

**PENGEMBANGAN MEDIA KOMIK DIGITAL UNTUK
MENUMBUHKAN *SELF - COMPASSION* PADA SISWA KELAS IX
SMP GUNUNGJATI 1 PURWOKERTO**

Titis Wahyuningrum¹⁾, Caraka Putra Bhakti²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
titis1700001060@webmail.uad.ac.id, caraka.pb@bk.uad.ac.id

Abstrak

Lingkungan social memberikan pengaruh yang sangat besar bagi perkembangan individu terutama remaja. Remaja yang memiliki kemampuan sosial yang rendah akan menarik diri dari lingkungannya. *Self-compassion* dapat membantu remaja dalam menurunkan berbagai masalah yang dialami remaja. Untuk mencapai *self-compassion* diperlukan peran Guru BK yang inovatif dan kreatif, salah satunya menggunakan media komik digital. Penelitian ini membahas mengenai *self-compassion* memakai media komik digital untuk siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama Gunungjati Purwokerto. Metode pengembangan Research and Development (R&D) model 4D dipergunakan dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Remaja, *Self-compassion*, Guru BK, *Research and Development* (R&D)

1. Pendahuluan

Menurut Hurlock (2006) masa remaja digambarkan menjadi masa yg penuh problem serta membutuhkan banyaaak penyesuaian diri sebab terjadinya perubahan harapan, peran social serta sikap (Wahyuni & Arsita, 2019). Perubahan tadi memicu datangnya berbagai konflik pada diri remaja seperti sikap melawan, dan memicu keluarnya emosi negtif seperti kecemasan, rasa iri, perasaan kecewa dengan kondisi lingkungan yang tidak sesuai, serta timbul ketidakpuasan atass kehidupan yang dijalani. Masturi (2010) menyebutkan bahwa dalam menghadapi hal tersebut, remaja wajib mempunyai kesadaran, kesabaran, tolerasni, kemampuan memecahkan persoalan, mempunyai moralitas, kemampuan menjalin relasi social, mengendalikan stress, serta mampu berkompromi menggunakan diri untuk bisa melewati masa ini (Wahyuni & Arsita, 2019, p. 126). Remaja diartikan individu yang sedang berada pada proses berkembang atau sebagai becoming, artinya berkembang menuju arah kematangan dan kemandirian (Bhakti, 2015). Untuk mengelola perubahan-perubahan perilaku tersebut, remaja perlu memiliki *self-compassion*.

Remaja yang tidak mampu menerima kondisi dirinya dan sering menyalahkan dirinya sendiri dapat mengalami stress atau bahkan depresi hal ini disebut sebagai remaja yang memiliki *self-compassion* rendah. *Self-compassion* bisa menurunkan berbagai macam persoalan yang dihadapi oleh remaja, seperti tingkat depresi, ini berdampak pada kecenderungan ingin tampil sempurna, alienasi atau perasaan terasing berasal dari orang lain, rasa yg memalukan serta perfeksionisme yang memberikan batas pada harapan yang tidak realistis (Hasanah & Hidayati, 2017). *Self-compassion* yang rendah juga berdampak di penerimaan diri yang menjadikan remaja sulit memaafkan diri atas problem yang terjadi. Hal ini berdampak mereka merasa keberadaannya kurang diterima di lingkungan sekitar (Neff, 2011). Pada kaitannya dengan hal ini, *self-compassion* bisa menaikkan penerimaan diri supaya remaja bisa menerima dirinya secara utuh serta menerima kekurangan yang dimiliki (Neff, 2011). Komponen yang terkandung dalam *self-compassion* diantaranya *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness* dan *over-identified* (Wahyuni & Arsita, 2019).

Untuk menumbuhkan *self-compassion* pada peserta didik diperlukan adanya peran Guru BK, dimana bimbingan serta konseling menjadi bagian integral di proses pendidikan (Caraka, P.B & Nindya, 2015), yang mempunyai peran krusial pada menangani persoalan tersebut menggunakan kompetensi yang sudah dimiliki. Bimbingan dapat diartikan sebagai proses bantuan kepada individu agar dapat mencapai taraf perkembangan secara optimum pada navigasi secara mandiri (Bhakti, 2015). Dalam pemberian bantuan diperlukan adanya pengembangan media yang kreatif dan inovatif. Peneliti berupaya untuk mengembangkan media komik digital sebagai upaya untuk menumbuhkan *self-compassion* pada peserta didik. Komik diartikan menjadi suatu bentuk kartun yang mendeskripsikan karakter dan memerankan suatu cerita yang dihubungkan dengan gambar dan dirancang untuk menyampaikan hiburan kepada pembacanya. Komik digital ialah media pada bimbingan dengan memakai komik elektronik. Komik digital umumnya mengandung sebuah slide atau dikemas dalam bentuk file supaya dapat di download oleh siswa, sehingga siswa bisa membaca dan tahu sehingga dapat menceritakannya ataupun mempraktikkan komik tersebut menggunakan obrolan dalam cerita komik yang sudah ada. Melalui media komik digital diharapkan dapat membantu

peserta didik dalam memberikan pemahaman tentang *self-compassion* serta dapat menumbuhkan *self compassion* pada diri peserta didik.

2. Kajian Literatur

a. Self – Compassion

Neff (2003:86) menyebutkan bahwa *self-compassion* merupakan sebuah proses memahami tanpa adanya kritik kepada penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan dalam memahami bahwa hal tersebut adalah bagian yang berasal dari pengalaman manusia pada biasanya (Hidayati, 2015).

Neff, Rude dan Kirkpatrick (2007:909) mengungkapkan *self-compassion* ialah kemampuan individu yang sangat krusial sebab bisa membangkitkan kualitas kebaikan dalam diri, keseimbangan serta perasaan keterkaitan, membantu individu untuk dapat menemukan harapan serta makna saat menghadapi sebuah kesulitan hidup (Wahyuni & Arsita, 2019). Sejalan deengan yang disampaikan oleh Gilbert dan Procter (2006:357) *self-compassion* juga bisa membantu dalam mengaktifkan system penenang diri, mengurangi rasa terancam serta kesendirian.

Self-compassion dapat terjadi ketika individu dapat memahami bahwa penderitaan atau konflik yang dihadapi ialah menjadi bagian pengalaman manusia pada umumnya, hal ini memerlukan adanya sebuah proses pemahaman terhadap suatu peristiwa yang tifak menyenangkan, mengecewakan, dan menyedihkan yang terjadi pada individu tanpa adanya kritik terhadap diri sendiri.

Terdapat 3 aspek *self-compassion* yang mengacu pada pendapat Neff ialah sebagai berikut:

- 1) *Self-kindness*, yaitu kemampuan untuk mencintau dirinya sendiri seperti memahami, menerima serta tidak menyiksa diri sendiri.
- 2) *Common humanity*, yaitu kemampuan untuk melihat bahwa konflik yang dialaminya, merupakan sesuatu yang dialami juga oleh oranglain.
- 3) *Mindfulness*, yaitu cara melihat sebuah fenomena yang dialami secara objektif.

b. Cara Mengembangkan Self Compassion

(Germer & Neff, 2013) mengembangkan program untuk menumbuhkan *self compassion* pada diri, program tersebut dinamakan *Mindful Self Compassion* (MSC).

Dalam program ini peserta bertemu selama seminggu sekali, dengan durasi 2,5 jam selama 8 minggu atau 8 sesi. Menurut (Nerf & Germer, 2013) 8 sesi pertemuan tersebut diantaranya berisi :

- 1) Tahap 1 Menemukan welas asih pada diri
- 2) Tahap 2 Mempraktikkan *mindfulness*
- 3) Tahap 3 Mempraktikkan meditasi cinta kasih
- 4) Tahap 4 Menemukan suara welas asih
- 5) Tahap 5 Menyelami kehidupan
- 6) Tahap 6 Mengelola emosi yang sulit
- 7) Tahap 7 Mengubah hubungan
- 8) Tahap 8 Merangkul Hidup

Program MSC mengajarkan berbagai meditasi (misalnya, cinta kasih, pernapasan penuh kasih) dan praktik informal untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari (misalnya, sentuhan yang menenangkan, penulisan surat yang penuh kasih sayang).

c. Komik Digital

Menurut McCloud (1993) komik ialah gambar yang disandingkan pada urutan yang disengaja, dimaksudkan untuk menyampaikan informasi serta / atau membuat respon estetik dipenampil. Komik ialah istilah kata yang layak didefinisikan, sebab mengacu pada medium itu sendiri, bukan objek khusus seperti "buku komik" atau "komik strip". Menurut McCloud (1993) konten komik terdiri dari penulis, tokoh, tren, genre, gaya, subjek problem terkait, serta tema. Sedangkan, berdasarkan Eisner (1985) Komik berkomunikasi dalam 'bahasa' yang bergantung dalam pengalaman visual yang umum bagi pencipta serta pendengarnya. (Luawo & Nugroho, 2018)

Media pembelajaran komik digital ialah pembelajaran yang memanfaatkan media dalam melaksanakan kegiatan belajar atau bimbingan, media tersebut ialah komik digital. Media komik digital biasanya memuat sebuah slide dalam bentuk file agar dapat di download oleh siswa, yang nantinya diharapkan siswa dapat membaca, memahami, bercerita maupun mempraktikkan komik sesuai dengan dialog didalam komik digital tersebut.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini memakai metode penelitian pengembangan (*Research and Development*) dengan memakai model 4D oleh Thiagarajan serta Semmel (1974). Alasan peneliti memilih model pengembangan tersebut dikarenakan dalam proses pembuatan komik digital supaya lebih runtut dan terstruktur. pada pengembangan komik digital tentang *self compassion* pengembangan media hanya dalam tahap membuat sebuah produk akhir media komik digital perihal *self compassion* pada siswa Sekolah Menengah Pertama. Penelitian yang dilaksanakan ini hingga tahap uji coba pemakaian dan tidak sampai produksi massal. Model pengembangan 4D terdiri atas 4 tahap utama yaitu: (1) *Define*; (2) *Design*; (3) *Develop*; (4) *Disseminate*.

4. Hasil dan Pembahasan

Kerangka Produk	Gambaran Isi Komik
Komik <i>self compassion</i>	
Halaman sampul (Cover)	Animasi yang berkaitan dengan <i>self compassion</i> , Logo UAD dan nama peneliti
Halaman Sambutan	Berisi ucapan terimakasih penulis dan perkenalan penulis
Daftar Isi	Berisi halaman yang menjadi petunjuk dari isi
Isi Komik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Komik yang menggambarkan tentang seorang siswa yang memiliki <i>self - compassion</i> rendah 2. Komik yang menggambarkan tentang terapi untuk menumbuhkan <i>self - compassion</i>

Penutup	Berisi bagian akhir dari komik <i>self-compassion</i> yang berisi identitas penulis dan juga daftar pustaka
---------	---

Pengembangan media ini membuat sebuah produk berupa komik yang berjudul “*self-compassion*”. Komik digital ini menggambarkan tentang seseorang yang memiliki *self-compassion* rendah, dan cara dalam menumbuhkan *self-compassion*. Sebelum melakukan penyebaran terlebih dahulu untuk membuat rancangan storyboard komik digital yang mengandung cerita yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-compassion*. Pengembangan produk nantinya akan diujikan kepada ahli materi, ahli layanan, dan ahli media. Berikut ini storyboard komik digital untuk mengembangkan *self-compassion*.

5. Kesimpulan

Pengembangan media komik untuk mengembangkan komik *self-compassion*, komik bisa digunakan menjadi media dalam pemberian layanan sebab dinilai lebih menarik. Pengembangan media komik digital mengembangkan komik *self-compassion* pada penelitian ini menggunakan model Research and Development (R&D) yang berbasis pada pengembangan dengan memakai metode 4D. Pengembangan media pada dunia Pendidikan khususnya Bimbingan dan Konseling sangat penting dalam menunjang pemberian info pada siswa yang lebih menarik serta tidak membosankan.

6. Daftar Referensi

- Caraka, P. B. & N. (2015). *Implementasi Permendikbud Ri Nomor 111 Tahun 2014 Dalam Pengembangan Layanan Bk Di Sekolah Menengah*.
- Bhakti, C. P. (2015). *Bimbingan Dan Konseling Komprehensif: Dari Paradigma Menuju Aksi*. 1(2), 14.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice: Self-Compassion. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>

Hidayati, D. S. (2015). *Self Compassion Dan Loneliness*. 03, 11.

Luawo, M. I. R., & Nugroho, I. T. (2018). Media Komik untuk Mengembangkan Pemahaman Kemandirian Emosional Siswa Kelas XI SMA Negeri 111 Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 121–132. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.072.01>

Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). *Gambaran Self-Compassion Siswa Di Sma Negeri Se-Jakarta Pusat*. 11.