

Profil Tingkat *Self-help* Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

Farosi Illiyun Jauharah¹, Muwakhidah², Nabilla Putri Qurr'aeni³,
Nina Rahmawati⁴

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pedagogi dan Psikologi,
Universitas PGRI Adi Buana, Indonesia¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pedagogi dan Psikologi,
Universitas PGRI Adi Buana, Indonesia²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pedagogi dan Psikologi,
Universitas PGRI Adi Buana, Indonesia³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pedagogi dan Psikologi,
Universitas PGRI Adi Buana, Indonesia⁴

E-mail: farosiilliyun658@gmail.com¹, muwakhidah@unipasby.ac.id²
putrinabilla1504@gmail.com³ nina.rahmawati03@gmail.com⁴

Correspondent Author: Nabilla Putri Qurr'aeni, putrinabilla1504@gmail.com

Doi : [10.31316/gcouns.v8i2.4871](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.4871)

Abstrak

Self-help adalah upaya seseorang dalam meningkatkan kondisi mental, emosional, fisik, seseorang itu sendiri melalui berbagai macam cara yang bisa dilakukan secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-help* siswa SMA. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif deskriptif. Subjek dalam penelitian ini yakni siswa SMA dengan populasi kelas 12 yang berjumlah 450 siswa, sedangkan sampelnya adalah 45 siswa yang diperoleh dengan menggunakan metode *random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini mempergunakan angket *self-help* yang dikembangkan oleh peneliti. Adapun teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini yakni teknik statistik deskriptif. Hasil analisis data didapatkan bahwa sebanyak 2 siswa SMA (4,44%) berada pada kategori rendah, sebanyak 21 siswa SMA (46,66%) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 22 siswa SMA (48,88%) berada pada kategori tertinggi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagian besar tingkat *self-help* siswa SMA berada pada kategori tinggi dan memberikan gambaran bahwa diperlukannya penanganan terkait penolongan diri agar siswa SMA memiliki kesehatan secara emosional.

Kata kunci: profil, *self-help*, siswa SMA

Abstract

Self-help is a person's efforts to improve one's own mental, emotional, physical condition through various ways that can be done independently. This study aims to determine the level of *self-help* high school students. The research method used is descriptive quantitative. The subjects in this study were high school students with a population of 12th grade, totaling 500 students, and in this case the sample was 45 students obtained using a random sampling method. The instrument in this study used a *self-help* questionnaire developed by the researcher. The data analysis technique used in this research is descriptive statistical technique. The results of the data analysis showed that 2 high school students (4.44%) were in the low category, 21 high school students (46.66%) were in the medium category, and 22 high school students (48.88%) were in the highest category. . Based on the results of the study, it can be concluded that most high school students' *self-help* levels are in the high category and illustrates the need for treatment related to *self-help* so that high school students have emotional health.

Keywords: profile, *self help*, high school student

Info Artikel

Diterima Mei 2023, disetujui Maret 2024, diterbitkan April 2024



PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa di mana individu mulai belajar tentang konsekuensi tindakan mereka dan dampak dari perilaku mereka. Menurut Asrori dan Ali (2016), remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Dimana remaja tersebut juga perlu mendapatkan pendidikan yang dapat menunjang terciptanya potensi-potensi yang ada di dalam dirinya. Selain itu, dapat juga menciptakan banyak keterampilan dan inovasi. Sebagai contoh remaja yang tengah duduk di bangku SMA, mereka adalah bagian dari sebuah kelompok usia yang didambakan menjadi penerus bangsa dan bertindak penting dalam memajukan dan mengembangkan negara ini di masa depan. Namun pada jenjang SMA biasanya siswa sudah mulai memasuki fase kehidupan yang lumayan rumit.

Perubahan dan tantangan yang cukup besar, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial dapat berdampak pada diri siswa SMA. Maka dari itu, Pada siswa SMA, dibutuhkan *self-help* atau menolong dirinya sendiri karena di masa ini merupakan periode dimana siswa SMA mulai belajar untuk mandiri dan bertanggung jawab atas diri sendiri. *Self-help* merujuk pada kemampuan individu untuk mengambil tindakan dan menggunakan sumber daya internal dan eksternal guna meningkatkan kemakmuran pribadi dan mencapai tujuan hidup. *Konsep self-help* melibatkan sikap proaktif dalam mengatasi masalah, mengembangkan keterampilan, dan mengambil tanggung jawab pribadi atas kehidupan dan perkembangan diri. Penting bagi siswa untuk terus mengembangkan kemampuan *self-help* mereka, baik melalui proses belajar mandiri, pembelajaran kolaboratif, atau melalui bimbingan dan pembinaan dari pendidik atau orang tua. Dengan meningkatkan kemampuan *self-help*, siswa akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan di masa depan dan menjadi pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, dan produktif. Tetapi perlu diingat siswa harus mampu mengenali kapan mereka perlu mencari bantuan dari orang lain dan kapan mereka dapat mengatasi masalah dengan keterampilan *self-help* yang dimiliki.

Self-help memberikan kita janji untuk hidup menjadi "lebih baik". Orang yang lebih baik dengan kekurangan karakter yang lebih sedikit, atau dengan karakteristik yang lebih diinginkan, seperti karisma, kepercayaan diri, atau keyakinan diri (Kay & Shipman, 2014). Menyimpulkan kalimat di atas mengenai *self-help* merupakan usaha atau tindakan individu untuk memperbaiki keadaan diri sendiri atau mencapai tujuan pribadi. *Self-help* juga memiliki tujuan, yang dimana tujuan tersebut adalah untuk dapat membantu individu dalam memahami karakter dirinya sendiri dan membantu individu dalam memperbaiki diri mereka yang mencakup secara mental, emosional, fisik maupun spiritual. Dalam hal ini, *Self-help* dapat membuat seseorang meraih tujuan maupun impian yang telah ditetapkan, membantu meningkatkan beberapa kualitas hidup dan mengurangi rasa stress dan cemas didalam hidupnya. Bantuan diri (*self-help*) dapat diuraikan sebagai sebuah metode yang memungkinkan seseorang memperbaiki diri melalui media seperti buku, website, dan sedikit bantuan konselor.

Setiap individu mempunyai dua tugas dalam membantu dirinya (*self-help*), yakni orang yang membantu dan orang yang dibantu. Kegiatan membantu diri (*self-help*) bersifat sebagai bantuan yang merubah individu ke arah yang lebih positif. *Self-help* memiliki banyak manfaat dan penting untuk kesejahteraan mental dan fisik seseorang. Yang pertama, *Self-help* memberikan individu kontrol atas kehidupan mereka sendiri, karena mereka dapat mengambil tindakan untuk memperbaiki keadaan mereka sendiri.



Ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk mengatasi masalah. Yang kedua, *Self-help* dapat membantu individu mencapai tujuan mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Menurut Indaya (Sari, B.J.P., Priyono, W., & Pandjaitan, L.N., 2020) keterampilan *self-help* salah satu aspek yang dapat dikembangkan setiap individu, mulai dari masa anak hingga dewasa sekalipun. Aspek ini merupakan salah satu aspek keterampilan sosial, yang nantinya diharapkan mampu untuk membantu individu dalam melakukan tugas-tugas pribadinya dan tidak mudah untuk bergantung dengan orang lain. Bantuan diri sendiri memiliki beberapa jenis yang dapat disesuaikan dengan keadaan individu. Elbraum (Hadi, 2018) menyatakan bahwa hakikat dari bantuan diri adalah proses bantuan terhadap diri sendiri yang dapat dicapai melalui beberapa jenis. *Self-help* memiliki dua jenis, yakni kelompok bantuan diri (*Self-Help Group*) dan media bantuan diri (*Self-Help Media*).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan untuk melihat tingkat *self help* dari siswa SMA yaitu kuantitatif dengan jenis penelitian pengumpulan data yang menggunakan angket melalui google form. Menurut Sujarweni (2014) penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara lain dari kuantifikasi (pengukuran). Sedangkan pengertian Metode Penelitian Kuantitatif, menurut Sugiyono (2017) adalah Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positifisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan.

Dalam penelitian ini, yang menjadi sasaran penelitian atau objek oleh peneliti adalah siswa-siswi di salah satu sekolah SMA swasta di kota Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA kelas 12 yang terbagi dalam 10 kelas dengan jumlah 450 siswa. Sedangkan sampel yang diperoleh yaitu 45 siswa dengan cara mengambil sampel menggunakan metode *random sampling*. Instrumen penelitian mempergunakan angket *selfhelp* dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan teori *self-help*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Angket yang disebar kepada siswa SMA berisi beberapa pertanyaan yang mencakup aspek dalam teori self help yakni, *self regulation*, *Self-awareness*, *Self-efficacy*, dan *Self-care*. Kemudian respon atau tanggapan dari responden terdiri dari Sangat Setuju (ST), Setuju (S) dan Sangat Tidak setuju (STS). Dengan demikian, responden diminta untuk menilai sejauh mana mereka merasa berkontribusi dalam mengambil keputusan terhadap dirinya sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, alat pengumpul data (*instrument*) yang digunakan adalah *non-test*, yakni berupa angket. Butir-butir pertanyaan dalam angket dikembangkan atas dasar teori Abraham Maslow yang sesuai. Dalam angket memuat 20 butir soal.



Tabel 1.

Menunjukkan Bahwa Hasil Mayoritas Responden Berjenis Kelamin Perempuan

Karakteristik	f	Presentase
Perempuan	34	75,55%
Laki-laki	11	24,44%

Tabel 2.

Menunjukkan Hasil Tingkat *Self-Help* Responden

Tingkat <i>Self Help</i>	f	Presentase
Tinggi	22	48,88%
Sedang	21	46,66%
Rendah	2	4,44%

Berdasarkan paparan data di atas, hasil penelitian menunjukkan responden mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan prosentase 75,55%. Sedangkan hasil tingkat *self-help* siswa SMA menunjukkan pada kategori tinggi sebesar 48,88% atau 22 siswa, sedangkan tingkat *self-help* pada kategori sedang sebesar 46,66% atau 21 siswa, dan untuk tingkat *self-help* pada kategori rendah sebesar 4,44% atau 2 siswa.

Dapat disimpulkan bahwa siswa SMA pada kategori tingkat *self-help* paling tinggi adalah siswa yang cenderung lebih mandiri dalam mengambil keputusan, mengatasi masalah, dan mencapai tujuan. Serta mereka akan cenderung lebih bahagia dan produktif dalam kehidupannya karena merasa mampu mengatasi hambatan dan mencapai tujuan yang diinginkan. Sedangkan siswa yang tingkat *self-help* sedang akan cenderung meminta bantuan ketika memang dibutuhkan, namun tetap mampu mengambil keputusan dan bertindak mandiri. Sebaliknya dengan siswa yang tingkat *self-help* rendah akan mengalami kurangnya percaya diri dalam menghadapi situasi, mudah merasa putus asa dan menyerah ketika menghadapi hambatan atau masalah.

Keberadaan *self-help* dapat berdampak pada lingkungan yang lebih luas, seperti lingkungan kerja, lingkungan sekolah, dan masyarakat pada umumnya. Individu dengan tingkat *self-help* yang baik cenderung lebih produktif, kreatif, dan inovatif dalam bekerja, belajar, dan berkontribusi dalam masyarakat. Menurut penulis, sangatlah penting sebagai individu untuk dapat mengidentifikasi dan menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Kita perlu untuk menolong diri kita terlebih dahulu agar mampu menolong orang lain secara baik dan bijaksana.

Siswa yang memiliki tingkat *self-help* yang tinggi berkaitan dengan upaya seseorang untuk mencapai aktualisasi diri tersebut. Hal ini melibatkan usaha untuk memenuhi kebutuhan diri yang lebih tinggi, seperti kebutuhan untuk berkembang, belajar, menciptakan, dan memperbaiki diri sendiri secara mandiri. Dalam pandangan Maslow, seseorang yang mampu mencapai aktualisasi diri cenderung memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi dan lebih terlibat dalam kegiatan yang bermakna dan memuaskan secara pribadi.

Menurut Gardner (2011), siswa dengan tingkat *self-help* tinggi mungkin memiliki kesadaran dan pengembangan yang baik dalam berbagai aspek kecerdasan mereka, seperti kecerdasan interpersonal, intrapersonal, atau kecerdasan kinestetik.

Menurut Dweck (2012), konsep mindset yang mencakup mindset tetap (*fixed mindset*) dan mindset berkembang (*growth mindset*). Siswa dengan tingkat *self-help*



tinggi cenderung memiliki mindset berkembang, yaitu keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat ditingkatkan melalui upaya, kerja keras, dan ketekunan.

Menurut Goleman (2020), siswa dengan tingkat *self-help* sedang mungkin memiliki kesadaran emosional yang cukup dan mampu mengelola emosi mereka, tetapi mereka masih perlu mengembangkan kemampuan dalam mengatasi stres, mengelola hubungan interpersonal, dan mengambil keputusan yang efektif.

Teori perkembangan psikososial yang melibatkan serangkaian tahapan atau krisis yang harus diatasi individu dalam kehidupan. Siswa dengan tingkat *self-help* rendah mungkin sedang mengalami tahap perkembangan tertentu di mana mereka mengalami kebingungan identitas, konflik interpersonal, atau kesulitan dalam mengatasi tugas perkembangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat mengalami masalah remaja sering mencari bantuan dari pihak-pihak informal seperti teman, orang tua, saudara, maupun kerabat. Sedangkan yang cenderung mencari bantuan dari pihak formal adalah ibu dari reemaja yang mengalami masalah tersebut (Houle et al., 2013)

KESIMPULAN

Setiap orang memiliki potensi untuk memperbaiki dirinya sendiri dan mencapai tujuan hidup mereka dengan mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang diperlukan. Melalui *self-help*, seseorang dapat meningkatkan kesadaran diri, mengatasi masalah yang dihadapi, dan mencapai potensi penuh mereka. Namun, *self-help* bukanlah satu-satunya cara untuk mencapai perubahan yang positif dalam hidup. Dalam beberapa kasus, dukungan dan bantuan dari orang lain dapat membantu seseorang mencapai tujuannya dengan lebih cepat dan efektif.

Oleh karena itu, disarankan bagi seseorang yang ingin memulai *self-help* untuk mencari sumber daya dan dukungan yang tepat, seperti buku, kursus, atau kelompok yang sejenis dengan kebutuhan atau masalah yang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aglen, B., Hedlund, M., & Landstad, B. J. (2015). *Self-help and self-help groups for people with long-lasting health problems or mental health difficulties in a Nordic context : A review*, (September 2011), 813–822.
- Bandura, A. (2010). *Self-efficacy*. In *The Corsini Encyclopedia of Psychology* (4th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Berzoff J, et al. (2016). *Chapter 5: Psychosocial ego development: The theory of Erik Erikson. Inside out and outside in: Psychodynamic clinical theory and psychopathology in contemporary multicultural contexts*. Lanham, Maryland: Roman & Littlefield.
- Bogusch, L. M., Fekete, E. M., Skinta, M. D., William, S. L., Taylor, N. M., & McErlean, A. R. (2014). *Self-compassion, loneliness, and well-being in people living with HIV. Annual Meeting of the American Psychological Association*. Washington D.C
- Gardner, H. (2011). *Frames of Mind: Theory of Multiple Intelligences* (Edisi Terbaru). New York: Buku Dasar.
- Geetha, S., & Babu, S. (2016). *Self Help Group: An Effective Approach to Women Empowerment in Indian*. Asian Journal of Innovative Research
- Goleman, D. (2020). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ (25th Anniversary Edition)*. New York: Bantam Books.



- Groskop V. (2013). “*Shelf-help*” books set to fill publishers’ coffers in 2014. The Guardian.
- Hadi, S. (2018). *An empirical investigation of the antecedents and consequences of employee engagement in a Malaysian context. Asia-Pacific Journal of Business Administration*, 10(2), 130-145.
- Houle, J., Chagnon, F., Lafortune, D., Labelle, R., Paquette, K.B. (2013). *Correlates of HelpSeeking Behaviour in Adolescents Experiencing a Recent Negative Life Event. Canadian Journal of Family and Youth*, 5(1), 2013, pp 39-63.
- Kay, K., & Shipman, C. (2014). *The confidence code: The science and art of self-assurance: What women should know*. New York, NY: HarperCollins
- Lewis, M. A., Neighbors, C., Oster-Aaland, L., Kirkeby, B. S., & Larimer, M. E. (2012). *Indicated prevention for incoming freshmen: Personalized feedback and high-risk drinking. Addictive Behaviors*, 37(8), 969-976.
- Lyon, T. A. (2015). *Self-compassion as a predictor of loneliness: the relationship between selfevaluation processes and perceptions of social connection. Selected Honors Theses*
- Sari, B.J.P., Priyono, W., & Pandjaitan, L.N. (2020). *Self-help groups as a support system for women living with HIV in Indonesia. Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 31(6), 684-692.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V.W. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Utami, T. W. (2016). *Kelompok swabantu (self help group)*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Widianti, E., Hernawaty, T., Sutini, T., Sriati, A., Hidayati, N. O., Rafiyah, I. (2018) *Pembentukan self help group keluarga orang dengan gangguan jiwa. Media Karya Kesehatan*. 1(2): 143-154.

