

**BUKU BANTUAN DIRI DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI REMAJA PUTUS CINTA DI DKI
JAKARTA****Fadhilla Firdhausya¹
Herdi²****Abstrak**

Penelitian ini bertujuan mengembangkan buku bantuan diri untuk meningkatkan harga diri menggunakan teknik restrukturisasi kognitif pada remaja yang mengalami putus cinta di DKI Jakarta. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *convenience sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian berbasis desain (*Design-Based Research*) yang terdiri dari tahap analisis masalah dan eksplorasi, desain dan konstruksi, serta evaluasi dan refleksi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket kepada remaja putus cinta. Berdasarkan hasil uji ahli media mendapatkan skor 85% (sangat layak) dan uji ahli materi mendapatkan skor 78.4% (layak). Buku bantuan diri untuk meningkatkan harga diri terbagi menjadi 5 bagian yang terdiri dari mengukur tingkat harga diri, mengenal harga diri, mengamati pengalaman awal kehidupan, putus cinta sebagai peristiwa menyakitkan, dan membangun harga diri melalui tahapan restrukturisasi kognitif. Dapat disimpulkan bahwa buku bantuan diri dianggap layak namun masih perlu diperbaiki terkait penggunaan bahasa agar sesuai dengan target penelitian yaitu remaja. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan uji coba pilot untuk menilai efektivitas buku bantuan diri.

Kata Kunci: Design-Based Research, Buku Bantuan Diri, Restrukturisasi Kognitif, Harga Diri, Putus Cinta

Abstract

This study aims to develop a self-help book to improve self-esteem using cognitive restructuring techniques in adolescents who experience breakup in DKI Jakarta. The sampling of this research used convenience sampling technique. The method used in this research is Design-Based Research, which consists of problem analysis and exploration, design and construction, as well as evaluation and reflection. Data collection was carried out using a questionnaire for adolescent who experience a breakup. Based on the results of the media expert test, it got a score of 85% (very feasible) and the material expert test got a score of 78.4% (decent). The self-help book to improve self-esteem is divided into 5 sections consisting of measuring the level of self-esteem, recognizing self-esteem, observing early life experiences, breaking up as a painful event, and building self-esteem through the stages of cognitive restructuring. It can be concluded that the self-help books that have been developed are considered feasible but still need to be improved regarding the use of language to suit the research target, namely adolescents. This research can be continued with a pilot trial to assess the effectiveness of self-help books.

Keywords: Design-Based Research, Self-Help Book, Cognitive Restructuring, Self-Esteem, Breakup

¹ Universitas Negeri Jakarta, fadhillafirdhausya_1106617062@mhs.unj.ac.id

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

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan seseorang dari anak-anak menuju dewasa. Konsep remaja di Indonesia sendiri, Sarwono (2019) mengutip Undang-Undang Perkawinan memiliki konsep “remaja” yang sesungguhnya dimana pada Pasal 7 UU No. 1/1974 tentang perkawinan menyatakan usia minimal perkawinan adalah 16 tahun (perempuan) dan 19 tahun (laki-laki), sehingga orang-orang yang melebihi usia tersebut bukan lagi anak-anak. Selama orang tersebut belum mencapai usia 21 tahun masih memerlukan izin dari orang tua untuk menikah. Jika bisa disimpulkan seseorang yang berusia antara 16/19 tahun hingga 21 tahun masih dinyatakan sebagai remaja. Salah satu ciri khas perkembangan remaja yaitu memiliki ketertarikan yang kuat dengan lawan jenis. Pada masa ini, remaja sudah mulai membangun hubungan dengan lawan jenis bukan hanya sekedar sebagai teman (Blair & Jones, 1964; Umami, 2019). Akan tetapi, hubungan sudah mulai mengarah kepada saling menyukai hingga berpacaran. Pada fase ini remaja membangun hubungan romantis yang diawali dengan kedekatan dengan teman sebaya lalu diikuti dengan kebutuhan akan kelekatan dan kebutuhan seksual (Hurlock, 2010). Pada beberapa orang, mereka merasa bahagia akan hubungan cinta yang mereka jalani, namun tak sedikit pula yang merasa kecewa bahkan frustrasi dengan berakhirnya hubungan cinta (Atrup & Anisa, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Julianto, dkk. (2020) menyatakan bahwa ketika seseorang merasakan kebahagiaan dalam suatu hubungan, hal itu menandakan bahwa orang tersebut memiliki harga diri dan harapan yang tinggi. Ketika hubungan yang dijalani tidak sehat akan menimbulkan ketidakbahagiaan saat menjalaninya. Hubungan seperti ini membuat harga diri seseorang rendah karena diperlakukan dengan tidak semestinya dan menjadikan harapan rendah dalam menjalin hubungan. Remaja yang mengalami depresi ringan akibat putus cinta ditandai dengan kesedihan, harga diri rendah, rasa bersalah, putus asa, kemurungan, kelesuan, dan tidak memiliki gairah hidup. Sebuah penelitian di masyarakat Cina tentang konsekuensi paling kecil remaja dengan pengalaman berpacaran, kencan dini, kencan berlebihan, aktivitas seksual, dan pengalaman putus cinta juga

dapat mengganggu keberlangsungan proses akademis dan psikososial mereka (Li dkk., 2019). Azwar dalam Adriansyah & Hidayat (2013) menyatakan bahwa adanya harga diri (*self-esteem*) membuat remaja tidak mudah ceroboh melakukan tindakan yang dapat merendahkan harga dirinya dan bisa mengontrol dorongan perilaku seksualnya. Pada masa pandemi COVID-19, tak sedikit pasangan mengalami putus cinta dikarenakan hubungan jarak jauh. Hal ini membuat orang merasa terkurung, terputus dengan kerabat, dan terjebak di tempatnya masing-masing (Kumparan, 2020). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 118 remaja usia 15-21 tahun yang mengalami putus cinta di DKI Jakarta, diperoleh hasil alasan putus cinta tertinggi:

No.	Item	Persentase
1.	Keintiman (komunikasi, ketidakpercayaan, tidak ada cinta, perlakuan tidak baik)	42%
2.	Afiliasi (merasa bosan, kurang memiliki waktu, hilang ketertarikan)	35%
3.	Perselingkuhan	30%

Tabel 1. Alasan Putus Cinta

Reaksi yang dialami oleh mereka ketika putus cinta, antara lain:

No.	Reaksi	Persentase
1.	Sedih	64%
2.	Sakit hati	51%
3.	Bersalah	41%
4.	Kesepian	38%
5.	Marah	38%
6.	Hilang motivasi	28%
7.	Benci	24%
8.	Merasa tidak berharga	20%
9.	Frustrasi	18%
10.	Dendam	9%

Tabel 2. Reaksi Putus Cinta

Selain itu peneliti juga menggunakan skala harga diri (*Rosenberg Self-Esteem Scale*) pada studi pendahuluan dan diperoleh gambaran harga diri remaja yang mengalami putus cinta berada dalam kategori “sedang”. Fennell (1997) mengembangkan sebuah model

kognitif yang dimiliki seseorang dengan harga diri rendah, dimana harga diri rendah terbentuk dari beberapa proses, yaitu pengalaman (*experience*), kesimpulan negatif tentang diri (*bottom line*), asumsi disfungsional (*rules for living*), peristiwa kritis (*critical incidents*), prediksi negatif (*negative predictions*), kecemasan (*physiological reactivity*), perilaku disfungsional (*dysfunctional behavior*), bukti pendukung kesimpulan negatif tentang diri (*confirmation of the bottom line*), kritik diri (*self-critical thinking*), dan depresi. Upaya untuk memberikan bantuan kepada remaja dengan harga diri rendah akibat mengalami putus cinta dapat dilaksanakan melalui layanan bimbingan dan konseling. Salah satu layanan yang dapat membantu remaja dalam menangani masalah yang dialaminya yaitu layanan responsif. Layanan responsif merupakan layanan yang ditujukan untuk memenuhi kebutuhan dan perhatian siswa yang dirasa mendesak. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mempercayai bahwa individu bertanggungjawab atas gangguan saat ini, selain itu masa kini dan masa depan adalah fokus utama daripada masa lalu. Terapi perilaku-kognitif tersebut akan cocok untuk cara-cara tertentu dalam membingkai pikiran dan mempelajari kehilangan hubungan (Hendrick, 1992). Buku bantuan diri ini dikhususkan untuk remaja putus cinta sebagai inovasi terbaru dimana terdapat pembahasan mengenai konsep-konsep putus cinta, pengobatan pasca putus cinta dan diharapkan dengan adanya buku bantuan diri berbasis pendekatan CBT menggunakan teknik restrukturisasi kognitif bisa menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan harga diri remaja.

Harga Diri Remaja Putus Cinta

Rosenberg (1965) menyatakan bahwa harga diri (*self-esteem*) merupakan pandangan positif maupun negatif terhadap diri. Seseorang yang memiliki harga diri tinggi menganggap dirinya adalah orang yang berharga, menghargai diri apa adanya, namun tidak mengagumi dirinya secara berlebihan ataupun berharap orang lain mengaguminya. Harga diri adalah penilaian secara keseluruhan seseorang terhadap dirinya secara positif serta keyakinannya dalam menghadapi berbagai situasi atau tantangan hidup yang sedang

dijalani. Harga diri seseorang dapat mengalami penurunan apabila ia tidak dapat mengatasi situasi kegagalan dan kekecewaan secara bijak. Hal ini berhubungan secara langsung dengan *self-competence*. Sedangkan ketika seseorang tidak menyukai keadaan dirinya, merasa kurang serta menilai diri negatif maka hal ini berhubungan dengan *self-liking*.

Remaja dianggap sebagai agen aktif dalam ruang perkembangan positif bagi diri mereka. Dengan predikat tersebut mereka berusaha mendorong pertumbuhan dan perubahan di lingkungan sosial dimana mereka tumbuh dengan cara mencari hubungan yang memenuhi kebutuhan mereka dan apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka mereka akan menjauh dari hubungan yang dianggap salah atau tidak sesuai dengan diri mereka (Lerner, Richard M; Theokas, Christina; Jelicic, 2005).

Saat remaja mengalami putus cinta, mereka dapat terbagi menjadi dua golongan yaitu (1) harga dirinya menjadi rendah dan (2) harga dirinya menjadi tinggi. Harga diri rendah biasanya ditandai dengan sikap penolakan terhadap diri mereka sendiri, merasa tidak puas terhadap dirinya, dan senantiasa menghina diri mereka sendiri. Mereka tidak menghormati aspek diri yang mereka miliki, menganggap diri mereka tidak menyenangkan begitupun orang lain memandang diri mereka. Sedangkan untuk mereka yang memiliki harga diri tinggi merasa bahwa diri mereka berharga, senantiasa menghormati dirinya dengan segala kekurangan dan kelebihan, dan mereka tidak berlebihan mengagumi diri serta tidak berharap orang lain untuk kagum pada dirinya. Mereka umumnya rendah hati dan tidak menganggap dirinya lebih berharga daripada orang lain.

Dinamika harga diri remaja ketika putus cinta mendapatkan pengaruh dari alasan hubungan cinta mereka berakhir. Connolly dan McIsaac (2009) mengembangkan tema besar yang berkaitan dengan alasan berakhirnya hubungan romantis remaja, diantaranya: (1) *Affiliation*, kurangnya menghabiskan waktu bersama, perasaan bosan, dan kehilangan ketertarikan; (2) *Intimacy*, ditandai dengan masalah komunikasi, ketidakpercayaan, tidak ada cinta, dan perlakuan yang kurang baik; (3)

Sexuality, ditandai dengan ketidakpuasan secara seksual, berkurangnya ketertarikan fisik terhadap pasangan, dan hubungan platonis (tidak berpusat pada kebutuhan seksual); (4) *Identity*, ditandai dengan perbedaan dalam minat dan ciri kepribadian serta perubahan kepribadian; (5) *Autonomy*, ditandai dengan adanya tuntutan dalam hubungan, berusaha mengurangi ruang pribadi dan keinginan untuk memiliki lebih banyak kebebasan.

Selain lima tema besar alasan remaja mengakhiri hubungan romantis yang telah dijabarkan, terdapat beberapa tema lainnya yang berkaitan dengan jarak geografis (*long distance relationship*), perselingkuhan, konflik, dan lain sebagainya. Berdasarkan tema besar yang telah disebutkan, masalah keintiman dan afiliasi yang tidak terpenuhi adalah alasan berpisah yang paling sering dialami oleh remaja.

Ketika remaja putus cinta dan harga diri mereka terganggu, maka hal ini akan mempengaruhi emosi dalam diri mereka. Morin (2009) merangkum beberapa emosi yang timbul setelah putus cinta, diantaranya:

Bagi pencetus perpisahan, mereka memiliki perasaan bersalah dan bertanggungjawab terhadap perpisahan, kesedihan, kesepian, perasaan marah terhadap diri maupun mantan pasangan, merasakan kekosongan serta depresi (Barrette, 2007; Morin, 2009). Selain itu, mereka juga merasakan malu terhadap keluarga maupun teman, bertanggungjawab terhadap rasa sakit orang lain, merasa kurang dipahami, dan dihakimi oleh orang lain (Hetherington & Stoppard, 2002; Morin, 2009).

Bagi yang ditinggalkan, mereka memiliki perasaan bersalah dan bertanggungjawab terhadap perpisahan, kesedihan, kesepian, dikhianati, perasaan marah terhadap diri maupun mantan pasangan termasuk keinginan untuk balas dendam, merasakan kekosongan, ditinggalkan, serta penolakan. Selanjutnya mereka juga merasa malu terhadap keluarga maupun teman, putus asa, depresi, dan berkurangnya motivasi (Hetherington & Stoppard, 2002; Morin, 2009).

Morin (2009) merangkum beberapa perbedaan reaksi putus cinta berdasarkan jenis kelamin, diantaranya: (1) Perempuan, mereka pada umumnya cenderung merasa stres dan mengalami depresi dalam jangka waktu yang

lama dan intens, seringkali merasa dirinya bertanggungjawab atas perpisahan yang telah terjadi (Monroe et al., 1999; Morin, 2009). Perempuan mengalami lebih banyak reaksi emosional, lebih banyak mengekspresikan emosi dan perasaannya, mencari dukungan sosial lebih banyak, dan lebih banyak mempertanyakan kepada dirinya sendiri tentang alasan perpisahan (Barrette, 2007; Morin, 2009); (2) Laki-laki, mereka memiliki dua reaksi yang berbeda yaitu antara menghadapi perpisahan atau menyangkal perpisahan, lebih sering keluar dan melakukan pengalihan, memanfaatkan waktu yang telah berlalu dan melakukan tindakan untuk mengahadapinya, mengkonsumsi alkohol atau obat-obatan untuk mengatasi kesedihan mereka, dan cenderung bersikap agresif serta kasar baik secara fisik maupun verbal.

Buku Bantuan Diri (*Self-Help Book*)

Buku bantuan diri adalah suatu bentuk tindakan mengatasi masalah pribadi atau emosional seseorang tanpa membutuhkan bantuan tenaga profesional (Bergsma, 2008). Buku bantuan diri ini merupakan bentuk perawatan khusus yang di dalamnya terdapat instruksi yang ditargetkan untuk masalah tertentu dan biasanya ditulis oleh ahli di bidang psikoterapi atau psikologi klinis (Rosen, 1987). Anderson, dkk. (2005) kemudian menambahkan bahwa buku bantuan diri bukan hanya berisi informasi, tetapi juga berisi petunjuk yang mendorong individu untuk melakukan perubahan dan menciptakan hasil manajemen diri yang lebih baik.

Terapi Kognitif-Perilaku untuk Harga Diri Rendah

Fennell (1997) mengembangkan sebuah model kognitif yang dimiliki seseorang dengan harga diri rendah:

Pengalaman (*experience*), berasal dari kurangnya pujian atau validasi, kurangnya minat, “orang spesial” dalam keluarga, kehilangan, penolakan, kedukaan, dan kekerasan emosional/ fisik/ seksual.

Keyakinan inti negatif tentang diri (*bottom line*), misalnya seperti “Aku tidak baik”, “Aku tidak kompeten”, “Aku tidak dapat diterima”, “Aku tidak cukup baik”, “Aku berbeda”, “Ada yang salah denganku”.

Asumsi disfungsional (*rules for living*), biasanya berbentuk pernyataan bersyarat, seperti “Aku gagal total, kecuali jika aku

berhasil dalam semua hal yang aku lakukan” atau “Jika seseorang tidak menyukaiku, maka aku tidak disukai semua orang” dan “Aku harus selalu melakukan semuanya dengan standar yang tinggi, berapa pun biayanya”.

Peristiwa kritis (*critical incidents*), peristiwa ini adalah penentu apabila standar yang ditetapkan oleh asumsi disfungsi tidak terpenuhi, maka keyakinan inti (*bottom line*) akan aktif, lalu lebih lanjut akan memicu kecemasan dan depresi.

Prediksi negatif (*negative predictions*), prediksi negatif muncul bisa berupa pernyataan seperti “Aku akan mengacaukannya”, atau pertanyaan “Bagaimana jika aku membodohi diriku sendiri?” atau anggapan “Bagaimana jika seandainya tidak ada yang menyukaiku?”.

Kecemasan (*physiological reactivity*), kecemasan adalah bentuk fisiologis yang ditimbulkan dari prediksi negatif. Bisa berupa sensasi tubuh seperti jantung berdebar, perut mulas, berkeringat atau menjadi pikiran negatif lebih lanjut seperti “Saya harus bisa mengatasi ini dengan lebih tenang”.

Perilaku disfungsi (*dysfunctional behavior*), perilaku disfungsi adalah bentuk yang juga ditimbulkan dari prediksi negatif, misalnya seperti gagap, canggung, kasar dalam situasi sosial, atau pikiran yang menjadi kosong saat sedang ujian atau wawancara pekerjaan.

Bukti pendukung keyakinan inti negatif tentang diri (*confirmation of the bottom line*), konfirmasi ini datang bersamaan dengan peristiwa kritis yang dianggap mendukung kesimpulan negatif tentang diri (*bottom line*). Ketika peristiwa kritis telah terjadi, seseorang mungkin berkata “Itu dia, saya selalu tahu itu, saya tidak kompeten / tidak dapat diterima oleh orang lain,” dan lain sebagainya.

Kritik diri (*self-critical thinking*), kritik diri adalah konfirmasi yang lebih jelas dari keyakinan inti negatif tentang diri, bentuk kritik diri biasanya seperti “Bagaimana saya bisa begitu bodoh?”, “Sudah biasa jika saya selalu salah”, “Mengapa saya selalu mengacaukan segalanya?”, dan pemikiran-pemikiran menyimpang lainnya yang akan berlanjut menjadi depresi.

Depresi (*depression*), pikiran otomatis negatif / prediksi negatif tentang diri dan masa

depan akan berdampak langsung pada suasana hati. Apabila seseorang memiliki suasana hati yang tertekan, maka keyakinan inti negatif tentang diri akan tetap aktif bahkan meningkatkan frekuensi serta kekuatan prediksi negatif, sehingga membuat siklusnya tidak pernah berhenti.

Restrukturisasi Kognitif (*Cognitive Restructuring*)

Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang berusaha melonggarkan dan memodifikasi pemikiran menyimpang klien untuk mencapai cara yang lebih fungsional dan konstruktif dalam memandang diri, dunia, dan masa depan (Leong, 2008). Berdasarkan hasil penelitian oleh Naraswari, Dantes, & Suranata (2020) teknik restrukturisasi kognitif dapat dilaksanakan untuk melatih seseorang melawan pemikiran otomatis (*automatic thought*) yang dimilikinya dan menggantinya dalam bentuk pemikiran baru yang lebih positif. Pada aspek pengembangan harga diri, teknik ini akan melatih seseorang untuk mengubah pemikiran negatif yang menyebabkan rendahnya harga diri menjadi pemikiran yang lebih positif.

Restrukturisasi kognitif berusaha mengidentifikasi distorsi-distorsi atau bias pikiran otomatis yang spesifik, kejadian yang memunculkannya, dan mengubah isi atau memperlihatkan kenyataan sebenarnya. Teknik ini membantu individu mengidentifikasi aturan-aturan dan asumsi yang menyebabkan masalah emosional, lalu mengubah asumsi tersebut dengan mengembangkan asumsi yang lebih adaptif, fleksibel, dan tidak terlalu negatif (Leahy, 2017)

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan jenis penelitian berbasis desain (*Design-Based Research*). Jenis penelitian desain terdiri dari analisis sistematis, desain dan evaluasi intervensi pendidikan dengan tujuan menghasilkan solusi berbasis penelitian untuk masalah kompleks dalam praktik pendidikan melalui proses perancangan dan mengembangkannya. Penelitian ini berfungsi untuk merancang dan mengembangkan intervensi (seperti program, strategi dan bahan belajar-mengajar, produk dan sistem) sebagai solusi untuk masalah pendidikan yang kompleks (Plomp, 2013).

Pada penelitian ini tahapan yang dilaksanakan hanya sampai pada evaluasi oleh *expert* (uji ahli) yaitu media dan materi buku bantuan diri.

Populasi yang terlibat dalam penelitian ini adalah remaja rentang usia 15-21 tahun yang mengalami putus cinta di DKI Jakarta. Sedangkan untuk sampel yang digunakan sebanyak 118 orang. Teknik sampling yang dipilih yaitu *convenience sampling*, dimana teknik ini dilakukan secara bebas sesuai kehendak peneliti (Jogiyanto, 2008).

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu komunikasi tidak langsung berupa kuesioner. Kuesioner yang diberikan mengenai tingkat harga diri remaja berdasarkan teori harga diri oleh Morris Rosenberg. Peneliti menggunakan versi adaptasi yang dibuat oleh Novara (2018) dimana instrumen ini juga sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, namun pada hasilnya 1 butir item dinyatakan gugur pada aspek *self-liking*. Menurut Djaali & Muljono (2008) hasil analisis butir item yang tidak valid perlu dikeluarkan untuk dilakukan uji coba kembali agar menghasilkan semua butir valid. Oleh karena itu peneliti mengeluarkan 2 butir pernyataan dengan skor validitas paling kecil dari dua aspek yang berbeda, yaitu *self-liking* dan *self-competence*. Pertimbangan lainnya karena menurut Haynes dkk (1995) dalam pengujian validitas konstruk perlu dilakukan uji keterwakilan secara seimbang terhadap item-item yang digunakan, dimana bobot item instrumen harus tersebar pada masing-masing aspek. Maka dari itu disarankan untuk menghindari aspek yang memiliki item berlebihan dari aspek lain agar jumlah item pada setiap aspek menjadi proporsional (seimbang).

Selain itu peneliti juga menggunakan angket *preliminary study* yang berisi pertanyaan mengenai putus cinta dan keinginan atau harapan remaja terhadap media yang akan dikembangkan oleh peneliti. Angket *preliminary study* yang akan diajukan berisi pertanyaan mengenai topik yang dibutuhkan remaja putus cinta, kemudian bentuk, warna, jenis, dan ukuran font terkait buku bantuan diri yang akan dikembangkan oleh peneliti. Penelitian ini juga melibatkan uji ahli materi dan media, sehingga diperlukan angket penilaian uji ahli yang akan membantu peneliti untuk memperoleh kelayakan dan penyempurnaan

buku bantuan diri yang akan dikembangkan (Kustandi, & Sutjipto, 2013).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini mengacu pada model *Design-Based Research* (DBR) yang terdiri dari tiga tahap pengembangan, yaitu analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi, evaluasi dan refleksi. Berdasarkan hasil pengambilan data selama penelitian, maka tahapan model DBR yang dilakukan sebagai berikut:

Analisis Masalah & Eksplorasi. Peneliti bermaksud membuat buku bantuan diri untuk meningkatkan harga diri remaja putus cinta. Berdasarkan hasil diskusi dengan dosen pembimbing didapatkan bahwa upaya meningkatkan harga diri remaja putus cinta dapat dilakukan menggunakan pendekatan kognitif perilaku karena harga diri ini bersumber dari pikiran dan dapat menyebabkan gangguan perilaku pada individu. Peneliti melakukan tinjauan literatur mengenai penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas mengenai teknik restrukturisasi kognitif pada individu yang memiliki harga diri rendah. Selain itu, peneliti mencari teori yang menjelaskan bagaimana harga diri rendah dapat ditingkatkan melalui pendekatan kognitif perilaku dan bagaimana tahapan restrukturisasi kognitif pada individu dengan harga diri rendah. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 118 remaja usia 15-21 tahun yang mengalami putus cinta di DKI Jakarta menggunakan skala harga diri (*Rosenberg Self-Esteem Scale*) diperoleh 82 remaja (69%) memiliki tingkat harga diri "sedang". Berdasarkan hasil angket kebutuhan media buku bantuan diri untuk meningkatkan harga diri diperoleh hasil analisis kebutuhan sebanyak 77 remaja (65%) mengatasi permasalahan putus cinta dengan mencari secara mandiri dan 83 orang (70%) ingin memiliki kemampuan menghadapi masalah secara mandiri. Remaja menginginkan topik dalam buku bantuan diri mengenai berdamai dengan luka dan pengalaman masa lalu (74%) dan langkah-langkah membangun harga diri yang positif (penghargaan diri) (55%), serta (57%) memilih terdapat tes (kuesioner) untuk mengetahui tingkat harga dirinya sudah baik atau belum. Peneliti menetapkan desain buku bantuan diri berdasarkan hasil angket kebutuhan media yaitu berbentuk buku cetak,

soft-cover (sampul tipis seperti novel), berwarna cerah, ukuran standar novel (13 x 19 cm), dengan jenis kertas *bookpaper/storenso* (55 gsm atau 57,5 gsm), font berukuran 12, jenis font serif (huruf dengan kait), bergambar animasi, dan materi dibuat berupa poin dan deskriptif (campuran). Selanjutnya peneliti menetapkan tujuan pembelajaran spesifik untuk memperjelas langkah pengobatan pada buku bantuan diri.

Desain dan Konstruksi. Pada tahap ini peneliti mengeksplorasi solusi penyelesaian masalah dengan menciptakan ide pengobatan harga diri rendah menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, meninjau kekurangan dan kelebihan penggunaan buku bantuan diri untuk meningkatkan harga diri pada remaja putus cinta di DKI Jakarta, dan memeriksa ide tersebut agar dapat digunakan pada layanan apa saja buku tersebut dapat digunakan. Selanjutnya peneliti melaksanakan pemetaan solusi dengan memenuhi kelengkapan persyaratan desain seperti berisi topografi, *layout*, dan lain-lain yang sudah disesuaikan dengan hasil analisis kebutuhan media, lalu peneliti membuat kerangka desain yang berisi petunjuk penggunaan desain, definisi harga diri, skala harga diri, pengalaman awal kehidupan, putus cinta sebagai peristiwa yang menurunkan harga diri, teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi prediksi negatif, kritik diri, dan keyakinan inti negatif. Lebih lanjut peneliti membuat rancangan desain terperinci dengan judul buku "*Dirimu Berharga Walaupun Tanpa Dirinya: Menata Ulang Pikiran yang Menghantuimu (Sebuah Buku Bantuan Diri untuk Meningkatkan Harga Diri Pasca Putus Cinta)*". Selanjutnya peneliti memasukkan materi dan latihan yang telah disebutkan sebelumnya pada spesifikasi desain terperinci ke dalam buku bantuan diri. Latihan-latihan tersebut antara lain berhubungan dengan refleksi pengalaman awal kehidupan yang mempengaruhi harga diri remaja, refleksi pengalaman putus yang mengakibatkan timbulnya kritik diri, prediksi negatif, dan perilaku yang mengganggu, serta langkah-langkah restrukturisasi kognitif untuk melihat pemikiran yang mengganggu sejak kejadian putus cinta dan membuat kesimpulan ulang berdasarkan fakta sebenarnya. Di samping itu juga melakukan revisi desain yang didampingi oleh dosen pembimbing hingga

buku bantuan diri tersebut memenuhi tujuan yang telah ditetapkan.

Evaluasi. Pada tahap ini peneliti menetapkan angket uji ahli materi dan media menggunakan skala 1-5 untuk mengetahui apakah buku bantuan diri yang dikembangkan layak atau tidak. Angket tersebut didapatkan oleh peneliti melalui sumber dari buku karya Kustandi & Sutjipto (2013) khusus untuk media cetak yang diadaptasi dari Wetson dan Mc Alpine. Peneliti juga menetapkan dosen uji ahli materi dan media dari dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta. Proses penilaian uji ahli tersebut dilakukan secara daring (*online*) melalui *e-mail* dan *whatsapp*. Sehingga didapatkan hasil penilaian uji ahli media sebagai berikut:

No.	Aspek	Skor Akhir (%)	Kategori
1.	Desain		
2.	Materi		
3.	Bahasa	85%	Sangat Layak
4.	Ilustrasi		
5.	Topografi		
6.	<i>Layout</i>		

Tabel 3. Hasil Uji Ahli Media

Lalu didapatkan hasil penilaian uji ahli materi sebagai berikut:

No.	Aspek	Skor Akhir (%)	Kategori
1.	Materi		
2.	Harga Diri		
3.	Putus Cinta		
4.	Restrukturisasi Kognitif	78.4%	Layak
5.	Bahasa		
6.	Ilustrasi		

Tabel 4. Hasil Uji Ahli Materi

Setelah didapatkan hasil layak dari penilaian uji ahli materi dan media dari dosen, peneliti melakukan beberapa perbaikan (*revisi*) sesuai yang diberikan oleh dosen ahli. Lalu melaporkan kembali hasil akhir yang lebih tepat kepada dosen ahli materi maupun media. Berikut merupakan perbaikan media yang telah dilakukan: (1) Ukuran buku bantuan diri diubah menjadi lebih kecil yaitu 13x19 cm (A5); (2) Cerita pengalaman hidup Olla pada buku ditambahkan dengan pengalaman putus

cinta; (3) Kualifikasi penulis pada riwayat penulis direvisi dan ditambahkan agar lebih spesifik dan meyakinkan pembaca; dan (4) Bagian pendahuluan direvisi dengan penambahan keberhasilan penelitian dan deskripsi buku secara singkat.

Selanjutnya berikut adalah perbaikan materi yang telah dilakukan: (1) Penulis mengganti penggunaan kata yang sulit dipahami seperti distorsi kognitif menjadi kesalahan berpikir dan pengalaman negatif bermakna menjadi pengalaman negatif bermakna yang memberi pengaruh negatif pada diri; (2) Menambahkan kata pengantar bahwa fokus perubahan dilakukan pada tiga hal yaitu prediksi negatif, kritik diri, dan keyakinan inti; (3) Memperbaiki judul sub-bab yang masih menggunakan huruf besar pada setiap kata; (4) Memperbesar ruang menulis pengalaman awal kehidupan agar pembaca dapat menulis secara leluasa; (5) Menyertakan sumber (rujukan) pada keyakinan inti negatif dan mengupayakan tabel keyakinan inti tersebut berada pada satu halaman; (6) Memperbaiki contoh aturan dan asumsi yang lebih berkaitan dengan contoh keyakinan inti negatif; (7) Memperbaiki contoh yang lebih konkret pada bagian putus cinta sebagai peristiwa kritis; (8) Memperbaiki contoh kalimat distorsi kognitif yang lebih berhubungan dengan pengalaman putus cinta; dan (9) Memperbaiki kalimat tanggapan rasional, bukti yang tidak mendukung prediksi negatif, keyakinan inti baru yang lebih seimbang, dan kolom daftar kegiatan harian sesuai dengan saran yang diberikan oleh dosen ahli.

KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengembangkan buku bantuan diri dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri remaja putus cinta di DKI Jakarta. Proses penelitian dimulai dengan melakukan studi pendahuluan untuk memperoleh gambaran harga diri remaja putus cinta yang sebenarnya di lapangan yaitu di DKI Jakarta. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, harga diri remaja yang mengalami putus cinta di DKI Jakarta berada pada tingkat sedang. Meskipun begitu, peneliti tetap melaksanakan tujuan awal yaitu mengembangkan buku bantuan diri untuk meningkatkan harga diri remaja yang menurun

setelah mengalami putus cinta. Selanjutnya, peneliti menggunakan angket kebutuhan media untuk memperoleh gambaran buku bantuan diri yang seperti apa yang diminati oleh remaja putus cinta untuk meningkatkan harga diri mereka. Dengan begitu, media buku bantuan diri yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan dan minat remaja yang mengalami putus cinta.

Media buku bantuan diri dapat meningkatkan ketertarikan dan keterampilan remaja atau peserta didik dalam meningkatkan harga diri pasca putus cinta. Tindak lanjut penelitian ini juga dibutuhkan agar dapat digunakan secara individual oleh remaja yang mengalami putus cinta maupun sebagai media kreatif guru BK dalam memberikan layanan responsif, khususnya individu dan kelompok. Selain itu juga sebagai media yang bersifat kuratif dalam mengatasi harga diri rendah remaja yang mengalami putus cinta.

Sementara itu media buku bantuan diri yang dikembangkan masih terdapat kekurangan dimana menurut ahli media dan materi tingkat keterbacaan dan penggunaan bahasa masih perlu diperbaiki agar sesuai dengan target penelitian yaitu remaja. Oleh karena itu, catatan dan masukan dari para ahli materi dan media perlu dipertimbangkan oleh peneliti dalam memperbaiki dan menyempurnakan media buku bantuan diri yang lebih sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. Ali; Hidayat, K. (2013). Pengaruh harga diri dan penalaran moral terhadap perilaku seksual remaja berpacaran. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, II(1), 1–9.
- Anderson, Liz; Lewis, Glyn; Araya, Ricardo; Elgie, Rodney; Harrison, Glynn; Proudfoot, Judy; Schmidt, U. (2005). Self-help books for depression: how can practitioners and patients make the right choice? *British Journal of General Practice*, 387–392.
- Atrup; Anisa, Y. P. N. (2018). Hipnoterapi teknik part therapy untuk menangani siswa kecewa akibat putus hubungan cinta pada siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal PINUS*, IV(1), 21–29.

- Barrette, P. (2007, Oktober). À qui le p'tit cœur après neuf heures? *Bulletin de l'Association québécoise des psychologues scolaires*.
- 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>
- Blair, G. M., & Jones, R. S. (1964). *Psychology for adolescence for teachers*. Macmillan.
- Connolly, J., & McIsaac, C. (2009). Adolescents' explanations for romantic dissolutions: A developmental perspective. *Journal of Adolescence*, 32(5), 1209–1223. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.01.006>
- Djaali, Haji; Muljono, P. (2008). *Pengukuran dalam Bidang Pendidikan*. Grasindo.
- Fennell, M. J. V. (1997). *Low Self-Esteem: A Cognitive Perspective*. 1–25.
- Haynes, S.N., Richard, D.C.S. & Kubany, E. S. (1995). Content validity in psychological assessment: A functional approach to concepts and methods. In *The American Psychological Association, Inc.: Vol. Vol. 7* (Nomor No. 3, hal. 238–247).
- Hendrick, S. S. (1992). Integration, of Methodology, Theory, and Therapy. In *Close Relationship Loss: Theoretical Approaches* (hal. 28–44). Springer-Verlag.
- Hetherington, J. A., & Stoppard, J. M. (2002). The theme of disconnection in adolescent girls' understanding of depression. *Journal of Adolescence*, 25(6).
- Hurlock, E. B. (2010). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup. In *Erlangga* (hal. 1997).
- Jogiyanto. (2008). *Metodologi Penelitian Sistem Informasi*. Andi.
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>
- Kumparan. (2020, April). *Putus Cinta di Tengah Pandemi Corona Terasa Lebih Menyiksa, Ini Alasannya*.
- Kustandi, C., & Sutjipto, B. (2011). *Media Pembelajaran Manual dan Digital*.
- Leahy, R. L. (2017). *Cognitive Behavior Technique: A Practitioner's Guide*. The Guilford Press.
- Leong, F. T. L. (2008). *Encyclopedia of Counseling*. SAGE Publications, Inc.
- Lerner, Richard M; Theokas, Christina; Jelicic, H. (2005). Youth as Active Agents in Their Own Positive Development: A Developmental Systems Perspective. In *The Adaptive Self: Personal Continuity and Intentional Self-Development* (hal. 31–47). Hogrefe.
- Li, X., Huang, C. Y. S., & Shen, A. C. T. (2019). Romantic involvement and adolescents' academic and psychosocial functioning in Chinese societies. *Children and Youth Services Review*, 96(November 2018), 108–117. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.11.036>
- Monroe, S. M., Rohde, P., Seeley, J. R., & Lewinsohn, P. M. (1999). Life events and depression in adolescence: Relationship loss as a prospective risk factor for first onset of major depressive disorder. *Journal of abnormal psychology*, 108(4), 606.
- Morin, J. (2009). *Breaking up during adolescence: Helping young people cope better*.
- Naraswari, Ida Ayu Made Diah; Dantes, Nyoman; Suranata, K. (2020). Pengembangan buku panduan konseling cognitive behavior untuk meningkatkan self-esteem siswa SMA: Studi analisis validitas teoritik. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 8–16.
- Nieveen, N., & Plomp, T. (2013). Educational Design Research. *Educational Design Research*, 1–206.
- Novara, A. (2018). *Hubungan antara Body Image Dissatisfaction dengan Self-Esteem pada Pegawai Bank*. Universitas Negeri Jakarta.
- Rosen, G. M. (1987). *Self-Help Treatment*

-
- Books and the Commercialization of Psychotherapy. *American Psychologist*, 42(1), 46–51. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.42.1.46>
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. *Society and the Adolescent Self-Image*, 1–326. <https://doi.org/10.2307/2575639>
- Sarwono, S. W. (2019). *Psikologi Remaja*. Rajawali Pers.
- Umami, I. (2019). *Psikologi Remaja*. IDEA Press Yogyakarta.