

**PENGEMBANGAN *SELF-HELP BOOK* DENGAN PROGRAM  
*MAKING FRIENDS WITH YOURSELF* UNTUK MENINGKATKAN  
*SELF-COMPASSION* PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 38  
JAKARTA**

**Brilliayana Kartika Sari Dewi <sup>1</sup>  
Wening Cahyawulan <sup>2</sup>**

**Abstrak**

Penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan *self-help book* dengan program *making friends with yourself* untuk meningkatkan *self-compassion* peserta didik kelas X SMA Negeri 38 Jakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah DBR yang merupakan akronim dari *Design Based Research* atau biasa disebut *Educational Design Research* yang terdiri dari tiga tahapan inti yakni (1) Analisis dan Eksplorasi, (2) Desain dan Konstruksi, (3) Evaluasi dan Refleksi. Penelitian ini hanya dilakukan sampai tahap evaluasi. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 38 Jakarta. Subjek penelitian ini adalah 154 peserta didik kelas X SMA Negeri 38 Jakarta. Dalam mengumpulkan data, peneliti menggunakan teknik penyebaran angket dan wawancara pada peserta didik. Hasil uji validasi dengan ahli media, skor yang didapatkan sebesar 77,27% (layak) dengan keunggulan memiliki desain yang menarik, pemilihan ukuran dan bentuk yang tepat, serta tujuan materi dapat tersampaikan. Sedangkan hasil uji validasi dengan ahli materi mendapatkan skor sebesar 91,25% (sangat layak) yang artinya *self-help book* yang dikembangkan telah sesuai dengan program *making friends with yourself*. Pengembangan *self-help book* memberikan informasi mengenai *self-compassion*, serta keterampilan dalam mengembangkan *self-compassion*.

*Kata Kunci: Self-Help Book, Self-Compassion.*

**Abstract**

*This research was conducted to develop a self-help book with making friends with yourself program to improve the self-compassion of class X students of 38 Senior High School. The research method used in this research is DBR which is an acronym for Design Based Research or commonly called Educational Design Research which consists of three core stages, (1) Analysis and Exploration, (2) Design and Construct, (3) Evaluation and Reflection. This research was only conducted until the evaluation stage. The research was conducted at 38 Senior High School. The subjects of this study were 154 students of class X 38 Senior High School. In collecting data, researchers used questionnaire distribution techniques and interviews with students. The results of the validation test with media experts, the score obtained was 77.27% (feasible) with the advantage of having an attractive design, selecting the right size and shape, and conveying the objectives*

---

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta, brilliyanakartikasari Dewi\_1715161510@mhs.unj.ac.id

<sup>2</sup> Universitas Negeri Jakarta, wening@unj.ac.id

*of the material. While the results of the validation test with material experts get a score of 91.25% (very feasible), which means that the self-help book developed is in accordance with the making friends with yourself program. The development of the self-help book provides information about self-compassion, as well as skills in developing self-compassion.*

*Keywords: Self-Help Book, Self-Compassion.*

## PENDAHULUAN

Masa remaja bisa juga disebut sebagai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Santrock (2016) mengatakan bahwa remaja berada pada rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa yang penting dalam kehidupan. Kusuma dan Suwanti (2015) mengatakan bahwa beberapa perubahan yang dialami selama masa transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa yang dialami meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.

Neff (2003) mengemukakan bahwa *self-compassion* merupakan rasa belas kasih pada diri ketika mengalami keadaan yang sulit, memaafkan diri ketika melakukan kesalahan atau kegagalan, serta memberikan penghargaan atas segala yang telah diperbuat dengan cara menghargai diri sendiri. *Self-compassion* memiliki tiga elemen yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identified*.

Menurut Neff (2015) individu yang memiliki *self-compassion* tinggi dapat dilihat dengan mampu untuk menerima segala kelebihan dan kekurangan diri sendiri, menerima kegagalan dan menganggap bahwa hal tersebut biasa dialami oleh manusia lainnya, menyadari bahwa sesama manusia saling membutuhkan. Sedangkan individu yang memiliki *self-compassion* rendah dapat dilihat melalui sering menyalahkan diri sendiri, takut dan selalu cemas untuk menghadapi kegagalan, hingga pesimis dalam memandang masa depan.

*Self-compassion* memiliki peran penting untuk remaja karena dapat membantu remaja dalam mengatasi masalah

yang dialami di dalam kehidupannya. *Self-compassion* memiliki peran untuk menjaga diri remaja dari kritik diri yang berlebih. Menurut Repi (2019) *self-compassion* tidak menjamin individu akan terhindar dari kritikan namun *self-compassion* membantu remaja untuk membentuk emosi yang positif, sehingga individu tidak akan mengalami keterpurukan yang mendalam setelah mendapatkan kritik dari orang disekitarnya.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-compassion* pada peserta didik dapat diwujudkan secara mandiri melalui *self-help book*. Menurut Norcoss dalam Campbell & Smith (2003) praktik psikologi merekomendasikan kegiatan *self-help* merujuk kepada *self-help book* (85%), *self-help groups* (82%), *films* (46%), *Web sites* (34%), dan *autobiographies* (24%). Hal tersebut memperlihatkan bahwa *self-help book* memiliki peran lebih besar dibandingkan dengan yang lain.

Bergsma dalam Bergsma (2008) *self-help book* merupakan media yang digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh individu tanpa memerlukan tenaga profesional. Oleh karena itu semua buku yang dapat mewujudkan tujuan praktis ini dianggap *self-help book*. Studi pendahuluan di SMA Negeri 38 Jakarta menggunakan *self-compassion scale* (SCS) yang telah diadaptasi, dengan jumlah responden sebanyak 154 orang siswa kelas X menunjukkan sebesar 30,07% berada pada kategori tinggi, 65,36% berada pada kategori sedang, dan 4,58% berada pada kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* pada siswa kelas X SMA Negeri 38 Jakarta berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan wawancara yang dilakukan dengan peserta didik sebanyak 86,36% dari 154 peserta didik tertarik untuk membaca *self-help book*, kemudian 82,47% dari 154 peserta didik belum pernah membaca *self-help book*. Peserta didik tertarik dengan isu yang akan dibahas yakni mengenai *self-compassion*, oleh karena itu peserta didik dapat menggunakan *self-help book* yang akan dikembangkan jika peserta didik memiliki minat untuk membaca. Selain itu peserta didik juga berharap agar pengembangan media *self-help book* dirancang dengan warna dan gambar yang menarik.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan bersama peserta didik didapatkan bahwa peserta didik kelas X belum mendapatkan materi mengenai *self-compassion* pada saat jam bimbingan klasikal. Berdasarkan data tersebut pengembangan *self-help book* akan berisi pengetahuan mengenai *self-compassion*, serta langkah-langkah untuk meningkatkan *self-compassion* yang akan disampaikan melalui visual yang menarik agar dapat diminati serta dipahami oleh para peserta didik.

Dengan begitu maka peneliti ingin membantu remaja untuk meningkatkan *self-compassion* melalui media *self-help book*. dengan menggunakan program *Making Friends with Yourself* untuk peserta didik kelas X SMA Negeri 38 Jakarta. Program tersebut dipilih karena bertujuan untuk membantu remaja meningkatkan *self-compassion*.

### ***Self-compassion***

Menurut Neff (2003) *self-compassion* dapat diartikan sebagai rasa belas kasih terhadap diri sendiri ketika mengalami suatu kesulitan atau penderitaan, memaafkan diri sendiri atas suatu kegagalan atau kesalahan yang diperbuat, serta lebih menghargai segala sesuatu yang telah diperbuat. *Self-compassion* cenderung meningkatkan rasa kasih sayang dan

keperdulian terhadap orang lain. *Self-compassion* cenderung membantu remaja untuk menghindari pikiran-pikiran negatif pada saat mengalami masalah, dan membantu seseorang agar tidak memikirkan permasalahan yang dialami secara berlarut-larut. *Self-compassion* terdiri dari tiga elemen yaitu *self-kindness vs self-judgment*, *common humanity vs isolation*, *mindfulness vs over-identified*.

*Self-kindness* merupakan kemampuan seseorang untuk memahami serta menerima diri dengan baik, tidak mengadili diri sendiri dan juga memberikan kritik terhadap diri sendiri. Sedangkan *self-judgment* menurut adalah suatu kondisi pada saat individu terlalu mengkritik diri sendiri atas penderitaan atau masalah yang dialaminya.

*Common humanity* merupakan kemampuan seseorang dalam memandang bahwa seseorang yang mengalami penderitaan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari kehidupan yang juga dialami oleh semua orang. Hal tersebut berkebalikan dengan *isolation*, seseorang yang merasa terisolasi maka akan merasa seakan hanya dirinya yang mengalami keadaan tertekan.

*Mindfulness* merupakan cara seseorang dalam menerima pemikiran serta perasaan yang dirasakan saat ini, sedangkan *over-identified* adalah individu yang mereaksi secara berlebihan pada saat mengalami penderitaan atau permasalahan, individu akan merasakan sakit tanpa alasan.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion*, yaitu: lingkungan keluarga, usia, jenis kelamin, budaya. Menurut Hasanah dan Hidayati (2016) *self-compassion* dapat membantu individu lebih mengenal dirinya sendiri, lebih menyayangi dirinya sendiri, sehingga akan mempermudah individu dalam menghadapi kesulitan yang sedang dialami. *Self-compassion* juga dapat menjadi penolong untuk lebih meringankan rasa terpuruk sehingga individu akan menjadi

lebih terbuka pada kegagalan atau masalah yang dialaminya.

### ***Making Friends with Yourself (MFY)***

Bluth, Gaylord, Campo, Mullarkey, & Hobbs (2015) *Making Friends with Yourself* (MFY) merupakan suatu program yang diadaptasi dari program *Mindful Self Compassion* (MSC). MFY merupakan program yang dibuat untuk remaja. Program MFY merupakan program yang mengajarkan seseorang untuk mengembangkan keterampilan yang dimiliki terkait dengan elemen yang ada pada *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Program *Making Friends with Yourself* terdiri dari 8 sesi yaitu: (1) Menemukan *mindful self-compassion*, (2) Memperhatikan dengan sengaja, (3) Cinta kasih sayang, (4) *self-compassion*, (5) *Self-esteem/self-compassion*, (6) Hidup mendalam, (7) Bekerja dengan emosi yang berat, (8) Merangkul hidup Anda dengan rasa syukur.

### ***Self-Help Book***

Bergsma (Bergsma, 2008) *self-help book* merupakan media yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi masalah pribadi atau emosional pada diri sendiri tanpa memerlukan bantuan profesional. Menurut Anderson dalam Watkins & Clum (2008) buku bantuan diri atau *self-help book* bertujuan untuk dapat membimbing dan mendorong klien untuk melakukan perubahan, sehingga meningkatkan manajemen diri, bukan hanya memberikan informasi saja.

Starker dalam Bergsma (2008) menyebutkan empat faktor pragmatis yang menjelaskan keberhasilan atau manfaat dari *self-help book*, yaitu: (1) Biaya yang dikeluarkan untuk *self-help book* lebih rendah dibandingkan harus berkonsultasi dengan seorang terapis, (2) *Self-help book* mudah untuk didapat dan dapat dibaca kapan saja, (3) *Self-help book* akan mengatasi masalah individu tanpa harus diketahui oleh umum atau harus

dibicarakan dengan seorang terapis, (4) *Self-help book* memberikan kesempatan bagi pembacanya untuk menjadi bagian dalam dalam buku tersebut.

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah DBR yang merupakan akronim dari *Design Based Research* atau biasa disebut *Educational Design Research*. *Design Based Research* khususnya berkaitan dengan pengembangan seperti yang disebut Lagemann (McKenny & Thomas, 2013) sebagai pengetahuan yang dapat digunakan, sehingga menghasilkan produk penelitian yang relevan untuk praktik pendidikan. Barab dan Squire (Herrington dkk., 2007) mendefinisikan *Design Based Research* sebagai serangkaian pendekatan, dengan maksud menghasilkan teori baru, artefak, dan praktik yang menjelaskan dan berpotensi berdampak pada pembelajaran dan pengajaran dalam pengaturan naturalistik.

*Design Based Research* memiliki beberapa proses inti menurut McKenney & Reeves (McKenny & Thomas, 2013) yakni: (1) Analisis dan Eksplorasi, (2) Desain dan Konstruksi, (3) Evaluasi dan Refleksi. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 38 Jakarta dan waktu penelitian yang dilakukan pada bulan September 2019- Agustus 2020. Uji coba produk pada penelitian ini melibatkan beberapa responden seperti ahli media, dan ahli materi untuk melihat kelayakan produk yang dikembangkan. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang divalidasi secara internal oleh ahli. Namun, peneliti tidak melakukan uji pada peserta didik hal tersebut dikarenakan keadaan saat ini sedang pandemi Covid-19.

### **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan media *self-help book* untuk meningkatkan *self-compassion* dengan menggunakan program *making*

*friends with yourself* untuk peserta didik kelas X SMA Negeri 38 Jakarta. Dalam pengembangan media ini ada beberapa tahapan yang dilakukan yaitu, analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi, serta evaluasi. Penelitian ini hanya dilakukan sampai tahap evaluasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat dilihat sebagai berikut:

Tahap analisis dan eksplorasi, dimulai dengan melakukan diskusi bersama dengan ahli serta peneliti yang membahas mengenai *self-compassion*, *self-help book*, serta program *making friends with yourself*. Berikutnya peneliti melakukan kajian literature yakni dengan membaca serta memahami isi literature yang bertujuan untuk memberikan gagasan terkait dengan isu yang dikembangkan. Lalu, peneliti melakukan studi pendahuluan guna memperoleh data dan melihat kebutuhan peserta didik. Dalam melakukan penelitian, peneliti membangun jejaring dengan beberapa pihak.

Tahap desain dan konstruksi, dimulai dengan melakukan *brainstorming* bersama dengan ahli serta peneliti lainnya hingga menghasilkan ide-ide dalam pengembangan media. Ide-ide yang telah dituliskan kemudian dipertimbangkan menggunakan strategi *strength/weakness*. Berikutnya peneliti merancang media yang akan dikembangkan berdasarkan dengan hasil studi pendahuluan serta berdasarkan ide-ide yang telah di diskusikan seperti, penggunaan warna, ilustrasi, ukuran dan jenis tulisan, serta isi dalam *self-help book* yang akan dikembangkan. Lalu desain awal tersebut di supervisi oleh ahli sebelum dilakukan validasi oleh ahli media dan ahli materi.

Tahap evaluasi, yaitu peneliti melakukan validasi terhadap pengembangan media kepada ahli media dan ahli materi. Tahap ini diawali dengan menentukan metode spesifik. Berikutnya peneliti mencari instrument yang digunakan untuk diberikan kepada evaluator yang akan menilai media serta materi yang telah dikembangkan. Didapatkan hasil dari

evaluator yaitu 77% (tabel 1) untuk media dengan kriteria layak, dan 91% (tabel 2) untuk materi dengan kriteria sangat layak.

No.	Dimensi	%	Kriteria
1.	Desain		
2.	Materi		
3.	Bahasa	77%	Layak
4.	Ilustrasi		
5.	Tipografi		
6.	Lay Out		

Tabel 1. Hasil Validasi Media

No.	Dimensi	%	Kriteria
1.	Isi Materi		
2.	Bahasa	91.25%	Sangat Layak
3.	Ilustrasi		

Tabel 2. Hasil Validasi Materi

Berdasarkan saran dari evaluator media dan materi, maka perbaikan yang perlu dilakukan pada media yaitu penggunaan bahasa perlu diperbaiki agar tidak seperti bahasa terjemahan sehingga peneliti akan memperbaiki dengan menyesuaikan bahasa yang digunakan. Sedangkan bagian materi perlu diberikan kesimpulan pada tiap bab dalam buku, serta pada tiap-tiap bagian kurang memperlihatkan kaitan antara bagian yang satu dengan bagian berikutnya.

Penelitian ini tentunya memiliki beberapa keterbatasan sehingga masih harus diperbaiki agar dapat dipergunakan secara utuh oleh peserta didik dan guru BK. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yaitu: (1) Penelitian ini terbatas hanya pada sampai pada pengujian alfa dan hanya pada sampai tahap evaluasi, (2) Media *self-help book* yang telah dibuat belum diimplementasikan kepada peserta didik, sehingga belum diketahui keefektivitasannya, (3) Pengujian terhadap media *self-help book* baru sampai pada uji ahli media dan materi, belum sampai pada uji ke peserta didik .

## KESIMPULAN

Penelitian mengenai pengembangan *self-help book* untuk meningkatkan *self-compassion* dengan menggunakan program *making friends with yourself* untuk peserta

didik kelas X SMA Negeri 38 Jakarta. Penelitian dimulai melalui tahap studi pendahuluan untuk melihat tingkat *self-compassion* peserta didik kelas X dan melihat kebutuhan peserta didik. Berdasarkan studi pendahuluan *self-compassion* peserta didik kelas X di SMA Negeri 38 Jakarta berada pada kategori sedang. Selain itu data yang didapatkan melalui angket kebutuhan terkait *self-help book* yang dibuat, peserta didik berminat untuk membaca *self-help book* mengenai *self-compassion* dan berharap bahwa *self-help book* yang dibuat memiliki ilustrasi dan warna yang sesuai dengan kriteria peserta didik. Dengan begitu media *self-help book* dapat dikembangkan sesuai minat peserta didik SMA Negeri 38 Jakarta.

Metode penelitian yang dilakukan adalah *Design Based Research*. Penelitian ini hanya dikembangkan sampai pengujian alfa, dimana pengujian ini berfokus pada struktur internal desain tetapi pengujian ini juga memperdulikan fungsionalitas dari suatu desain. Terdapat dua hal yang dilakukan pada pengujian alfa yaitu kekuatan, dan kelayakan.

*Self-help book* ini telah melalui tahap evaluasi formatif yang dilakukan oleh ahli media, dan ahli materi. Dari evaluasi tersebut didapatkan hasil validitas media sebesar 77% berada pada kategori layak dan hasil validitas materi sebesar 91.25%. Hasil evaluasi tersebut termasuk pada kategori sangat layak.

Keunggulan media *self-help book* yang telah dikembangkan ialah memiliki desain yang menarik, pemilihan ukuran dan bentuk yang tepat, serta tujuan materi dapat tersampaikan. Kekurangannya ialah penggunaan bahasa masih kurang mengikuti karakteristik peserta didik.

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka terdapat beberapa saran dari peneliti sebagai berikut: Penelitian ini terbatas hanya sampai tahapan evaluasi, sehingga peneliti berikutnya dapat melanjutkan hingga tahap refleksi, Penelitian ini terbatas hanya sampai pada uji keterbacaan,

sehingga peneliti lain dapat melanjutkan dengan melakukan uji ketercapaian tujuan, Media *self-help book* ini belum di uji ke efektivitasnya, sehingga peneliti lain dapat melanjutkannya untuk mencapai pada uji ke efektivitasnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2015). Making friends with yourself: a mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*, 7(2), 479–492. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0476-6>
- Campbell, L. F., & Smith, T. P. (2003). Integrating self-help books into psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 177–186. <https://doi.org/10.1002/jclp.10140>
- Hasanah, F., & Hidayati, F. (2016). Hubungan antara self-compassion dengan alienasi pada remaja (sebuah studi korelasi pada siswa SMK negeri 1 majalengka). *Empati*, 5(4), 750–756.
- Herrington, J., McKenney, S., Reeves, T., & Oliver, R. (2007). Design-based research and doctoral students: Guidelines for preparing a dissertation proposal. *Research Online*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kusuma, S. W., & Suwanti. (2015). Relationship between emotional stability with school. *Psycho Idea*, 13(2), 39–46.
- McKenny, S., & Thomas, R. C. (2013). Conducting educational design research. In *Educational Media International* (Vol. 50, Nomor 3). Routledge. <https://doi.org/10.1080/09523987.2013.843832>

- Neff, K. (2003). Self and identity self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Psychology, November 2012*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. (2015). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Repi, A. A. (2019). Self compassion versus self esteem terhadap pembentukan self-concept remaja: mana yang lebih baik? *Jurnal Psikologi*, 4(2), 1–11.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence sixteenth edition* (Sixteenth). United States of America: Mc Graw Hill Education.
- Watkins, P. Lou, & Clum, G. A. (2008). *Handbook of self-help therapies* (W. P. Lou & G. A. Clum (ed.)). Newyork: Routledge.

LAMPIRAN



**MENGUDARA MENUJU WELAS ASIH**

Selamat Perjalanan Untuk Berkawan Baik Bersama Diri Sendiri dan Seseorang Lain

Ngela Huda

Billiana Karifa Sari Dewi  
Meningkatkan



**MENGUDARA MENUJU WELAS ASIH**

Selamat Perjalanan Untuk Berkawan Baik Bersama Diri Sendiri dan Seseorang Lain

Ngela Huda

Billiana Karifa Sari Dewi  
Meningkatkan

**KATA PENGANTAR**

Selamat datang di buku "Mengudara Menuju Welas Asih" ini. Buku ini adalah panduan yang dirancang untuk membantu Anda dalam membangun hubungan yang baik dengan diri sendiri dan orang lain. Buku ini berisi tips dan trik yang dapat membantu Anda dalam menghadapi tantangan hidup yang ada.

1. Menemukan makna hidup
2. Menemukan kebahagiaan
3. Menemukan cinta

Selamat datang di buku "Mengudara Menuju Welas Asih" ini. Buku ini adalah panduan yang dirancang untuk membantu Anda dalam membangun hubungan yang baik dengan diri sendiri dan orang lain. Buku ini berisi tips dan trik yang dapat membantu Anda dalam menghadapi tantangan hidup yang ada.

**PENDAHULUAN**

Selamat datang di buku "Mengudara Menuju Welas Asih" ini. Buku ini adalah panduan yang dirancang untuk membantu Anda dalam membangun hubungan yang baik dengan diri sendiri dan orang lain. Buku ini berisi tips dan trik yang dapat membantu Anda dalam menghadapi tantangan hidup yang ada.

**DAFTAR ISI**

Kata Pengantar	ii
Pendahuluan	iii
Bab I	iv
Pendahuluan: Menemukan Welas Asih dengan Persepsi Berubah	v
Konsep Dasar Persepsi	v
Konsep Dasar Aspek	v
Informasi Dasar tentang Persepsi Berubah	v
Konsep Dasar	v
Pendahuluan: Menemukan Welas Asih dengan Persepsi Berubah	v
Konsep Dasar Persepsi	v
Konsep Dasar Aspek	v
Informasi Dasar tentang Persepsi Berubah	v
Konsep Dasar	v
Pendahuluan: Menemukan Welas Asih dengan Persepsi Berubah	v
Konsep Dasar Persepsi	v
Konsep Dasar Aspek	v
Informasi Dasar tentang Persepsi Berubah	v
Konsep Dasar	v
Pendahuluan: Menemukan Welas Asih dengan Persepsi Berubah	v
Konsep Dasar Persepsi	v
Konsep Dasar Aspek	v
Informasi Dasar tentang Persepsi Berubah	v
Konsep Dasar	v



**Ketahu Welas Asih Dengan Penuh Kesadaran, Yuk**

**KENALI WELAS ASIH**

Selamat datang di buku "Mengudara Menuju Welas Asih" ini. Buku ini adalah panduan yang dirancang untuk membantu Anda dalam membangun hubungan yang baik dengan diri sendiri dan orang lain. Buku ini berisi tips dan trik yang dapat membantu Anda dalam menghadapi tantangan hidup yang ada.

**KENALI KESADARAN PENUH**

Selamat datang di buku "Mengudara Menuju Welas Asih" ini. Buku ini adalah panduan yang dirancang untuk membantu Anda dalam membangun hubungan yang baik dengan diri sendiri dan orang lain. Buku ini berisi tips dan trik yang dapat membantu Anda dalam menghadapi tantangan hidup yang ada.

**MEMENUNGAN WELAS ASIH DENGAN PENUH KESADARAN**

Selamat datang di buku "Mengudara Menuju Welas Asih" ini. Buku ini adalah panduan yang dirancang untuk membantu Anda dalam membangun hubungan yang baik dengan diri sendiri dan orang lain. Buku ini berisi tips dan trik yang dapat membantu Anda dalam menghadapi tantangan hidup yang ada.

**CORALAH Bagaimana Memperbaiki Hubungan yang Tidak Baik**

Selamat datang di buku "Mengudara Menuju Welas Asih" ini. Buku ini adalah panduan yang dirancang untuk membantu Anda dalam membangun hubungan yang baik dengan diri sendiri dan orang lain. Buku ini berisi tips dan trik yang dapat membantu Anda dalam menghadapi tantangan hidup yang ada.

**KESIMPULAN**

Selamat datang di buku "Mengudara Menuju Welas Asih" ini. Buku ini adalah panduan yang dirancang untuk membantu Anda dalam membangun hubungan yang baik dengan diri sendiri dan orang lain. Buku ini berisi tips dan trik yang dapat membantu Anda dalam menghadapi tantangan hidup yang ada.



**Ketahu Welas Asih Dengan Penuh Kesadaran, Yuk**

**LATIHAN KESADARAN PENUH**

Selamat datang di buku "Mengudara Menuju Welas Asih" ini. Buku ini adalah panduan yang dirancang untuk membantu Anda dalam membangun hubungan yang baik dengan diri sendiri dan orang lain. Buku ini berisi tips dan trik yang dapat membantu Anda dalam menghadapi tantangan hidup yang ada.

**CORALAH Affectionate Breathing**

Selamat datang di buku "Mengudara Menuju Welas Asih" ini. Buku ini adalah panduan yang dirancang untuk membantu Anda dalam membangun hubungan yang baik dengan diri sendiri dan orang lain. Buku ini berisi tips dan trik yang dapat membantu Anda dalam menghadapi tantangan hidup yang ada.







**2**  
**Menemukan Peran (Discovering Roles)**

Menemukan peran merupakan langkah awal dalam memahami diri sendiri. Hal ini membantu kita untuk memahami siapa kita sebenarnya dan apa yang kita sukai. Langkah ini akan membantu kita untuk memahami diri kita sendiri dan apa yang kita sukai.



**3**  
**Menemukan Peran (Discovering Roles)**

Menemukan peran merupakan langkah awal dalam memahami diri sendiri. Hal ini membantu kita untuk memahami siapa kita sebenarnya dan apa yang kita sukai. Langkah ini akan membantu kita untuk memahami diri kita sendiri dan apa yang kita sukai.

Agar dapat lebih memahami diri kita, kita perlu memahami siapa kita sebenarnya. Untuk itu, kita perlu memahami siapa kita sebenarnya dan apa yang kita sukai.

**COBALAN: Finding Loving Kindness Phrases**

Mari lakukan ini untuk mengembangkan latihan.

1. Duduklah dengan nyaman dan tutup mata. Fokuslah pada pernapasanmu. Uap yang keluar dari mulutmu dan uap yang masuk ke mulutmu. Uap yang keluar dari mulutmu dan uap yang masuk ke mulutmu.

2. Setelah itu, ucapkanlah kalimat-kalimat berikut ini dengan suara pelan. Ucapkanlah kalimat-kalimat tersebut sebanyak tiga kali.

3. Setelah selesai, ucapkanlah kalimat-kalimat berikut ini dengan suara pelan. Ucapkanlah kalimat-kalimat tersebut sebanyak tiga kali.



1. Duduklah dengan nyaman dan tutup mata. Fokuslah pada pernapasanmu. Uap yang keluar dari mulutmu dan uap yang masuk ke mulutmu. Uap yang keluar dari mulutmu dan uap yang masuk ke mulutmu.

2. Setelah itu, ucapkanlah kalimat-kalimat berikut ini dengan suara pelan. Ucapkanlah kalimat-kalimat tersebut sebanyak tiga kali.

3. Setelah selesai, ucapkanlah kalimat-kalimat berikut ini dengan suara pelan. Ucapkanlah kalimat-kalimat tersebut sebanyak tiga kali.

Setelah ini, kita akan mempelajari lebih lanjut tentang siapa kita sebenarnya. Untuk itu, kita perlu memahami siapa kita sebenarnya dan apa yang kita sukai.

**COBALAN: Self-Compassion Things**

Jawablah Di

1. Apakah kamu pernah merasa sedih atau sedih karena sesuatu hal? Jika ya, apa yang membuatmu merasa sedih? Jika tidak, mengapa tidak?

2. Apakah kamu pernah merasa senang atau senang karena sesuatu hal? Jika ya, apa yang membuatmu merasa senang? Jika tidak, mengapa tidak?

3. Apakah kamu pernah merasa takut atau takut karena sesuatu hal? Jika ya, apa yang membuatmu merasa takut? Jika tidak, mengapa tidak?

Mari kita lakukan latihan ini dengan cara yang berbeda-beda. Untuk itu, kita perlu memahami siapa kita sebenarnya dan apa yang kita sukai.

- 1. Duduklah dengan nyaman dan tutup mata. Fokuslah pada pernapasanmu. Uap yang keluar dari mulutmu dan uap yang masuk ke mulutmu. Uap yang keluar dari mulutmu dan uap yang masuk ke mulutmu.
- 2. Setelah itu, ucapkanlah kalimat-kalimat berikut ini dengan suara pelan. Ucapkanlah kalimat-kalimat tersebut sebanyak tiga kali.
- 3. Setelah selesai, ucapkanlah kalimat-kalimat berikut ini dengan suara pelan. Ucapkanlah kalimat-kalimat tersebut sebanyak tiga kali.

Setelah ini, kita akan mempelajari lebih lanjut tentang siapa kita sebenarnya. Untuk itu, kita perlu memahami siapa kita sebenarnya dan apa yang kita sukai.

1. Duduklah dengan nyaman dan tutup mata. Fokuslah pada pernapasanmu. Uap yang keluar dari mulutmu dan uap yang masuk ke mulutmu. Uap yang keluar dari mulutmu dan uap yang masuk ke mulutmu.

2. Setelah itu, ucapkanlah kalimat-kalimat berikut ini dengan suara pelan. Ucapkanlah kalimat-kalimat tersebut sebanyak tiga kali.

3. Setelah selesai, ucapkanlah kalimat-kalimat berikut ini dengan suara pelan. Ucapkanlah kalimat-kalimat tersebut sebanyak tiga kali.

Setelah ini, kita akan mempelajari lebih lanjut tentang siapa kita sebenarnya. Untuk itu, kita perlu memahami siapa kita sebenarnya dan apa yang kita sukai.

**LEMBAR KERJA 43**

MENGISIKAN DETAIL KEGIATAN YANG DINYORAI

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

**KESIMPULAN**

Setelah mempelajari materi ini, kita akan memahami siapa kita sebenarnya. Untuk itu, kita perlu memahami siapa kita sebenarnya dan apa yang kita sukai.



**Perbedaan Antara Harga Diri vs Welas Asih**

**PERBEDAAN HARGA DIRI DAN WELAS ASIH**

1. Harga diri adalah perasaan yang kita miliki tentang diri kita sendiri. Harga diri adalah perasaan yang kita miliki tentang diri kita sendiri.

2. Welas asih adalah perasaan yang kita miliki terhadap diri kita sendiri. Welas asih adalah perasaan yang kita miliki terhadap diri kita sendiri.



1. Harga diri adalah perasaan yang kita miliki tentang diri kita sendiri. Harga diri adalah perasaan yang kita miliki tentang diri kita sendiri.

2. Welas asih adalah perasaan yang kita miliki terhadap diri kita sendiri. Welas asih adalah perasaan yang kita miliki terhadap diri kita sendiri.

Setelah ini, kita akan mempelajari lebih lanjut tentang siapa kita sebenarnya. Untuk itu, kita perlu memahami siapa kita sebenarnya dan apa yang kita sukai.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_



**KESIMPULAN**

Setelah mempelajari materi ini, kita akan memahami siapa kita sebenarnya. Untuk itu, kita perlu memahami siapa kita sebenarnya dan apa yang kita sukai.

Setelah ini, kita akan mempelajari lebih lanjut tentang siapa kita sebenarnya. Untuk itu, kita perlu memahami siapa kita sebenarnya dan apa yang kita sukai.



**Perbedaan Antara Hidup Mendalam**

The image displays a grid of 16 pages from a self-help book, organized into four rows and four columns. Each page contains text, illustrations, and interactive elements:

- Page 1 (Top-Left):** Titled "HIDUP DENGAN NILAI-NILAI INTI". It features a person with question marks above their head, suggesting a state of confusion or reflection.
- Page 2 (Top-Right):** Titled "COBALAN: My Hopes/My Self". It includes a section for "Masa sekarang" and a list of reflective questions such as "Apakah harapan yang ingin Anda pertahankan?" and "Apakah harapan yang ingin Anda tinggalkan?".
- Page 3 (Second Row, Left):** Titled "MARI KITA GAMBAR" and "LEMBAR KERJA 6.1 NILAI-NILAI INTI". It provides a space for drawing or writing.
- Page 4 (Second Row, Middle-Left):** Titled "MENINGAT KEMBALI NILAI-NILAI INTI". It contains a list of reflective questions and a section for "Apa hasilnya?".
- Page 5 (Second Row, Middle-Right):** Titled "KESIMPULAN". It includes a section for "Apa yang akan Anda lakukan?" and a small illustration of a person.
- Page 6 (Second Row, Far-Right):** Titled "Hidup Dengan Beragam Emosi". It features a world map and an illustration of an airplane, symbolizing global diversity and emotional experiences.
- Page 7 (Third Row, Left):** Titled "OMBAK EMOSI". It includes a section for "MARI KITA TULISKAN" and a large area for writing.
- Page 8 (Third Row, Middle-Left):** Titled "LEMBAR KERJA 7.1 PENGALAMAN EMOSI". It provides a structured space for recording emotional experiences.
- Page 9 (Third Row, Middle-Right):** Titled "COBALAN: Soften, Soothe, Allow". It includes a section for "Masa sekarang" and a list of reflective questions.
- Page 10 (Third Row, Far-Right):** Features a visual scale from 1 to 5 and a section for "Masa sekarang".
- Page 11 (Bottom Row, Left):** Contains a list of reflective questions and a section for "Masa sekarang".
- Page 12 (Bottom Row, Middle-Left):** Titled "COBALAN: Soften, Soothe, Allow". It includes a section for "Masa sekarang" and a list of reflective questions.
- Page 13 (Bottom Row, Middle-Right):** Titled "KESIMPULAN". It includes a section for "Apa yang akan Anda lakukan?" and a small illustration of a person.
- Page 14 (Bottom Row, Far-Right):** Titled "Hidup Dengan Rasa Syukur". It features a world map and an illustration of an airplane, similar to Page 6.

