

PERANCANGAN DESAIN BUKU *SELF-HELP* BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF “*I'MPERFECT*” UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA WANITA

Viona Agetha Agretiani¹, Rizky Fitria Hakim², Wahyu Kurniawan³
Universitas Sains Indonesia, Bekasi^{1,2,3}

Email : vionaagretiani@gmail.com

Abstrak

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, khususnya pada remaja wanita yang rentan mengalami tekanan sosial dan ketidakpuasan terhadap penampilan. Rendahnya kepercayaan diri dapat memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan sosial, depresi, hingga gangguan dismorfik tubuh. Melihat urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk merancang buku *self-help* berjudul “*I'Mperfect*” sebagai media kreatif berbasis psikologi positif untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja wanita, buku *self-help* dipilih sebagai suatu bentuk penanganan masalah pribadi atau emosional tanpa bantuan profesional. Untuk mendukung penelitian digunakan metode *riset and development* (R&D) model Borg dan Gall. Analisis data dilakukan dengan model Miles dan Huberman meliputi tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian di wilayah Cibadak menunjukkan bahwa media *self-help* “*I'Mperfect*” efektif terhadap remaja wanita 14-16 tahun, buku ini tidak hanya informatif, tetapi juga bersifat reflektif, empatik, dan aplikatif. Berdasarkan hasil uji coba terbatas, menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan kepercayaan diri partisipan setelah penggunaan buku “*I'Mperfect*”. Sebagian besar partisipan menunjukkan peningkatan pada indikator penerimaan diri, keberanian mengekspresikan pendapat, serta penurunan rasa tidak puas terhadap diri. Hasil wawancara menunjukkan bahwa buku membantu partisipan merefleksikan pengalaman pribadi dan membangun pola pikir yang lebih positif terhadap diri sendiri.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Remaja Wanita; Buku Self-Help;

Abstract

Self-confidence is an essential aspect of adolescent development, particularly among young women who are vulnerable to social pressures and dissatisfaction with their appearance. Low self-confidence can trigger various mental health issues such as social anxiety, depression, and even Body Dysmorphic Disorder (BDD). In response to this urgency, the present study aims to design a self-help book entitled “I'Mperfect” as a creative medium based on positive psychology to enhance young women’s self-confidence. The self-help book is chosen as an alternative solution, as it provides a form of self-guided support for personal or emotional problems without professional assistance. To ensure the validity of the study, the Research and Development (R&D) method is applied using the Borg and Gall model. Data analysis is conducted through the Miles and Huberman model, which includes the stages of data reduction, data display, and conclusion drawing. The research findings in the Cibadak area indicate that the self-help media “I'Mperfect” is effective for female adolescents aged 14-16 years. This book is not only informative, but also reflective, empathetic, and applicable. Based on the results of a limited trial, there is a tendency for participants' self-confidence to increase after using the book “I'Mperfect”. Most participants showed an increase in indicators of self-acceptance, courage to express opinions, and a decrease in dissatisfaction with themselves. The results of interviews showed that the book helped participants reflect on personal experiences and build a more positive mindset towards themselves.

Keywords: Self-Confidence, Adolescent Girls; Self-Help Book;

Pendahuluan

Setiap orang memiliki karakteristik dan pola pikir yang unik. Dalam konteks pengembangan pribadi, kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang penting karena mendukung proses aktualisasi diri, yaitu kemampuan individu untuk secara optimal dan benar-benar menyadari, mengembangkan, dan mewujudkan potensi dirinya. Kepercayaan diri didefinisikan sebagai sikap yang ada pada individu meyakini kemampuan dirinya sendiri dan mengafirmasi diri dalam bentuk positif ataupun negatif. Sikap ini dikembangkan dan didasari melalui proses pembelajaran untuk mencapai nilai diri yang lebih baik (Putri et al., 2022). Keyakinan terhadap kemampuan diri berpengaruh pada kepercayaan diri, hal ini yang mendorong individu untuk dapat mengekspresikan keinginannya, dan memaksimalkan potensi belajar dengan baik (Ayumi & Siregar, 2024). Kepercayaan diri mempunyai tiga kriteria dimana seseorang dirasa mampu menerima diri sendiri, berani mengambil resiko juga berani dalam mengambil keputusan, dan merasa kompeten atau berfikir positif.

Kepercayaan diri secara umum dipengaruhi oleh dua faktor, faktor eksternal meliputi keadaan saat seseorang dengan latar belakang pendidikan yang rendah merasa kurang percaya diri ketika berinteraksi dengan mereka yang dianggap lebih berpengetahuan. Faktor internal berkaitan dengan kondisi dalam diri mencakup persepsi tentang potensi fisik, tingkat harga diri, konsep diri, pengalaman hidup, dan pandangan tentang penampilan fisik. (Sestiani & Muhid, 2021). Ketidakpuasan terhadap penampilan dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan sosial dan depresi. Dalam kasus ekstrem, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan seperti *Body Dysmorphic Disorder* (BDD), di mana individu terobsesi dengan kekurangan fisik yang sebenarnya tidak ada (Rayani & Raharja, 2017). Hambatan yang muncul saat seorang individu mempunyai kepercayaan diri yang rendah maka akan menampilkan sikap tidak yakin pada diri, ragu dan takut dalam pengambilan keputusan dan tidak mandiri atau selalu bergantung pada orang lain (Putri et al., 2022). Individu dengan kepercayaan diri yang rendah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku individu hingga dapat memiliki perilaku menarik diri dari lingkungan, merasa terancam, bahkan gangguan kecemasan berlebihan (Sestiani & Muhid, 2021). Hal tersebut dapat mengakibatkan tekanan emosional atau frustrasi akibat adanya pengendalian eksternal yang dapat menyebabkan semakin menurunnya rasa percaya diri (Rayani & Raharja, 2017).

Remaja cenderung lebih mengandalkan emosi dalam pengambilan keputusan, karena bagian otak yang terkait dengan transmisi insentif berkembang lebih cepat daripada bagian yang mengatur pengendalian diri (Lu, K., & Brown, C., 2023). Sampai saat ini, jurnal visual menjadi populer kalangan mereka yang ingin mengekspresikan perasaan dan pikiran, contohnya dalam buku Nugent pada tahun 2016 merstrukturisasi ide Ganim dan Fox untuk menginspirasi pengguna agar tetap tenang dan fokus, contoh buku tersebut diterbitkan untuk menawarkan beragam ide dan teknik penjournalan, dan memiliki tujuan yang sama dalam ekspresi diri, penemuan jati diri, dan refleksi diri (Mokhtar et. al., 2020). Menulis masalah memberikan kesempatan kepada seseorang untuk mengatasi masalah tanpa harus mempublikasikannya. Berdasarkan perspektif psikologi, Buku *self-help* adalah cara untuk mengatasi masalah pribadi dan emosional tanpa bantuan profesional. Oleh karena itu, berbagai macam buku dengan tujuan tersebut dapat disebut buku *self-help* (Norcross et al., 2000). Pembaca buku *self-help* berpotensi untuk memiliki kemampuan mengenali korelasi antara kognitif, afektif, dan perilaku. Buku *self-help* menjadi bagian contoh yang aktif dan memadai dan sesuai dengan individualistis, dimana individu dapat dengan lebih bebas meningkatkan diri dengan caranya sendiri. Pada tahun 2000 Wilson dan Cash menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki sikap positif terhadap buku-buku pengembangan diri. (Norcross et al., 2000).

Seiring berkembangnya pendekatan psikologi positif, fokus intervensi mulai bergeser dari pemecahan masalah menuju penguatan potensi individu. Seligman menjelaskan bahwa psikologi positif menekankan kekuatan seperti harapan, keberanian, dan penerimaan diri sebagai modal utama dalam membangun kepercayaan diri (Seligman et al., 2006). Beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas media *self-help* sebagai sarana refleksi dan pengembangan diri. Mokhtar et al. (2020) menunjukkan bahwa desain visual pada buku *self-help* mampu meningkatkan keterlibatan emosional pengguna muda. Namun demikian, sebagian besar penelitian mengenai media buku *self-help* yang ada masih bersifat tekstual dan belum sepenuhnya mengintegrasikan elemen desain visual yang sesuai dengan minat remaja wanita. Oleh karena itu, melalui penelitian ini menegaskan adanya celah penelitian bahwa masih minimnya kajian yang mengintegrasikan pendekatan psikologi positif secara komprehensif dengan perancangan desain visual buku *self-help* yang secara spesifik ditujukan bagi remaja wanita Indonesia, baik dari sisi kebutuhan psikologis, karakteristik perkembangan, maupun preferensi visual. Urgensi penelitian ini mendorong

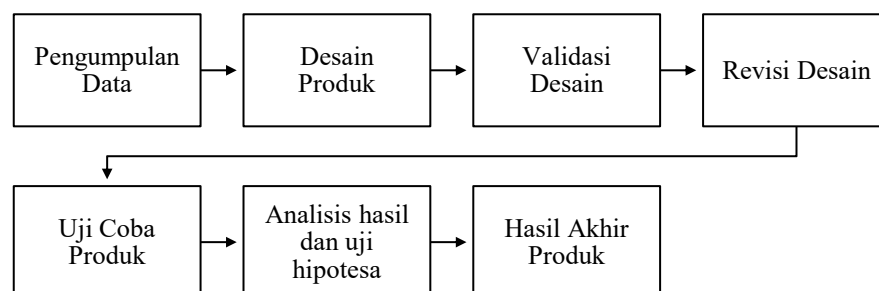
perancangan solusi nyata berupa produk buku *self-help* berbasis psikologi positif yang teruji secara konseptual dan visual. Desain buku bukan hanya sekadar kombinasi kata dan gambar, tetapi juga sebuah bentuk seni yang menyampaikan emosi dan ide melalui elemen visual (Xia, 2024). Selain itu, belum banyak penelitian yang secara khusus menggabungkan psikologi positif dan desain komunikasi visual dalam konteks pengembangan buku *self-help* untuk remaja Indonesia. Atas dasar tersebut, penelitian ditujukan sebagai acuan dalam perancangan desain buku *self-help* sebagai solusi kreatif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja wanita 14-16 tahun dengan tujuan menjadi indikator dalam realisasi diri dan pengembangan diri remaja wanita.

Berdasarkan latar belakang tersebut, Urgensi penelitian ini mendorong digunakannya metode *Research and Development* (R&D) sebagai pendekatan yang tepat, karena penelitian tidak hanya bertujuan untuk memahami fenomena rendahnya kepercayaan diri remaja wanita, tetapi juga menghasilkan solusi nyata berupa produk buku *self-help* berbasis psikologi positif yang teruji secara konseptual dan visual. Rumusan masalah difokuskan pada bagaimana merancang buku *self-help* yang mampu meningkatkan kepercayaan diri remaja wanita, menentukan elemen visual dan ilustrasi yang tidak hanya menarik secara estetis tetapi juga mendukung penyampaian pesan positif, serta menempatkan buku *self-help* sebagai media desain komunikasi visual yang berperan dalam proses pengembangan dan penerimaan diri. Sejalan dengan itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan kontribusi buku *self-help* berbasis psikologi positif dalam meningkatkan kepercayaan diri, mengkaji peran elemen visual dan ilustrasi dalam membangun keterlibatan emosional pembaca, serta memaparkan fungsi buku *self-help* sebagai media desain komunikasi visual yang mampu memfasilitasi refleksi diri, penerimaan diri, dan realisasi potensi remaja wanita. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan konseptual dan praktis bagi pengembangan desain buku *self-help* yang tidak hanya informatif secara psikologis, tetapi juga komunikatif dan empatik secara visual.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian dan Pengembangan (R&D), dengan pendekatan sistematis untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk spesifik untuk digunakan dalam konteks pendidikan dan pembelajaran. Dalam praktiknya, metode ini tidak hanya bertujuan untuk menghasilkan suatu produk, tetapi juga untuk menguji efektivitasnya secara bertahap sebelum dipublikasikan atau disebarluaskan. Produk dapat berbentuk buku, modul, alat bantu pembelajaran untuk kelas dan laboratorium atau jenis pendidikan, evaluasi, manajemen dan lainnya. Adapun tahapan atau serangkaian prosedur versi Borg & Gall model *waterfall flow* (Umar et. al., 2023)

Metode R&D model Borg & Gall bukan ditujukan untuk pengembangan suatu produk pendidikan saja. Model ini juga mengangkat konsep penelitian dalam pengembangan produk. Oleh karena itu, model ini cocok digunakan sebagai dasar pengembangan produk. Model ini mempunyai tahapan yang sangat menyeluruh juga sistematis (Aka, 2019). Metode R&D tidak hanya berkontribusi meningkatkan efektivitas pembelajaran, metode ini juga mendukung pengembangan model, pendekatan, dan media pendidikan yang dapat memenuhi kebutuhan secara lebih efisien dan tepat sasaran (Gustina et al., 2024). Dalam penerapannya beberapa peneliti memodifikasi tahapan tersebut menjadi tahap-tahap yang lebih sederhana karena kebutuhan konteks penelitian. (Gustiani, 2019) setelah meninjau konsep penelitian berdasarkan pertimbangan masa penelitian rancangan buku *self-help* berbasis psikologi positif memodifikasi dan menyederhanakan tahapan metode penelitian menjadi 7 tahapan :



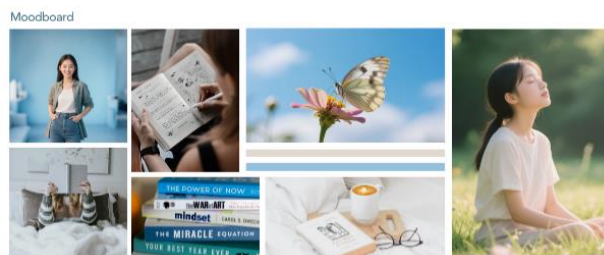
Gambar 1. Flowchart Penelitian

Sumber: Dimodifikasi dari model Borg & Gall (2003)

Hasil dan Pembahasan

Untuk memastikan desain sesuai dengan karakteristik remaja wanita maka desain dibuat berdasarkan preferensi visual partisipan dalam penelitian ini yang merupakan remaja wanita pada rentang usia 14-16 tahun, merupakan siswi kelas 2-3 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di kecamatan Cibadak kabupaten Sukabumi, sesuai dengan target audiens perancangan buku *self-help* “*I’Mperfect*”. Pemilihan partisipan dilakukan secara *purposive sampling*, dengan pertimbangan kesesuaian karakteristik partisipan terhadap tujuan penelitian, yaitu individu dengan pengalaman terkait kepercayaan diri dan tingkat kepercayaan diri rendah, agak percaya diri dan sangat percaya diri, kriteria ini ditentukan berdasarkan hasil observasi.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, preferensi visual remaja wanita mencakup: 1) mereka menyukai gaya desain visual yang sederhana dan minimalis, 2) menyukai warna-warna yang tenang, lembut, dan feminim seperti warna pastel, 3) ilustrasi yang ekspresif, 4) tipografi yang rapih dan mudah dibaca, 5) tata letak (layout) yang bersih dan tidak padat, 6) pendekatan visual yang cenderung dominan dan estetik. Temuan ini diperkuat oleh pandangan ahli desain grafis yang menekankan pentingnya konsistensi visual, keterbacaan tipografi, alur konten yang nyaman, serta pemilihan binding yang mendukung aktivitas menulis dan refleksi. Karakteristik demografis para peserta yang diprofilkan dalam buku ini menjadi dasar pendekatan bahasa, gaya pesan, dan keputusan visualisasi untuk buku pengembangan diri “*I’Mperfect*”, dengan memahami latar belakang dan kebutuhan para remaja wanita, agar dapat menyampaikan konten yang relevan, empatik, dan sesuai dengan kondisi pikiran target audiens.



Gambar 2. Moodboard
Sumber: Dreamina.ai, pinterest (2025)

Buku *Self-Help* “*I’Mperfect*”



Gambar 3. Desain Cover Buku
Sumber: Viona Agetha Agretiani (2025)

Buku “*I’Mperfect*” merupakan media *self-help* yang dirancang untuk membantu pembaca dalam meningkatkan kepercayaan diri melalui penerapan pendekatan psikologi positif. Pendekatan tersebut diaplikasikan melalui penggunaan bahasa yang komunikatif dengan gaya tutur personal serta sudut pandang orang pertama. Strategi kebahasaan ini bertujuan untuk menciptakan kedekatan emosional antara buku dan pembaca, sehingga pembaca merasa dipahami dan terlibat secara personal dalam proses membaca. Kedekatan emosional tersebut berimplikasi pada meningkatnya kenyamanan, refleksi diri, serta keterlibatan aktif pembaca, yang pada akhirnya mendukung efektivitas buku sebagai media *self-help* dalam menyampaikan pesan dan mendorong perubahan sikap positif. Keputusan penggunaan bahasa yang tidak baku dan bersifat dialogis ini merupakan respon langsung terhadap hasil observasi yang menunjukkan bahwa remaja wanita cenderung menolak pesan yang terasa menggurui atau terlalu formal. Bahasa yang digunakan bersifat empatik, reflektif, dan tidak menggurui, sehingga pesan yang

disampaikan lebih mudah diterima oleh target audiens. Penggunaan pertanyaan terbuka juga mendorong pembaca untuk berdialog dengan dirinya sendiri, yang merupakan inti dari proses *self-help*.



Gambar 4. Desain Content Buku
Sumber: Viona Agetha Agretiani (2025)

Secara visual, ilustrasi simbolik seperti kupu-kupu, penggunaan warna yang lembut, serta tata letak yang lapang (*white space*) berperan sebagai pendukung suasana psikologis yang aman dan menenangkan. Penggunaan simbol metamorfosis pada kupu-kupu merepresentasikan proses perubahan dan pertumbuhan diri, yang sejalan dengan narasi reflektif buku dan pengalaman emosional partisipan. Elemen visual ini tidak hanya meningkatkan estetika tetapi juga berfungsi sebagai sarana untuk memperkaya makna dan meningkatkan pengalaman reflektif pembaca. Hal ini didasarkan temuan saat wawancara pada persona remaja mengungkapkan bahwa pengalaman adanya emosional seperti kegelisahan, rasa tidak aman, dan tekanan sosial hal ini merupakan bagian dari proses mereka dalam mengenali diri sendiri. Simbol metamorfosis kupu-kupu tidak hanya berfungsi sebagai elemen estetis, tetapi juga sebagai penguat makna visual yang membantu pembaca memahami bahwa perubahan diri merupakan proses alami yang membutuhkan waktu. Keputusan penggunaan warna biru muda ini ditentukan dengan tujuan memberikan suasana aman dan tenang yang dirasakan pengguna saat penggunaan buku, hal ini didukung penyediaan buku reflektif yang mendukung proses introspeksi diri dan penerimaan diri remaja wanita. Secara psikologis, biru muda merepresentasikan ketenangan, stabilitas emosional, kepercayaan, dan kejernihan pikiran, sehingga mampu menciptakan suasana yang kondusif untuk proses introspeksi diri dan pemulihan emosi, dua aspek utama dalam buku *self-help*. Biru muda dinilai berfungsi sebagai warna yang lembut dan tidak mengintimidasi, berbeda dengan warna yang terlalu kontras atau agresif. Warna ini membantu menurunkan kecemasan, mengurangi tekanan sosial, serta mendukung pesan *self-acceptance* dan *emotional healing* yang sering diangkat dalam pendekatan psikologi positif. Secara visual, biru muda memberikan kesan bersih, ringan, dan modern, sehingga meningkatkan kenyamanan membaca dalam durasi yang panjang. Penggunaan warna kuning muda pada bagian *yearly overview* bertujuan merepresentasikan kehangatan dan suasana yang lebih cerah hal ini dipilih dengan mempertimbangkan regulasi emosi pengguna pada saat mengisi bagian tersebut.

Tipografi	Warna
Avenir by Adrian Frutiger	 HEX: #D7EFF3
ABCDEFGHIJklmnopq1234	 HEX: #86B5B8
Garamond by Claude Garamond	 HEX: #FAF5D9
ABCDEFGHIJklmnopq1234	 HEX: #FCF2C8

Gambar 5. Elemen Visual
Sumber: Viona Agetha Agretiani (2025)

Pemilihan tipografi dalam buku *self-help* "*I'Mperfect*" menggunakan kombinasi jenis font Avenir dan Garamond sebagai respon terhadap temuan data lapangan terkait kebutuhan keterbacaan dan kenyamanan emosional remaja wanita. Avenir digunakan pada judul dan elemen navigasi karena karakter sans-serif yang bersih, modern, dan mudah dibaca, sehingga mendukung kejelasan struktur buku dan memudahkan pembaca mengikuti alur refleksi. Garamond diterapkan pada teks naratif dan instruksi aktivitas karena karakter serif yang hangat dan kontemplatif, yang membantu menciptakan suasana personal dan empatik selama proses refleksi diri. Kombinasi kedua tipografi ini menghasilkan keseimbangan antara fungsi informatif dan pengalaman emosional, serta memperkuat keputusan desain visual yang selaras dengan kebutuhan dan karakteristik target audiens berdasarkan hasil observasi dan wawancara.



Gambar 6. Komponen Pelengkap Buku
Sumber: Viona Agetha Agretiani (2025)

Aspek interaktif dan aplikatif buku diperkuat melalui pengaplikasian konsep jar dan penggunaan kertas berwarna, yang dirancang sebagai media bantu visual dalam proses refleksi diri. Konsep tersebut memungkinkan pembaca untuk mengenali, mengelompokkan, serta mengekspresikan emosi secara lebih konkret melalui aktivitas visual dan simbolik. Pendekatan ini tidak hanya mendorong keterlibatan aktif pembaca, tetapi juga membantu proses pemahaman emosi secara bertahap, sehingga buku tidak sekadar bersifat informatif, melainkan juga berfungsi sebagai media praktik yang mendukung pengelolaan emosi dan peningkatan kepercayaan diri.



Gambar 7. Post-Production
Sumber: Viona Agetha Agretiani (2025)

Hasil Uji Coba Produk

Berdasarkan hasil uji coba produk dapat disimpulkan bahwa buku *self-help* “*I'Mperfect*” secara umum memperoleh respons positif dari partisipan. Dari aspek tata letak dan komposisi, buku dinilai menarik dan mampu mempertahankan minat baca peserta. Namun demikian, ditemukan beberapa kendala teknis, seperti ukuran teks dan leading yang kurang optimal, serta kesulitan partisipan dalam menelusuri kembali bagian tertentu, khususnya pada daftar isi dan halaman instruksi. Aspek warna dan ilustrasi menunjukkan hasil yang konsisten dan positif di ketiga lokasi uji coba. Warna dan ilustrasi dinilai sesuai dengan karakteristik remaja wanita serta mampu membangun suasana emosional yang mendukung proses refleksi diri. Ilustrasi dianggap relevan dengan pengalaman emosional partisipan dan membantu memperjelas pesan yang disampaikan. Konsistensi gaya visual juga memperkuat identitas buku dan tidak menimbulkan kebingungan visual selama penggunaan. Dari segi tipografi, meskipun teks masih dapat dibaca, sebagian partisipan menunjukkan posisi membaca yang kurang nyaman, seperti mendekatkan buku ke wajah. Hal ini menegaskan bahwa aspek keterbacaan menjadi salah satu temuan penting tervalidasi melalui kesamaan respons dan hasil observasi di ketiga sekolah, produk perlu disesuaikan agar lebih ergonomis bagi target pengguna. Daya tarik dan pemahaman pesan menunjukkan hasil yang baik. Partisipan tidak hanya tertarik untuk melanjutkan membaca, tetapi juga mampu memahami isi buku, instruksi aktivitas, serta makna judul dan misi yang disajikan. Bahasa yang digunakan dinilai tidak terlalu baku dan mudah dipahami, sehingga mendukung keterlibatan kognitif dan emosional pembaca. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan komunikasi yang digunakan dalam buku telah sesuai dengan karakteristik target audiens.

Hasil uji coba juga menunjukkan adanya dampak emosional yang signifikan. Partisipan memperlihatkan respons emosional seperti antusiasme, empati, serta refleksi terhadap pengalaman pribadi. Buku ini membantu partisipan dalam mengenali dan menyikapi emosi yang dirasakan, serta mendorong munculnya sikap penerimaan diri. Meskipun partisipan dengan tingkat kepercayaan diri rendah cenderung lebih pasif secara verbal, mereka tetap menunjukkan keterlibatan melalui tulisan dan ekspresi non-verbal, yang mengindikasikan bahwa buku mampu menjangkau berbagai karakter pengguna. Dari aspek refleksi diri dan nilai edukatif, buku “*I'Mperfect*” terbukti mendorong partisipan untuk melakukan introspeksi

terhadap diri, pengalaman, dan tujuan hidup. Partisipan mengungkapkan adanya perubahan cara pandang terhadap diri sendiri, meningkatnya kesadaran untuk mencintai diri, serta munculnya motivasi untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Temuan ini memperkuat fungsi buku sebagai media *self-help* yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga reflektif dan transformatif.

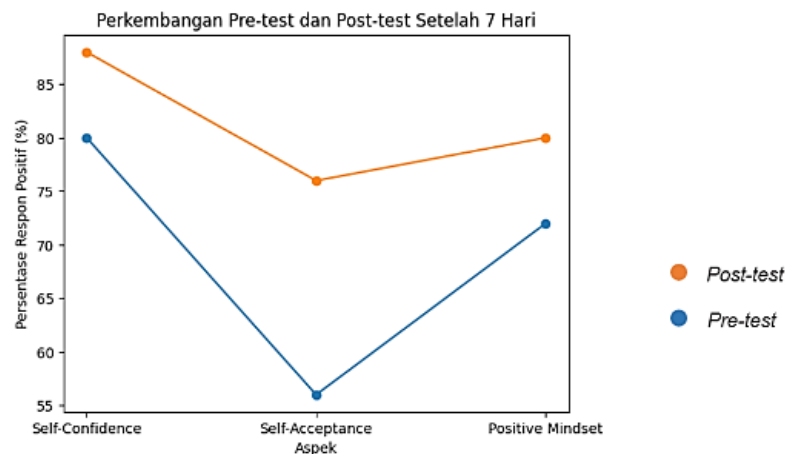


Gambar 8. Task Based Observation

Sumber: Viona Agetha Agretiani (2025)

Uji coba penggunaan buku *self-help* "I'Mperfect" dilakukan selama tujuh hari dengan melibatkan lima partisipan remaja wanita. Pengukuran dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* menggunakan skala sikap yang mencakup tiga aspek utama, yaitu kepercayaan diri (*self-confidence*), penerimaan diri (*self-acceptance*), dan sikap positif (*positive mindset*). Seperti yang terlihat pada grafik 1.

Grafik 1. Hasil Uji Pre-test dan Post-test



Sumber: Viona Agetha Agretiani (2025)

Pada aspek kepercayaan diri, hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan telah berada pada sekitar 80% respon positif kategori setuju dan sangat setuju, setelah tujuh hari penggunaan buku *self-help*, hasil post-test menunjukkan peningkatan respon positif menjadi sekitar 88%, yang ditandai dengan bertambahnya partisipan pada kategori setuju dan sangat setuju serta berkurangnya respon netral. Hal ini menunjukkan adanya penguatan kepercayaan diri setelah penggunaan buku. Pada aspek penerimaan diri, respon positif pada tahap pre-test berada pada kisaran 56%. Namun, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan, dengan respon positif mencapai sekitar 76%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa penggunaan buku "I'Mperfect" selama satu minggu mampu membantu partisipan dalam membangun sikap penerimaan diri yang lebih baik. Aspek sikap positif dan pola pikir, hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas partisipan telah memiliki kecenderungan berpikir positif, dengan respon positif berada pada kisaran 72%. Setelah penggunaan buku, hasil post-test menunjukkan peningkatan respon positif menjadi sekitar 80%. Peningkatan ini terlihat dari bertambahnya respon setuju dan sangat setuju pada pernyataan yang berkaitan dengan rasa syukur, optimisme terhadap masa depan, serta penggunaan *self-talk* yang positif. Selain itu, hasil post-test pada aspek perubahan dan pengaruh buku menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan menyatakan buku "I'Mperfect" memberikan dampak positif terhadap cara mereka memandang diri sendiri. Mayoritas respon berada pada kategori setuju dan sangat setuju terhadap pernyataan bahwa buku membantu meningkatkan kepercayaan diri, penerimaan diri, serta pemahaman mengenai pola pikir positif. Temuan ini memperkuat hasil perbandingan pre-test dan post-test pada tiga aspek utama sebelumnya.

Melalui proses verifikasi data yang dilakukan secara berulang, dapat disimpulkan bahwa buku *self-help* “I’Mperfect” layak digunakan sebagai media pendukung peningkatan kepercayaan diri remaja wanita. Buku ini telah memenuhi tujuan perancangan, yaitu menyediakan media refleksi diri yang empatik, aplikatif, dan relevan dengan kebutuhan pengguna.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil perancangan, pengembangan, dan pengujian produk, penelitian ini menegaskan bahwa buku *self-help* “I’Mperfect” berbasis psikologi positif mampu berfungsi sebagai media visual yang efektif tidak hanya informatif, tetapi juga reflektif dan empatik dalam mendukung peningkatan kepercayaan diri remaja wanita. Penelitian ini memberikan kontribusi berupa penguatan peran desain sebagai media intervensi psikologis non-klinis melalui penerapan psikologi positif. Desain tidak hanya diposisikan sebagai elemen estetis, tetapi sebagai sistem komunikasi visual yang mampu memfasilitasi proses refleksi diri, penerimaan diri, dan pembentukan pola pikir positif pada remaja wanita. Studi lebih lanjut dapat melibatkan lebih banyak partisipan dengan latar belakang yang beragam dalam hal usia, lingkungan pendidikan, dan situasi sosial. Durasi penggunaan buku dapat diperpanjang agar dapat mengamati dampak penggunaan secara berkelanjutan. Dari sisi pengembangan produk, buku “I’Mperfect” dapat dikembangkan lebih lanjut dalam bentuk media digital atau program pendamping berbasis konseling sekolah agar jangkauan dan efektivitasnya semakin luas.

Daftar Pustaka

- Aka, K. A. (2019). Integration Borg & Gall (1983) and Lee & Owen (2004) models as an alternative model of design-based research of interactive multimedia in elementary school. *Journal of Physics: Conference Series*, 1318(1), 012022. <https://doi.org/10.1088/17426596/1318/1/012022>
- Akyildiz, S. T., & Ahmed, K. H. (2021). An overview of qualitative research and focus group discussion. *International Journal of Academic Research in Education*, 7(1), 1–15. <https://doi.org/10.17985/ijare.866762>
- Ali, M., & Asrori, M. (2011). Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Ayumi, S. N., & Siregar, A. (2024). Efektivitas rational emotive behavioral therapy dengan teknik self-talk dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk berbicara di depan umum. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 487–498. <https://doi.org/10.29210/1202424477>
- Azmi, I. U., Nafi’ah, N., Thamrin, M., & Akhwani, A. (2021). Studi komparasi kepercayaan diri siswa yang mengalami verbal bullying dan yang tidak mengalami verbal bullying di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3551–3558. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1389>
- Basuki. (2019). *Interactive qualitative data analysis between Miles-Huberman and Spradley in Basuki’s dissertation*.
- Davis, K. A. (1992). Validity and reliability in qualitative research on second language acquisition and teaching: Another researcher comments. *TESOL Quarterly*, 26, 605. <https://doi.org/10.2307/3587190>
- Ekaptiningrum, K. (2023). “Mahasiswa UGM telaah fenomena buku self-improvement dari sisi psikologi” dalam *Universitas Gadjah Mada*, 23 Oktober 2023. Yogyakarta.
- Gustiani, S. (2019). Research and development (R&D) method as a model design in educational research and its alternatives. *Holistics Journal*, 11(2), 12–22.
- Hilmi, A. W., Nurmala, M. D., & Dalimunthe, R. Z. (2024). Pengembangan self-improvement book untuk menemani rasa loneliness. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 9(1).
- Lehoux, P., Poland, B., & Daudelin, G. (2006). Focus group research and "the patient’s view". *Social Science & Medicine*, 63, 2091–2104.
- Lu, K., & Brown, C. (2023). Susceptibility to peer pressure among adolescents: Biological, demographic, and peer-related determinants. *Journal of Student Research*, 11(1). <https://doi.org/10.47611/jsr.v11i1.1576>
- Mokhtar, E., Rosli, M. S., Hassan, R., & Abu Bakar, N. S. (2020). Designing the prototype of a self-help toolkit: A visual journaling workbook and the drawing tools. *International Journal of TVET*, 5(1), 1–9.
- Norcross, J. C., Santrock, J. W., Campbell, L. F., Smith, T. P., & Sommer, R. (2000). Do self-help books help? *Journal of Clinical Psychology*, 56(10), 1241–1246. [https://doi.org/10.1002/10974679\(200010\)56:10](https://doi.org/10.1002/10974679(200010)56:10)
- Putri, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Efektivitas konseling REBT pendekatan teknik self-talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 215. <https://doi.org/10.29210/1202222633>
- Putri, A. M., Nurhayati, R., & Safitri, D. (2022). Tingkat kepercayaan diri dan pengaruhnya terhadap

- pengambilan keputusan remaja. *Jurnal Psikologi dan Konseling*.
- Rayani, A., & Raharja, M. (2017). Gangguan citra tubuh dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi diri: Tinjauan teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788. <https://doi.org/10.1037/0003066X.61.8.774>
- Seralarat, K. P. (2012). Psikologi positif: Studi mengenai kebahagiaan dan kekuatan manusia. *LOGOS: Jurnal Filsafat-Teologi*, 3(2), 32–48.
- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: Literature review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251. <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik>
- Utami, H. D., & Dewi, A. O. P. (2024). Efektivitas buku Filosofi Teras sebagai media biblioterapi untuk pemulihan stres dan kecemasan mahasiswa. *Anuva*, 8(1), 127–142.
- Xia, S. (2024). Research on visual elements and emotional expression in book design. *World Journal of Educational Research*, 11(3), 109–116. <https://doi.org/10.22158/wjer.v11n3p109>
- Yolanda, & Kayadu, Y. (2019). Kepercayaan diri remaja ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 41–48.