

## EDUKASI MELALUI MEDIA BUKU INTERAKTIF DIGITAL *SELF-COMPASSION* BERPENGARUH TERHADAP PENCEGAHAN KECEMASAN DAN DEPRESI REMAJA

*Education Through the Media of Interactive Digital Self-Compassion Book Influence The Prevention Of Adolescent Anxiety and Depression*

Arsyifanni <sup>1\*)</sup>, Asep Fithri Hilman <sup>1</sup>

<sup>1\*)</sup> Promosi Kesehatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung,  
Email: [arsyifanni.g@gmail.com](mailto:arsyifanni.g@gmail.com) dan [asep.fh@gmail.com](mailto:asep.fh@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** Adolescents who are in their final year of high school experience several changes, seeking self-identity. However, not all teenagers can adapt, thereby increasing the potential for anxiety and depression. Based on interested in alternative health promotion media, the *Self-Compassion* interactive e-book. **Objective:** To know the effect of education through the *Self-Compassion* interactive e-book on adolescents knowledge about anxiety and depression prevention at SMAN 15 Bandung. **Method:** Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest. Population 389 students. Sample 80 students. Simple Random Sampling Technique. The media is developed using the PPE Model, with very valid, results from material experts and media experts. Data analysis with Wilcoxon Signed Rank Test. **Results:** The average knowledge before being given education is 55.38. The average knowledge after being given education is 78.86. The p value on the knowledge of before and after being given education is ( $p = 0.0001$ ). **Conclusion:** There is a significant effect on students after being given education through the *Self-Compassion* interactive e-book on increasing adolescent knowledge of SMAN 15 Bandung. **Key words:** *Self-Compassion*, Anxiety Prevention, Depression Prevention, Adolescents

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Remaja yang sedang berada tahun terakhir SMA mengalami beberapa perubahan seperti mencari identitas diri. Namun tidak semua remaja dapat beradaptasi sehingga meningkatkan potensi kecemasan dan depresi. Proporsi terbanyak pada pelajar SMP dan SMA. Ketertarikan untuk merancang alternatif media promosi kesehatan yaitu buku interaktif digital *Self-Compassion* mengenai pencegahan kecemasan dan depresi. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh edukasi melalui media buku interaktif digital *Self-Compassion* terhadap pengetahuan pencegahan kecemasan dan depresi remaja di SMAN 15 Bandung. **Metode:** Pre-Eksperimental One Group Pretest-Posttest. Populasi 389 siswa. Sampel berjumlah 80 siswa. Teknik Simple Random Sampling. Media dikembangkan menggunakan Model PPE, dengan hasil validasi sangat valid baik dari ahli materi maupun ahli media. Analisis data dengan Uji Wilcoxon Signed Rank. **Hasil:** Rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi yaitu 55,38. Rata-rata pengetahuan sesudah diberikan edukasi yaitu 78,86. Nilai p value pada pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi sebesar ( $p=0,0001$ ). **Simpulan:** Terdapat pengaruh yang signifikan pada siswa setelah diberikan edukasi melalui media buku interaktif digital *Self-Compassion* terhadap peningkatan pengetahuan remaja SMAN 15 Bandung.

**Kata kunci:** Buku Interaktif Digital, *Self-Compassion*, Pencegahan Kecemasan, Pencegahan Depresi, Remaja

## PENDAHULUAN

Remaja sedang berada tahun terakhir dibangku SMA mengalami beberapa perubahan seperti mencari identitas diri, peran sosial dan tujuan hidup. Namun tidak semua remaja dapat beradaptasi sehingga meningkatkan potensi depresi pada remaja.<sup>1</sup> Remaja mengalami kesepian, bunuh diri dan cemas berlebihan dengan prevalensi 62,38%.<sup>2</sup> Lebih dari 19 juta penduduk usia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, serta lebih dari 12 juta penduduk usia diatas 15 tahun mengalami depresi sebanyak 6,2% remaja mengalami gangguan tersebut sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun).<sup>3</sup> Prevalensi depresi pada penduduk umur >15 tahun di Provinsi Jawa Barat yaitu 7,8% dan proporsi terbanyak pada pelajar SMP dan SMA. Remaja mengalami kesepian, khawatir berlebihan atau bunuh diri dengan prevalensi 62,38%.<sup>2</sup> Studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu SMA Negeri di Kota Bandung menunjukkan terdapat potensi gejala gangguan kecemasan dan depresi. Media yang digemari untuk mecurahkan isi hati dan menuliskan harapan adalah buku diary atau hanya buku tulis biasa. Adanya media yang diharapkan mampu menjadi media pengembangan diri bagi remaja melalui kalimat dan berbagai media interaktif.<sup>4</sup>

Media promosi kesehatan perlu lebih interaktif agar informasi mengenai pencegahan kecemasan dan depresi dapat lebih menarik.<sup>5</sup> Berdasarkan kebiasaan siswa dalam mecurahkan isi hati melalui tulisan di diary atau buku tulis biasa, peneliti tertarik merancang alternatif media promosi kesehatan berupa buku interaktif digital namun tetap dapat melakukan interaksi yaitu buku interaktif digital *Self-Compassion*.

*Self-Compassion* berhubungan dengan rendahnya kecemasan dan depresi, kunci penting dari *Self-Compassion* adalah rendahnya *Self-Criticism* yang artinya sikap penerimaan

diri dari dalam diri sendiri yang dapat mencegah adanya depresi<sup>6</sup>.

Maka dari itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang pengaruh edukasi melalui media buku interaktif digital *Self-Compassion* terhadap pengetahuan pencegahan kecemasan dan depresi remaja SMAN 15 Kota Bandung.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Penelitian ini berlokasi di SMAN 15 Bandung dengan populasi siswa kelas 11 berusia 17-18 tahun berjumlah 389 orang. Sampel yang diperoleh berdasarkan perhitungan *Slovin* yaitu 80 orang. Penelitian sudah dinyatakan layak dengan nomor Kelayakan Etik 101/KEPK/EC/IV/2022.

Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *Stratified Rndom Sampling* dengan mendapatkan sampel dari masing-masing kelas untuk perwakilan dari setiap kelas.

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner berupa 24 pertanyaan tertutup dengan alternatif jawaban skala 1-5 yang digunakan dalam *pretest* dan *posttest* untuk mengukur pengetahuan responden.

Proses pengumpulan data dilakukan pada tanggal 6-13 Mei 2022. Calon responden penelitian diberikan Penjelasan Subjek Penelitian (PSP) dan *Informed Consent* terlebih dahulu yang dimuat dalam tautan kumpulan *google form* yaitu *Linktr.ee* untuk melindungi hak privasi calon responden pada saat dilakukan penelitian. Selanjutnya dilakukan pengisian kuesioner *pretest* melalui *google form* yang disebar pada *Whatsapp Group*. Pada hari berikutnya, responden diberikan media buku interaktif digital *Self-Compassion* sebagai intervensi penelitian dengan metode *recall*.

Analisis statistik dilakukan untuk membuktikan hipotesis penelitian yaitu

pengaruh media buku interaktif digital *Self-Compassion* dengan melihat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Dilakukan uji non parametrik yaitu *Wilcoxon* untuk skala ordinal atau interval.<sup>7</sup>

## HASIL

Pengisian kuesioner Pretest pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi media menggunakan media Buku Interaktif Digital *Self-Compassion*. Pengisian Pretest dilaksanakan pada tanggal 6 Mei 2022 kepada 80 siswa kelas XI di SMAN 15 Bandung. Hasil Pretest yang didapatkan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Pengetahuan Remaja Sebelum diberikan Edukasi melalui Media Buku Interaktif Digital *Self-Compassion***

Pengetahuan	N	Rata-Rata	Kategori
Sebelum	80	55,38	Kurang

\*Uji Statistik

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi memiliki pengetahuan rata-rata skor sebesar 55,38. Di kategorikan kurang.<sup>8</sup>

Pengisian kuesioner Posttest pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi media menggunakan media Buku Interaktif Digital *Self-Compassion*. Dilaksanakan pada 12-13 Mei 2022 kepada 80 siswa kelas 11 di SMAN 15 Bandung sebagai responden penelitian. Hasil Posttest yang didapatkan adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Pengetahuan Remaja Sesudah diberikan Edukasi melalui Media Buku Interaktif Digital *Self-Compassion***

Pengetahuan	N	Rata-Rata	Kategori
Sesudah	64	76,13	Baik

\*Uji Statistik

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil pengetahuan sesudah diberikan

media buku interaktif digital *Self-Compassion* sebagian besar memiliki pengetahuan rata-rata skor sebesar 78,86 dikategorikan baik.

Pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi media menggunakan media Buku Interaktif Digital *Self-Compassion* dilakukan dengan menguji variabel Pretest dan Posttest untuk membuktikan hipotesis penelitian yaitu ada pengaruh edukasi media buku interaktif digital *Self-Compassion* terhadap pengetahuan pencegahan kecemasan dan depresi remaja. Analisis menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Ranks* melalui aplikasi SPSS adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. Pengaruh Edukasi melalui Media Buku Interaktif Digital *Self-Compassion* terhadap Pengetahuan**

	N	Z	Asymp.Sig (2-Tailed)
Positive Ranks	80	-7.772	0.0001

\*Uji Statistik

Berdasarkan tabel diatas, terdapat 80 data positif (N) pada positive ranks atau selisih (Positif) diantara pengetahuan Pretest dan Posttest yang artinya ke 80 responden mengalami peningkatan pengetahuan dari sebelum diberikannya media (Pretest) ke nilai sesudah diberikannya media Buku Interaktif Digital *Self-Compassion* (Posttest).

Berdasarkan tabel diatas, hasil nilai Uji *Wilcoxon Signed Ranks* sebesar -7.770 dan Asymp. Sig (2-tailed) bernilai  $0.0001 < 0.05$  menunjukkan adanya perbedaan yang signifikansi antara variabel awal (Pretest) dengan variabel akhir (Posttest). Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan. Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya adanya pengaruh edukasi melalui media buku interaktif digital *Self-Compassion* terhadap pengetahuan pencegahan kecemasan dan depresi remaja.

Pengembangan media pada tahap Planning (Perencanaan) dimulai dengan studi pendahuluan di SMAN 15 Bandung melalui wawancara dan kuesioner untuk mengetahui masalah kesehatan siswa khususnya masalah kesehatan jiwa. Hasil pengisian kuesioner SRQ 20 yang dilakukan pada 28 Januari 2021 kepada sampel 8 siswa SMAN 15 Kota Bandung menunjukkan bahwa terdapat gejala gangguan kecemasan dan depresi. Hasil wawancara, 3 dari 8 siswa tidak melakukan konseling karena tidak cocok dengan hasil konseling sehingga lebih baik memendam sendiri ketika merasa cemas, cemas mempersiapkan untuk kenaikan kelas, belum memiliki bayangan memilih kuliah atau kerja. Terdapat siswa yang mengalami depresi karena trauma akibat kejadian tidak menyenangkan. Dari studi pendahuluan tersebut maka masalah prioritasnya adalah pencegahan kecemasan dan depresi. penelitian.

Sifat masalah kesehatan ini yaitu *Growth*, keadaan gangguan jiwa yang kompleks dan penuh tekanan secara psikologi dari setiap kelompok usia membutuhkan perhatian dan penanganan yang cepat sehingga tidak menjadi gangguan yang lebih serius.<sup>9</sup> Sasaran pada penelitian ini adalah siswa kelas 11 yang sudah berusia 17-18 tahun. Selama penelitian berlangsung adanya dukungan dari pihak sekolah yaitu Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah Bag.Kesiswaan, dan guru Bimbingan Konseling. Media yang digemari oleh siswa untuk mencurahkan perasaan dan hal yang ingin dicapai melalui buku diary atau hanya buku tulis biasa dan menginginkan adanya buku atau media yang dapat digunakan kapan saja dan dapat lebih privasi. Bertolak dari kebiasaan siswa curhat ke buku diary, peneliti tertarik merancang alternatif media promosi kesehatan berupa buku berbentuk digital namun tetap dapat melakukan interaksi yaitu buku interaktif digital *Self-Compassion*. Materi buku interaktif digital *Self-*

*Compassion* terdiri dari materi *Self-Compassion*.

Data yang dihasilkan pada tahap perencanaan selanjutnya diimplementasikan pada tahap produksi media. Produksi menggunakan teknik visualisasi grafis digital menggunakan Canva Pro berbasis website. Sketsa yang dilakukan dengan teknik digital untuk mempermudah dan menghemat waktu hingga desain final. Buku interaktif digital *Self-Compassion* memuat materi *Self-Compassion*, selanjutnya materi tersebut dituangkan kedalam aktifitas interaktif melalui beberapa kegiatan yaitu menulis target yang ingin dicapai, perasaan yang sedang dialami, mengisi tautan skirining awal kecemasan dan depresi dengan *Self Report Questionnaire 20*, beri tanda pada kalimat yang dirasa sering dirasakan, menggambar pada gambar polos yang sudah disediakan, mewarnai pada gambar atau tulisan pada buku interaktif digital *Self-Compassion*.

Judul dalam buku interaktif *Self-Compassion* ini adalah "Aku memilih bahagia tanpa rasa bersalah", kalimat tersebut merupakan salah satu kalimat positif dari *Self-Compassion*. Kalimat *Self-Compassion* didapatkan dari buku Tim Desmond "*The Self Compassion Skills Workbook*" dan beberapa mengutip dari jurnal psikologi.<sup>10</sup> Menggunakan kata-kata yang ringan untuk memudahkan pembaca memahami isi pesan.<sup>11</sup> Dalam buku ini menyajikan kalimat positif yang dikemas secara singkat dan materi edukasi yang mudah dipahami dengan kalimat yang tidak formal. Penyajian visual dalam buku ini adalah kartun simple dan tidak kaku dengan gambar luwes. Pada buku ini menggunakan jenis font *script "Cute Written"* untuk judul dan konten yang ada. Karakter Font yang tidak kaku, menyerupai tulisan tangan dan santai, sehingga cocok dipadukan dengan ilustrasi. Penggunaan warna dominan menggunakan warna cerah yang bertujuan untuk memberikan

penekanan pada tiap halaman yang disesuaikan. Media yang dihasilkan melalui model PPE tersebut, selanjutnya divalidasi media oleh 2 validator yang berbeda dan uji coba kelompok kecil. Validasi oleh ahli materi mendapatkan hasil sebesar 94% dengan kategori sangat valid. Validasi Ahli media sebesar 80% dengan kategori sangat valid.

## PEMBAHASAN

Hasil *Uji Wilcoxon Signed* sebesar -7.772 dan *Asymp. Sig (2-tailed)* bernilai  $0.0001 < 0.05$  menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan. Dapat disimpulkan adanya pengaruh edukasi melalui media buku interaktif digital *Self-Compassion* terhadap pengetahuan pencegahan kecemasan dan depresi remaja SMAN 15 Bandung.<sup>12</sup>

Informasi baru mengenai pencegahan kecemasan dan depresi yang didapatkan siswa membuat pengetahuan siswa meningkat. faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, salah satunya adalah informasi. Jika seseorang sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya. Pengalaman seseorang dalam mendapatkan pengetahuan salah satu faktornya dalam peningkatan pengetahuan, belajar dari pretest sebelumnya sehingga pengetahuannya meningkat setelah edukasi dan diberi posttest. Salah satu faktor mempengaruhi pengetahuan yaitu pengalaman, jika pengalaman yang didapatkan seseorang maka bertambahnya pengetahuan.<sup>13</sup>

Keberhasilan penggunaan media buku interaktif digital *Self-Compassion* dalam peningkatan pengetahuan ini adanya dukungan dari guru Bimbingan Konseling (BK), dimana guru BK

Uji coba kelompok kecil oleh calon pengguna berjumlah 11 orang yang berusia 17- 18 tahun dan mendapatkan hasil 92% dengan kategori sangat valid. Tahap selanjutnya dilakukan revisi sesuai masukan dari validator, dilakukan revisi. Media Buku Interaktif Digital *Self-Compassion* yang sudah direvisi dinyatakan siap digunakan sebagai media penelitian.

penting perannya dalam upaya menurunkan kecemasan dan depresi siswa. program promosi kesehatan jiwa pada umumnya terjadi kegagalan apabila tidak melibatkan guru. Guru dapat berperan untuk mendukung siswa, di dalam keberlangsungan pencegahan kecemasan dan depresi remaja maka perlu mencari lebih banyak informasi tentang pencegahan kecemasan dan depresi dari media promosi kesehatan lainnya yang dapat meningkatkan pengetahuan.<sup>14</sup>

Berdasarkan hasil pengembangan media dapat diketahui bahwa media buku interaktif digital *Self-Compassion* tentang pencegahan kecemasan dan depresi remaja yang dikembangkan telah melalui tahapan uji validasi oleh dua validator yang berbeda dan uji coba kelompok kecil. Pertama, ahli materi dengan tingkat kevalidan sebesar 94% kategori "Sangat Valid". Validator kedua, ahli media dengan tingkat kevalidan sebesar 80% kategori "Sangat Valid". Uji coba kelompok kecil dengan kevalidan sebesar 92% yang dikategorikan "Sangat Valid". Ketiga penilaian tersebut media dikategorikan valid untuk digunakan setelah perbaikan.<sup>15</sup>

Buku interaktif digital *Self-Compassion*, yang berdasarkan kebiasaan siswa dalam mencurahkan isi hati melalui tulisan di diary atau buku tulis biasa, maka dari itu, peneliti tertarik merancang alternatif media promosi kesehatan berupa buku interaktif digital namun tetap dapat melakukan interaksi dengan adanya media yang diharapkan mampu

menjadi media pengembangan diri bagi remaja melalui kalimat dan berbagai media interaktif.<sup>4</sup> Buku interaktif digital dengan aktifitas menggambar, mewarnai dan menulis ekspresi efektif dalam mereduksi kecemasan dengan adanya media menyalurkan emosi negatif sehingga dapat berpikir lebih tenang dan pemahaman yang lebih baik setelah melakukan aktivitas tersebut.<sup>16</sup>

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh edukasi melalui media buku interaktif digital Self-Compassion terhadap pengetahuan pencegahan kecemasan dan depresi remaja SMAN 15 Bandung sudah menjawab tujuan peneliti yaitu Media Buku interaktif digital *Self-Compassion* yang dikembangkan menurut ahli materi, ahli media dan hasil uji coba kelompok kecil dikategorikan sangat valid, Pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi dikategorikan kurang, Pengetahuan siswa sesudah diberikan edukasi dikategorikan baik, dan Terdapat pengaruh pada peningkatan pengetahuan pencegahan kecemasan dan depresi remaja SMAN 15 Bandung setelah diberikan edukasi melalui media buku interaktif digital Self-Compassion.

## DAFTAR RUJUKAN

1. Dianovinina K. Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Psikogenesis*. 2018;6(Remaja, gejala, depresi, CDI, ketidakpuasan penampilan).
2. Kusumawardani N. *Perilaku Berisiko Kesehatan Pada Pelajar Smp Dan Sma Di Indonesia*.; 2015.
3. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehat RI*. 2018;53(9):1689-1699.
4. Suci AW. Perancangan Buku Interaktif Self-Compassion bagi Remaja Usia 17-18 Tahun. *J Barik*. 2021;2.
5. Purwaningtias F, Solikin I. Penerapan aplikasi e-book school pada SMK Emhata. *J Sist Informasi, Teknol Inform dan Komput*. 2017;8(1):21.
6. Neff K, Warren R, Smeets E. Being compassionate to oneself is associated with emotional resilience and psychological well-being. *Psychiatry*. 2016;15.
7. Tyastirin E, Hidayati I. *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kesehatan*.; 2017.
8. Arikunto S. *Proses Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta; 2010.
9. Vibriyanti D. Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *J Kependud Indones*. 2020;2902:69. doi:10.14203/jki.v0i0.550
10. Desmond T. *The Self-Compassion Skill Workbook: A 14-Day Plan to Transform Your Relationship with Yourself*. Independent publishers since 1923; 2017.
11. Shofiah N. Pertimbangan Pemilihan Teks Bacaan dalam Pengajaran dan Pembelajaran Membaca. *Pros SENASBASA Semin Nas Bhs dan Sastra*. 2017;1(1):285-296.
12. Tampilang MS. *Pengaruh Media E-Pocketbook HIV / AIDS Terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Pencegahan HIV / AIDS DI SMAN 19 Kota Bandung Tahun 2021*.; 2021.
13. Budiman, Riyanto A. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*.; 2013.
14. Karyani U. Pencegahan Psikopatologi Pada Anak dan Remaja melalui Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Sekolah. *Wacana*. 2015;7.
15. Fithriyah, As'ari. Pengembangan Media Pembelajaran Buku Saku Materi Luas Permukaan Bangun Ruang Untuk Jenjang SMP. *Matematika*. 2012;1(3):1-8.
16. Monalisa NY. Aktivitas Menulis Ekspresif terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi. Published online 2015.

