

PENGEMBANGAN MEDIA SELF-HELP BOOK COMPASSIONATE MIND UNTUK MENGURANGI TINGKAT KRITIK DIRI PADA MAHASISWA

Hayadni Berlianawati¹

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah buku bantuan diri sebagai referensi dalam mengurangi tingkat kritik diri pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian berbasis Desain atau *Design Based Research (DBR)* yang dikembangkan oleh McKenney & Reeves. Tahapan dalam penelitian ini meliputi, analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi, serta evaluasi dan refleksi. Pada tahap analisis, peneliti melakukan studi pendahuluan pada 329 mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang meliputi Fakultas Bahasa dan Seni, Fakultas Ekonomi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Fakultas Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Sosial, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Fakultas Pendidikan Psikologi, dan Fakultas Teknik. Hasil rata-rata kritik diri yaitu, sebesar 38. Selanjutnya pada tahap evaluasi, produk divalidasi oleh dua validator ahli yaitu, validator ahli media dan ahli materi. Penelitian ini menghasilkan sebuah buku bantuan diri yang berjudul “Berdamai dengan Jejak Kritik Diri”. Hasil persentase kelayakan buku dari masing-masing validator yaitu, validator ahli media menilai sebesar 75% (Layak) dan validator ahli materi menilai sebesar 95% (Sangat Layak). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu, buku bantuan diri ini dapat dikategorikan Sangat Layak dengan rata-rata persentase sebesar 85%. Diharapkan buku bantuan diri untuk mengurangi tingkat kritik diri dapat diujicoba sehingga semakin efektif saat digunakan.

Kata Kunci: Bantuan Diri, Buku Bantu Diri, Kritik Diri, Compassionate Mind, Mahasiswa

SELF HELP BOOK COMPASSIONATE MIND DEVELOPMENT TO REDUCE THE LEVEL OF SELF-CRITICISM IN COLLEGE STUDENTS

Abstract

This research aims to develop a self-help book as a reference in reducing the level of self-criticism in college students. This research used the method of Design Based Research (DBR) by McKenney and Reeves. The stages in this research include, analysis and exploration, design and construction, and evaluation and reflection. In the analysis stage, researcher conducted a preliminary study on 329 college students at State University of Jakarta which included the Faculty of Languages and Arts, Faculty of Economics, Faculty of Education, Faculty of Sports Education, Faculty of Mathematics and Natural Sciences, Faculty of Psychology Education, and Faculty of Engineering. In the final stage, the product is assessed by two experts, namely the media expert and content expert. This research resulted in a self-help book titled “Berdamai dengan Jejak Kritik Diri”. The results of the feasibility of the percentage of each validator that is media experts assessed the validator of 75% (Worth) and material experts assessed the validator of 95% (Very Worth). The conclusions of this research that is self-help book about Compassionate Mind is categorized very worth 85% percentage to the amount. Self-help book about Compassionate Mind is expected to be tested so the book is more effectively when used.

Kata Kunci: Self-Help, Self-Help Book, Self-Criticism, Compassionate Mind, College Students

¹ Universitas Negeri Jakarta, HayadniBerlianawati_1106618043@mhs.unj.ac.id

PENDAHULUAN

Mahasiswa umumnya memiliki pandangan terhadap dirinya sendiri. Pandangan tersebut dapat berupa suatu penilaian yang positif maupun negatif. Penilaian positif tersebut dapat membantu mahasiswa untuk mengevaluasi sebagai sarana untuk memperbaiki diri. Hal ini berguna agar mahasiswa lebih mempersiapkan diri sebelum melakukan sesuatu. Namun, penilaian negatif yang dilakukan terus menerus dapat membuat mahasiswa memiliki kecenderungan kritik diri. Kecenderungan tersebut dapat berupa penghinaan atas kekurangan atau kesalahan yang dilakukan oleh dirinya sendiri. Hal ini tentunya akan mempengaruhi perkembangan dan kesehatan mental pada mahasiswa.

Kritik diri adalah bentuk evaluasi diri negatif yang mencakup pikiran dan emosi seperti kebencian dan penghinaan diri yang dialami akibat ketidakmampuan untuk mencapai standar yang ditetapkan oleh diri sendiri (Gilbert et al., 2004). Kritik diri digambarkan sebagai kegiatan yang memberikan perhatian terhadap apa yang dipikirkan oleh orang lain kepada diri sendiri dan perhatian terhadap pikiran juga perasaan tentang diri sebagai pribadi. Santor dan Yazbek (2006) mengemukakan beberapa dampak dari kritik diri yaitu, mahasiswa yang kritis terhadap diri sendiri lebih mungkin mengalami suasana hati yang tidak diinginkan seperti frustrasi, putus asa, dan kecewa, merasa tidak mampu daripada yang lain, dan tidak puas dengan kinerja yang dihasilkan.

Menurut Arnett (2007), mahasiswa masuk ke dalam kategori yang disebut dengan *emerging adulthood* atau masa transisi dari remaja menuju dewasa. *Emerging adulthood* terjadi di antara usia 18 – 25 tahun. Dalam masa ini, mahasiswa akan dihadapkan pada pencarian pekerjaan dan pasangan yang tepat untuk menemukan kebahagiaan. Namun, ekspektasi selalu memasuki di setiap masa dan *emerging*

adulthood menjadi salah satunya. Pencarian pekerjaan dan pasangan bukan hal yang mudah, terlebih pekerjaan menjadi ciri identitas. Ekspektasi ini akan menghambat mahasiswa dalam mencapai kebahagiaan.

Selain memasuki masa *emerging adulthood*, saat ini mahasiswa juga dihadapkan dengan situasi baru yaitu, pandemi COVID-19. Di mana situasi ini menuntut mahasiswa untuk terbiasa dengan kebiasaan baru berupa peralihan aktivitas yang didominasi oleh kegiatan daring atau *online*. Situasi pandemi membuat isu gangguan kesehatan mental pada mahasiswa semakin meningkat. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Zulfikar, et al (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental sebesar 30%. Pada responden laki-laki ditemukan bahwa 28% dari 25 responden mengalami gangguan kesehatan mental. Pada wanita, sebesar 31% dari 98 responden mengalami gangguan kesehatan mental.

Data mengenai kritik diri pada mahasiswa di atas didukung oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Negeri Jakarta dengan menyebarkan instrumen *Forms of Self-Criticizing/attacking and self-Reassuring Scale (FSCRS)* kepada mahasiswa angkatan 2018 – 2021 atas rekomendasi dosen pembimbing. Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa skor rata-rata yang diperoleh sebesar 38 dari total skor *Forms of Self-Criticizing/attacking and self-Reassuring Scale (FSCRS)* yaitu 88, yang dapat dikatakan rata-rata mahasiswa memiliki tingkat kritik diri yang sedang. Namun, jika dilihat berdasarkan kategorisasi tingkatan kritik diri, maka dari 329 mahasiswa diketahui bahwa sebanyak 55 mahasiswa memiliki tingkat kritik diri yang tinggi (17 %), 230 mahasiswa memiliki tingkat kritik diri yang sedang (70%), dan 44 mahasiswa memiliki tingkat kritik diri yang rendah (13%).

Berdasarkan perolehan jumlah skor tiap aspek dari kritik diri, dapat dikatakan mahasiswa memiliki tingkat *inadequate-self* yang tinggi dan *hated-self* juga *reassured-self* berada pada tingkatan sedang. Aspek *inadequate-self* yang tinggi menunjukkan, jika (1) mahasiswa mudah kecewa dengan dirinya sendiri, (2) merasa sedih dengan bagian dari dirinya, (3) kesulitan mengendalikan amarah dan frustrasi pada diri sendiri, (4) merasa ada bagian dari diri yang tidak cukup baik, (5) sering merasa dihujani oleh kritik diri, (6) selalu memikirkan kegagalan, (7) jika mengalami kegagalan, maka akan merasa tidak mampu, (8) merasa pantas jika dirinya mengkritik diri sendiri, dan (9) ingin menyingkirkan bagian diri yang tidak disukai.

Untuk mengurangi dampak kritik diri tersebut, mahasiswa perlu mengurangi tingkat kritik diri dengan membangun welas asih atau *compassion*. Zhang et al (2019) *self-compassion* akan membantu mahasiswa dalam menerima penderitaannya sendiri dan diimplementasikan dalam pembebasan diri dari rasa sakit ini melalui cinta kasih. *Self-compassion* terdiri dari tiga aspek yang saling menguatkan satu sama lain, *self-kindness* vs *self-judgement*, *common humanity* vs *isolation*, dan *mindfulness* vs *overidentification*. *Self-kindness* (memandang diri sendiri dengan penuh perhatian). *Common humanity* (pandangan bahwa imperfeksi adalah hal yang umum bagi semua manusia). *Mindfulness* (menyadari perasaan dan peristiwa yang tidak menyenangkan pada saat ini).

Barnard & Curry (2011) mengungkapkan bahwa kritik-diri terbukti secara empiris terkait dengan konsep yang mirip dengan aspek *self-compassion* yaitu, *isolation* dan *overidentification*. Kritik diri dipandang sebagai bagian dari penilaian diri (*self-judgement*) yang dapat menyebabkan mahasiswa yang mengalami menjadi rentan untuk melakukan isolasi dan identifikasi berlebihan. Gilbert & Procter

(2006) juga mengungkapkan hubungan konseptual dan empiris antara *self-criticism* dan *self-compassion*. *Self-judgement*, *isolation*, dan *overidentification* akan membuat mahasiswa semakin kritis pada dirinya sendiri bahkan mengutuk dunianya, mahasiswa melihat bahwa orang lain juga mengkritik dan menolak dirinya. Hal ini menunjukkan jika *self-judgement*, *isolation*, dan *overidentification* berhubungan dengan *inadequate-self*, *hated-self*, dan *reassured-self*.

Terdapat beberapa program latihan yang dapat digunakan untuk mengurangi kritik diri. Program latihan tersebut yaitu, *Compassion Focused Therapy* (CFT), *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), *Emotion-Focused Two-Chair Dialogue Intervention*, *Trial-Based Thought Record* (TBTR), dan *Compassionate Mind Training* (CMT). Beberapa hasil penelitian tersebut menunjukkan jika program latihan tersebut efektif untuk menurunkan tingkat kritik diri.

Hasil penelitian *Compassion Focused Therapy* (CFT) menunjukkan peningkatan dalam *self-compassion* dan pengurangan signifikan dalam penilaian kritis terhadap diri sendiri setelah pelatihan. Latihan berbasis welas asih dapat membawa perubahan dalam tingkat *self-compassion* dan *self-critical judgement* (Beaumont et al., 2016). *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) berhasil dalam meningkatkan kehidupan dalam berbagai cara. Salah satu domain penerapan ACT yaitu, cara menyikapi kritik diri, stigma diri, dan rasa malu. Welas asih melekat dalam penerapan ACT yang menjadi sebuah proses penting untuk membantu mahasiswa dalam menyikapi kritik diri dan rasa malu (Luoma & Platt, 2015).

Emotion-Focused Two-Chair Dialogue Intervention memiliki keterkaitan dengan pengurangan kritik diri, kecemasan, gejala depresi, dan peningkatan *self-compassion* dan *self-reassuring* di antara klien dengan riwayat tingkat kritik diri yang tinggi.

Penemuan-penemuan ini menunjukkan jika *Emotion-Focused Two-Chair Dialogue Intervention* menjadi intervensi yang menjanjikan bagi klien dengan tingkat kritik diri yang tinggi (B. Shahar et al., 2012). *Trial-Based Thought Record* (TBTR) dapat membantu klien secara konstruktif mengurangi kritik diri, dengan mengubah *core beliefs* negatif dan emosi yang sesuai (de Oliveira et al., 2012).

Penelitian mengenai *Compassionate Mind Training* (CMT) dengan sasaran mahasiswa yang juga terbagi ke dalam kelompok perlakuan CMT dengan jumlah enam puluh tiga responden dan kontrol sebanyak lima puluh empat responden. Rentang usia responden yaitu, 18 – 43 tahun dan para responden mendapat intervensi selama dua minggu. Hasilnya menunjukkan bahwa responden mampu merasakan dan bertindak seolah-olah diri mereka penuh kasih sehingga menumbuhkan rasa aman, tenang, dan puas. Tidak hanya itu, CMT juga menurunkan tingkat kritik diri dan rasa malu setelah intervensi (Matos et al., 2018).

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan terlihat, jika welas asih menjadi salah satu komponen penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti mengembangkan media *self-help book Compassionate Mind* untuk mengurangi tingkat kritik diri pada mahasiswa. Hasil studi pendahuluan menunjukkan jika mahasiswa memiliki minat membaca sebesar (83,3%), mahasiswa telah mengetahui buku bantu diri sebesar (40,1%), mahasiswa belum pernah membaca buku bantu diri sebesar (78,4%), dan mahasiswa tertarik untuk membaca buku bantu diri sebagai alternatif dalam mengurangi kritik diri sebesar (95%). Harapan tertinggi mahasiswa setelah membaca buku bantu diri yaitu, buku bantu diri dapat membantunya untuk mengetahui hal yang perlu dilakukan untuk membantu permasalahan diri sebesar (78,1%).

Mahasiswa juga tertarik dengan buku bantu diri yang memiliki tampilan sebagai berikut, buku bantu diri yang memiliki ilustrasi atau gambar sebesar (86,9) dan tampilan penuh warna (*full color*) sebesar (63,8%). Untuk gaya bahasa mahasiswa lebih memilih buku bantu diri dengan gaya bahasa non-formal (santai dan tidak baku) sebesar (79,6%) dan terdapat “*quotes*” atau kata-kata motivasi sebesar (77,8%).

Mahasiswa memiliki ketertarikan pada buku bantu diri dalam bentuk buku cetak (buku di print dan beredar di toko buku) sebesar (83,3%) dan mahasiswa yang tertarik pada buku bantu diri dalam bentuk *e-book* (buku dalam bentuk pdf dan didapatkan di internet) sebesar (40,7%). Untuk jenis kertas yang digunakan buku bantu diri dalam bentuk buku cetak, mahasiswa memilih *bookpaper* atau *strenso* (kertas berwarna agak cream atau kecoklatan dengan ketebalan standar yang banyak digunakan adalah 55 gsm atau 57,5 gsm) sebesar (67,8%). Terkait ukuran buku, mahasiswa memilih ukuran 13 x 19 cm (standar ukuran seperti novel atau buku cerita) sebesar (93%). Mahasiswa memilih beberapa jenis tulisan dalam buku bantu diri di antaranya yaitu, *Book Antiqua* sebesar (33,4%) dan ukuran tulisan dalam buku bantu diri yaitu, ukuran 12 sebesar (82,1%), ukuran 14 sebesar (20,7%), dan ukuran 11 sebesar (15,2%).

Kritik Diri

Kritik diri adalah bentuk evaluasi diri negatif yang mencakup pikiran dan emosi seperti kebencian dan penghinaan diri yang dialami akibat ketidakmampuan untuk mencapai standar yang ditetapkan oleh diri sendiri (Gilbert et al., 2004). Kritik diri digambarkan sebagai kegiatan yang memberikan perhatian terhadap apa yang dipikirkan oleh orang lain kepada diri sendiri dan perhatian terhadap pikiran juga perasaan tentang diri sebagai pribadi. Akibatnya, mahasiswa akan mendapatkan ancaman dari dalam (internal) dan luar (eksternal) sehingga mahasiswa akan

merasa tidak ada teman yang aman, menenangkan, menyejukkan, atau ramah. Kritik diri memengaruhi kinerja otak dan merangsang sistem ancaman atau perlindungan diri untuk menanggapi ancaman yang diterima, baik ancaman internal maupun eksternal. Sistem perlindungan diri ini jika diaktifkan terus-menerus akan menimbulkan stres (Gilbert, 2009b). Ketika mahasiswa gagal memperoleh umpan balik positif dari teman sebaya, orang tua, dan dosen, mahasiswa cenderung merangsang sistem untuk kritis terhadap diri sendiri dan melakukan kritik diri (Wahyuni et al., 2021).

Santor dan Yazbek (2006) mengemukakan beberapa dampak dari kritik diri yaitu, mahasiswa yang kritis terhadap diri sendiri lebih mungkin mengalami suasana hati yang tidak diinginkan seperti frustrasi, putus asa, dan kecewa, merasa tidak mampu daripada yang lain, dan tidak puas dengan kinerja yang dihasilkan. Akibatnya mahasiswa menjadi terlalu khawatir mengenai masa lalu dan yang akan datang, serta memiliki keterampilan regulasi emosi yang buruk. Selain itu, kritik diri juga mampu mempengaruhi perilaku mahasiswa. Mahasiswa dengan kritik diri yang tinggi akan memiliki kemungkinan untuk bertindak agresif atau *submissive*, tingkat kepuasan hidup dan kesejahteraan yang lebih rendah, dan tekanan mental yang lebih tinggi (Irons & Heriot-Maitland, 2020).

Compassionate Mind Training

Compassionate Mind Training (CMT) dikembangkan oleh Paul Gilbert dengan fokus membantu populasi yang memiliki tingkat kritik diri dan rasa malu yang tinggi sebagai upaya untuk mengurangi respons emosional yang negatif (Beaumont & Hollins Martin, 2016). *Compassionate Mind Training* (CMT) merupakan inti dari *Compassion Focused Therapy* (CFT) yang mengacu pada teori dan proses yang menjadi dasar dalam penerapan model welas asih pada psikoterapi. CMT mengacu pada aktivitas khusus yang dirancang untuk

mengembangkan atribut dan keterampilan welas asih, terutama yang memengaruhi regulasi (Gilbert, 2009a).

Compassionate Mind Training (CMT) berawal dari sebuah asumsi bahwa mahasiswa yang memiliki kesalahan pada orang lain atau gagal dalam suatu tugas, mereka mungkin mempunyai rasa takut akan konsekuensinya seperti, dipermalukan dan ditolak oleh orang lain (Gilbert & Procter, 2006). Dengan rasa malu dan kritik diri yang tinggi, mahasiswa cenderung mengalami ancaman dari dalam diri (internal) berupa, perasaan gagal, inferior, atau cacat dan luar diri (eksternal) seperti, takut ditolak dan dikritik (Gale et al., 2014).

Penelitian yang dilakukan terhadap kelompok tunggal dengan usia responden lebih dari 18 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dalam welas asih (*compassion*), keyakinan diri (*reassured-self*), emosi positif, dan kesejahteraan psikologis. Perubahan yang terjadi dipertahankan dengan tindak lanjut selama 3 bulan. Skor perubahan menunjukkan pentingnya peningkatan welas asih diri dan pengurangan kritik diri dalam peningkatan keseluruhan dalam kesejahteraan dan pengurangan tekanan psikologis (Irons & Heriot-Maitland, 2020).

Buku Bantuan Diri (Self-Help Book)

Dalam kamus *self-help* memiliki arti sebagai salah satu tindakan membantu atau memperbaiki diri sendiri secara mandiri atau tanpa bantuan orang lain. Pada kamus psikologi, *self-help* adalah sebuah bentuk intervensi untuk mengatasi masalah pribadi atau emosional seseorang tanpa bantuan profesional atau ahli. Oleh karena itu, semua buku yang dapat melayani tujuan praktis ini dianggap sebagai *self-help book* (Bergsma, 2008). *Self-help book* berisi catatan tentang gangguan perilaku dalam istilah sehari-hari atau istilah yang mudah dikenali, membangun identifikasi dan empati, menumbuhkan harapan dan wawasan, memberikan nasihat dan teknik yang jelas, menjelaskan strategi perawatan

(treatment), dan merangkum temuan penelitian (Norcross, 2000).

METODOLOGI

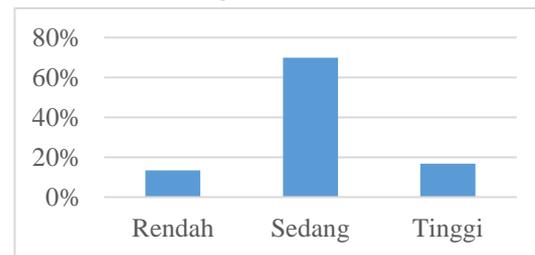
Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian yang berbasis desain atau *design-based research* (DBR). *Design-based research* (DBR) merupakan metode yang digunakan untuk merancang teori dan mengembangkan suatu intervensi berupa produk yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran. Prinsip pengembangan ini meliputi pengujian dan penyempurnaan sehingga pengembangan produk ini memiliki sifat berkelanjutan dan sasaran penelitian tertarik untuk mempelajarinya (Amiel & Reeves, 2008).

Tahapan dalam *Desain based Research* (DBR) terdiri dari tiga tahapan umum yaitu, analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi, serta evaluasi dan refleksi (McKenney & Reeves, 2012). Dalam analisis terdiri dari beberapa tahap diantaranya, orientasi lapangan, tinjauan literatur, dan investigasi lapangan. Berikutnya dilanjutkan pada tahap eksplorasi yaitu, kunjungan lapangan, pertemuan professional, dan jejaring. Tahap desain terdiri dari, menjelajahi solusi dan pemetaan solusi. Tahap berikutnya yaitu, kontruksi yang memiliki dua tahap sebagai berikut, membangun solusi awal dan merevisi solusi. Terakhir yaitu tahap evaluasi yang terdiri dari, menyusun pertanyaan uji ahli materi dan media, menentukan validator ahli materi dan media, dan merevisi media sesuai masukkan dari validator.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dan pengembangan ini mengacu pada model penelitian dan pengembangan Amiel dan Reeves. Tahap-tahap tersebut meliputi, (1) analisis dan eksplorasi, dalam tahap ini dilakukan studi pendahuluan mengenai tingkat kritik diri dan kebutuhan media terhadap 329 mahasiswa S1 Universitas Negeri Jakarta.

Tingkat Kritik Diri



Grafik 1 Tingkat Kritik Diri

No.	Tingkat Kritik Diri	Jumlah Mahasiswa	Persentase Skor
	Rendah	44	13%
	Sedang	230	70%
	Tinggi	55	17%

Tabel 1 Tingkat Kritik Diri

Hasil studi pendahuluan mengenai tingkat kritik diri menunjukkan bahwa 44 mahasiswa memiliki tingkat kritik diri yang rendah (13 %), 230 mahasiswa memiliki tingkat kritik diri yang sedang (70%), dan 55 mahasiswa memiliki tingkat kritik diri yang tinggi (17%).

Selanjutnya, untuk hasil studi pendahuluan mengenai kebutuhan media menunjukkan jika mahasiswa memiliki minat membaca sebesar (83,3%), mahasiswa telah mengetahui buku bantu diri sebesar (40,1%), mahasiswa belum pernah membaca buku bantu diri sebesar (78,4%), dan mahasiswa tertarik untuk membaca buku bantu diri sebagai alternatif dalam mengurangi kritik diri sebesar (95%). Harapan tertinggi mahasiswa setelah membaca buku bantu diri yaitu, buku bantu diri dapat membantunya untuk mengetahui hal yang perlu dilakukan untuk membantu permasalahan diri sebesar (78,1%).

Mahasiswa juga tertarik dengan buku bantu diri yang memiliki tampilan sebagai berikut, buku bantu diri yang memiliki ilustrasi atau gambar sebesar (86,9) dan tampilan penuh warna (*full color*) sebesar (63,8%). Untuk gaya bahasa mahasiswa lebih memilih buku bantu diri dengan gaya bahasa non-formal (santai dan tidak baku)

sebesar (79,6%) dan terdapat “quotes” atau kata-kata motivasi sebesar (77,8%).

Mahasiswa memiliki ketertarikan pada buku bantu diri dalam bentuk buku cetak (buku di print dan beredar di toko buku) sebesar (83,3%) dan mahasiswa yang tertarik pada buku bantu diri dalam bentuk *e-book* (buku dalam bentuk pdf dan didapatkan di internet) sebesar (40,7%). Untuk jenis kertas yang digunakan buku bantu diri dalam bentuk buku cetak, mahasiswa memilih *bookpaper* atau *strenso* sebesar (67,8%). Terkait ukuran buku, mahasiswa memilih ukuran 13 x 19 cm (standar ukuran seperti novel atau buku cerita) sebesar (93%). Mahasiswa memilih beberapa jenis tulisan dalam buku bantu diri di antaranya yaitu, *Book Antiqua* sebesar (33,4%) dan ukuran tulisan dalam buku bantu diri yaitu, ukuran 12 sebesar (82,1%), ukuran 14 sebesar (20,7%), dan ukuran 11 sebesar (15,2%).

(2) Desain dan konstruksi, tahap ini dilakukan pembuatan rancangan buku (*outline*), memperbaiki *outline* sesuai saran/masukkan dari dosen pembimbing, dan kemudian merancang dalam aplikasi *Canva*. Dari pembuatan *outline* tersebut, *self-help book* yang dikembangkan memiliki sembilan bab dan bab I dimulai dari pendahuluan yang dijelaskan mengenai cara penggunaan buku dan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikannya.

(3) Evaluasi dan refleksi, pada tahap ini dilakukan pembuatan pernyataan untuk uji ahli materi dan media, menentukan validator, membuat surat permohonan uji ahli, dan merevisi media sesuai saran/masukkan dari validator ahli materi dan media.

Berikut hasil uji ahli materi dan media,

1. Ibu Bella Yugi Fazny, M.Pd., selaku dosen program studi Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Pontianak sebagai validator ahli materi

No.	Aspek	Skor	Kategori
	Kesesuaian materi	95%	Sangat Layak

Kebahasaan

Kelayakan

Penyajian

Instruksi Latihan

Tabel 2 Hasil Validasi Ahli Materi

2. Ibu Diana Ariani, S.Pd., M.Pd., selaku dosen Teknologi Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta sebagai validator ahli media.

No.	Aspek	Skor	Kategori
	Desain sampul buku		
	Desain isi buku	75%	Layak
	Kesesuaian gambar		

Tabel 3 Hasil Validasi Ahli Media

Selanjutnya, dilakukan revisi produk sesuai dengan saran/masukkan dari para validator seperti, mengubah warna latar cover, membedakan jenis tulisan antara judul bab; sub bab; dan narasi penjelasan, membuat kamus glosarium untuk istilah keilmuan Bimbingan dan Konseling, dan menambahkan kriteria pembaca pada bagian kata pengantar dan pendahuluan.

Penelitian ini hanya dilakukan sampai tahap uji kelayakan materi dan media yang dilakukan oleh validator ahli materi dan media. Data dalam penelitian ini juga hanya terbatas di satu universitas dan kebanyakan berasal dari satu fakultas yaitu, Fakultas Ilmu Pendidikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengembangan media *self-help book* “Berdamai dengan Jejak Kritik Diri” untuk membantu mengurangi kecenderungan kritik diri yang ditujukan kepada mahasiswa diperoleh kesimpulan sebagai berikut, media dapat dikembangkan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan, khususnya pemahaman baru mengenai kritik diri, latihan-latihan untuk menguranginya, disertai dengan contoh pengerjaannya. Media *self-help book* ini telah memenuhi persyaratan untuk diuji

coba dan sudah masuk ke dalam kategori Sangat Layak untuk materi dan Layak untuk media.

Pengembangan media *self-help book* “Berdamai dengan Jejak Kritik Diri” ini memilih metode penelitian *Design Based Research* (DBR) dengan tahapan sebagai berikut, (1) analisis dan eksplorasi; (2) desain dan konstruksi; dan (3) evaluasi dan refleksi. Namun, penelitian ini berakhir pada tahapan *alpha testing* atau pada tahap uji ahli media dan materi. Hasil yang diperoleh yaitu, kelayakan materi sebesar 95% (Sangat Layak) dan kelayakan media sebesar 75% (Layak).

Dalam pengembangannya, media yang dikembangkan memiliki kelebihan dan kekurangan, serta masukan dari ahli media dan materi. Kelebihan media ini adalah *self-help book* menjadi media visual yang menarik dan bahasa yang mudah dipahami, Mahasiswa lebih mudah memahami materi kritik diri melalui *self-help book* yang berisikan pengenalan kritik diri, ilustrasi sebagai contoh, latihan dan lembar kerjanya, serta *self-help book* memudahkan mahasiswa dalam membaca, baik secara waktu dan tempat, dapat dibaca kapan pun dan dimana pun. Sementara itu, kelemahan dan saran yang diajukan adalah mahasiswa cenderung menginginkan *self-help book* dalam bentuk buku cetak (*hardcopy*), tetapi biaya yang diperlukan cukup besar. Huruf atau penggunaan *font* yang belum bervariasi, kurangnya glosarium, dan latar *cover* yang kurang menonjol. Oleh karena itu untuk memperoleh hasil yang maksimal, peneliti telah melakukan perbaikan atas masukan dari uji ahli media dan materi.

Penelitian pengembangan media ini bisa dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya, yaitu mengaplikasikan media yang sudah dikembangkan dengan cara melakukan uji pilot atau *beta testing* yang belum sempat dilakukan oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiel, T., & Reeves, T. C. (2008). Design-based research and educational technology: Rethinking technology and the research agenda. *Educational Technology & Society*, 11(4), 1176–3647.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. www.ssea.org
- Badan Standar Nasional Pendidikan. (2007). *Buletin BNSP*.
- Baldwin, M. W. (2005). *Interpersonal cognition*. Guilford.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Beaumont, E., & Hollins Martin, C. J. (2016). Heightening levels of compassion towards self and others through use of compassionate mind training. *British Journal of Midwifery*, 24(11), 777–786. <https://doi.org/10.12968/bjom.2016.24.11.777>
- Beaumont, E., Irons, C., Rayner, G., & Dagnall, N. (2016). Does compassion-focused therapy training for health care educators and providers increase self-compassion and reduce self-persecution and self-criticism? *Journal of Continuing Education in the Health Professions*, 36(1), 4–10. <https://doi.org/10.1097/CEH.0000000000000023>
- Beaumont, E., Rayner, G., Durkin, M., & Bowling, G. (2017). The effects of compassionate mind training on student psychotherapists. *Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 12(5), 300–312. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-06-2016-0030>

- Bergsma, A. (2008). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 341–360. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9041-2>
- Chang, E. C. (Edward C.-H. (2008). *Self-criticism and self-enhancement: theory, research, and clinical implications*. American Psychological Association.
- de Oliveira, I. R., Hemmany, C., Powell, V. B., Bonfim, T. D., Duran, É. P., Novais, N., Velasquez, M., di Sarno, E., Alves, G. L., & Cesnik, J. A. (2012). Trial-based psychotherapy and the efficacy of trial-based thought record in changing unhelpful core beliefs and reducing self-criticism. *CNS Spectrums*, 17(1), 16–23. <https://doi.org/10.1017/S1092852912000399>
- Depue, R. A., & Morrone-Strupinsky, J. v. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding: Implications for conceptualizing a human trait of affiliation. *Behavioral and Brain Sciences*, 28, 313–395. <https://doi.org/10.1017/S0140525X05330068>
- Dharma, A. S. (2019). Gambaran depresi pada mahasiswa universitas x di jakarta. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 81–93.
- Ehret, A. M., Joormann, J., & Berking, M. (2015). Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1496–1504. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.992394>
- Fitri, S., & Kusumaningtyas, A. (2019). Pengembangan buku bantuan diri untuk membantu remaja memelihara ikatan kelekatan (*attachment bond*) yang orangtuanya bercerai sma se-dki jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 78–91.
- Gale, C., Gilbert, P., Read, N., & Goss, K. (2014). An evaluation of the impact of introducing compassion focused therapy to a standard treatment programme for people with eating disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 21(1), 1–12. <https://doi.org/10.1002/cpp.1806>
- Gilbert, P. (2005). Social mentalities: A biopsychosocial and evolutionary reflection on social relationships. In *Interpersonal cognition* (Baldwin, M.W., pp. 299–335). Guildford.
- Gilbert, P. (2009a). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. (2009b). *The compassionate mind*. Constable & Robinson.
- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R., & Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20(2), 183–200.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31–50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12(4), 507–516. <https://doi.org/10.1080/09658210444000115>
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (Gilbert, Paul, pp. 263–325). Routledge.

- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353–379.
<https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Golestaneh, S. M., Dehghani, F., & Hoseini, F. S. (2017). Comparison of self-criticism in obsessive-compulsive, major depression patients and normal people. *Jentashapir Journal of Health Research*, 8(3).
<https://doi.org/10.5812/jjhr.62161>
- Gould, R. A., & Clum, G. A. (1993). A meta-analysis of self-help treatment approaches. *Clinical Psychology Review*, 13(2), 169–186.
- Irons, C., & Heriot-Maitland, C. (2020). Compassionate mind training: An 8-week group for the general public. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(3), 443–463.
<https://doi.org/10.1111/papt.12320>
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat stres mahasiswa mengikuti pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 riazul jannah. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146.
- Leahy, R. L. (2005). A social-cognitive model of validation. In *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (Paul Gilbert, pp. 195–217). Brunner-Routledge.
- Luoma, J. B., & Platt, M. G. (2015). Shame, self-criticism, self-stigma, and compassion in Acceptance and Commitment Therapy. *Current Opinion in Psychology*, 2, 97–101.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.016>
- Maratos, F. A., Montague, J., Ashra, H., Welford, M., Wood, W., Barnes, C., Sheffield, D., & Gilbert, P. (2019). Evaluation of a compassionate mind training intervention with school teachers and support staff. *Mindfulness*, 10(11), 2245–2258.
<https://doi.org/10.1007/s12671-019-01185-9>
- Matos, M., Duarte, C., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., Petrocchi, N., Basran, J., & Gilbert, P. (2017). Psychological and physiological effects of compassionate mind training: A pilot randomised controlled study. *Mindfulness*, 8(6), 1699–1712.
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0745-7>
- Matos, M., Duarte, J., Duarte, C., Gilbert, P., & Pinto-Gouveia, J. (2018). How one experiences and embodies compassionate mind training influences its effectiveness. *Mindfulness*, 9(4), 1224–1235.
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0864-1>
- Mayhew, S. L., & Gilbert, P. (2008). Compassionate mind training with people who hear malevolent voices: A case series report. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15(2), 113–138.
<https://doi.org/10.1002/cpp.566>
- McKenney, S., & Reeves, Thomas. C. (2012). *Conducting Educational Design Research*. Routledge.
- Nabila, F. (2021). Pengembangan media self-help book mengenai literasi depresi untuk peserta didik kelas 10 di sman unggulan mh thamrin jakarta. Universitas Negeri jakarta.
- Nasution, L. M. (2017). Statistik deskriptif. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 49–55.
- Neff. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *self and identity*, 2(2), 85–101.
<https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self-Identity*, 2(3), 223–250.
<https://doi.org/10.1080/15298860390209035>

- Neff. (2011). *Self-compassion : Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. HarperCollins.
- Norcross, J. C. (2000). Here comes the self-help revolution in mental health. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 37(4), 370–377.
- Nur Rahmah, D. D., Iriyanti, S., Maghfiroh, L., & Agustina, N. (2017). Bibliotherapy: Self help book meningkatkan self-concept pada korban sexual harassment. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 6(2), 50–57.
- Nurul Fadhillah, R., & Cahyawulan, W. (2020). Pengembangan media buku bantuan diri (self-help book) dengan teknik self modification untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu peserta didik kelas x di man 1 kota tangerang selatan. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 70–78.
- Santor, D. A., & Yazbek, A. A. (2006). Soliciting unfavourable social comparison: Effects of self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 40(3), 545–556. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.029>
- Shahar, B., Carlin, E. R., Engle, D. E., Hegde, J., Szepeswol, O., & Arkowitz, H. (2012). A pilot investigation of emotion-focused two-chair dialogue intervention for self-criticism. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(6), 496–507. <https://doi.org/10.1002/cpp.762>
- Shahar, G. (2015). *Erosion: The psychopathology of self-criticism*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199929368.001.0001>
- Stuntzner, S. (2014). Compassion & self-compassion: Exploration of utility as potential components of the rehabilitation counseling profession. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 45(1), 37–44. <https://doi.org/10.1891/0047-2220.45.1.37>
- Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). Quarterlife crisis di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa semester akhir universitas sumatera utara. *Budayyah: Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105–112.
- Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2004). The levels of self-criticism scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 419–430. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00106-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00106-5)
- Tjalla, A., Komalasari, G., & Asharika, E. (2016). Pengembangan hipotetik buku bantuan diri tentang bahaya merokok. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 169–183.
- Wahyuni, E., Fitri, S., & Cahyawulan, W. (2021). Emotion regulation difficulties and self-criticism among university students during covid 19 pandemic in indonesia. *Proceeding: 2 Nd Auckland International Conference on Social Sciences, Education, Entrepreneurship and Technology 2021 (Aicseet 2021)*, 94–103.
- Winarno, M. E. (2013). *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. UM Press. <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/01/buku>.
- Zhang, H., Watson-Singleton, N. N., Pollard, S. E., Pittman, D. M., Lamis, D. A., Fischer, N. L., Patterson, B., & Kaslow, N. J. (2019). Self-criticism and depressive symptoms: Mediating role of self-compassion. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 80(2), 202–223. <https://doi.org/10.1177/0030222817729609>
- Zulfikar, A. A., Ayu, D., Maysarah Bancin, F., Boangmanalu, W., Br. Karo, S. I. K., Artika, R., Sari Tanjung, L. P., Br Bangun, C. A., Limbong, F. W., B. Manalu, A. S., Fitalia, S., Fadhillah Siregar, N., & Gendissyara, S. (2021).

Gambaran kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 130–135.
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>