan.	
Apa itu kesepian?	9		
Bentuk kesepian	10		
Ciri-ciri orang yang kesepian	11		
Dampak kesepian	12		
Situasi yang mempengaruhi kesepian	13		
Bagian 3			
Kuisisioner Kesepian	16		
Bagian 4			
Waktunya bercerita #1	19		
Waktunya bercerita #2	29		
Bagian 5			
Lembar Penugasan	36		
Bagian 6			
Keluar dari kesepian	39		Rina Fitriana
Bagian 7			
Evaluasi	42		
Glosarium	49		
Daftar Pustaka	50		

BAGIAN I

Apa itu Self Help Book?

Mengapa perlu bercerita?

Apa itu Self Help Book?

Tahukah kamu bahwa terdapat buku yang dapat membantumu mengatasi masalah pada dirimu? Nah, pada bab ini kamu akan membaca informasi terkait buku tersebut yang bernama self help book. **Self-help book merupakan media buku yang menawarkan informasi dan pemecahan masalah agar individu dapat mengatasi masalah dirinya tanpa bantuan profesional (Bergamu, 2007).** Kamu akan diminta untuk mengerjakan tugas dalam lembar kerja yang disediakan pada buku ini agar dapat menentang pemikiran dan perilaku yang keliru sehingga membantumu membuat keputusan yang lebih rasional. Self help book yang sedang kamu baca saat ini merupakan self help book untuk membantu kamu mengatasi kesepian yang sedang kamu alami melalui cerita. **Individu menjalani hidup dengan membangun cerita yang akan diceritakan ke diri sendiri dan orang lain. Melalui cerita, individu dapat membangun dan membentuk apa yang dilihat, dirasakan dan dilakukan dalam hidupnya.** Kamu akan dibimbing untuk menceritakan pengalaman kesepianmu dan menuliskannya di lembar yang telah disediakan.





designed by Freepik

5

Manfaat Self Help Book

Mengapa perlu bercerita?

Kita menjalani hidup dengan membagi cerita tentang diri kita maupun cerita yang orang bagikan tentang kita. Cerita-cerita tersebut akan membentuk kenyataan mengenai apa yang kita lihat, rasakan dan lakukan pada hidup kita. Kamu akan dibantu untuk melihat dirimu dan masalahmu secara terpisah.

Melalui cerita, memungkinkan kamu untuk mengubah apa yang kamu yakini dalam hidupmu termasuk mengubah pandanganmu terhadap hal menyakitkan yang kamu alami di hidupmu seperti saat kamu mengalami kegagalan, keputusan dan kehilangan. Kamu juga dapat mengidentifikasi kelebihan pada dirimu dan kesulitan yang kamu hadapi ketika menjalani hidup. Ketika kamu menceritakan kisah hidupmu, kamu juga dapat melihat peristiwa dan pengalaman yang terabaikan padahal pengalaman tersebut memiliki peranan penting terhadap masalahmu.

Melalui cerita, kamu akan menjadi penonton untuk kisah hidupmu sendiri yaitu dengan merenungkan dan menuliskan kembali pengalaman hidupmu. Singkatnya, dengan menceritakan kisahmu maka kamu akan mulai mengembangkan hubungan baru dengan dirimu sendiri dan dengan ceritamu. Bahkan dengan kamu bercerita, kamu akan membuka pandangan baru dan kamu juga dapat mengembangkan makna baru untuk pikiran, perasaan dan perilaku yang bermasalah yang sedang kamu hadapi. Menuliskan cerita kehidupan dapat memisahkan dirimu dari masalahmu dan mendapatkan pandangan yang lebih luas tentang hidupmu

Simak penjelasan di bawah mengenai empat manfaat penggunaan self help book:

1. Menjadi alat psikoedukasi yang menawarkan paparan materi mengenai kesepian dengan jelas dan terperinci serta tentang proses mengatasi kesepian yang dapat kamu terapkan dalam kehidupan sehari-harimu
2. Menjadi sarana komunikasi ekonomis yang dapat kamu gunakan dalam menyampaikan masalahmu mengenai pengalaman kesepian dalam jangka panjang
3. Menjadi panduan yang dapat kamu gunakan dalam pemecahan masalah khususnya pengalaman kesepian yang kamu rasakan
4. Menyajikan pembahasan yang dapat diterapkan ke orang lain memiliki masalah kesepian yang sama dengan dirimu

6

7

