

**PENGEMBANGAN MEDIA BUKU BANTUAN DIRI (*SELF-HELP BOOK*) MENGENAI RESILIENSI PADA PESERTA DIDIK  
KELAS X SMAN UNGGULAN M.H. THAMRIN**



Oleh:

Vidya Siti Wulandari

1715160018

Bimbingan dan Konseling

SKRIPSI

Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA**  
**UJIAN SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengembangan Media Buku Bantuan Diri (*Self-help Book*) Mengenai Resiliensi pada Peserta Didik Kelas X SMAN Unggulan M.H. Thamrin  
Nama Mahasiswa : Vidya Siti Wulandari  
Nomor Registrasi : 1715160018  
Jurusan/Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Tanggal Ujian : 5 Februari 2021

Pembimbing I,

Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.  
NIP. 197309151999032003

Pembimbing II,

Dr. Aip Badrujaman, M.Pd  
NIP. 19791129200812100202

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si. (Penanggung jawab)*		5 Maret 2021
Dr. Anan Sutisna, M.Pd. (Wakil penanggung jawab)**		5 Maret 2021
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd, Kons. (Ketua Penguji)***		1 Maret 2021
Dr. Herdi, M.Pd (Anggota)****		17 Februari 2021
Karsih, M.Pd (Anggota)****		18 Februari 2021

**Catatan:**

- \* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\* Pembantu Dekan I
- \*\*\* Ketua Jurusan/Program Studi
- \*\*\*\* Dosen penguji selain pembimbing dan Ketua Jurusan/Program Studi

**PENGEMBANGAN MEDIA BUKU BANTUAN DIRI (*SELF-HELP BOOK*)  
MENGENAI RESILIENSI PADA PESERTA DIDIK KELAS X  
SMAN UNGGULAN M.H. THAMRIN  
(2021)**

**Vidya Siti Wulandari**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media buku bantuan diri mengenai resiliensi guna membantu peserta didik kelas X SMAN Unggulan M.H. Thamrin dalam mengembangkan kemampuan resiliensi yang mereka miliki. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *sampling insidental* dengan jumlah sebanyak 30 peserta didik. Metode penelitian yang digunakan adalah *Design Based Research* (DBR) dengan tiga tahapan yakni (1) Analisis dan Eksplorasi, (2) Desain dan Konstruk, (3) Evaluasi dan Refleksi. Namun, penelitian ini hanya dilakukan sampai pada tahap evaluasi. Pengumpulan data dilakukan dengan angket kebutuhan media, instrumen *Child and Youth Resilience Measure* (CYRM), angket uji validasi media dan materi, serta wawancara. Hasil dari penelitian ini berupa sebuah buku bantuan diri mengenai resiliensi berjudul "Terus Melangkah: Tak Perlu Takut Ketika Hidup Menjadi Sedikit Sulit" dengan materi-materi yang tersedia yaitu Mengenal Lebih Jauh Resiliensi; Mari Mulai Menavigasi; dan Kini Saatnya Bernegosiasi dan disertai dengan beberapa lembar kerja untuk mengembangkan resiliensi. Hasil uji validasi dengan ahli media diperoleh skor sebesar 84,5% (sangat layak) dan hasil uji validasi dengan ahli materi mendapatkan skor sebesar 80,3% (layak). Sehingga dapat disimpulkan pengembangan buku bantuan diri mengenai resiliensi memiliki kelayakan yang dikategorikan sangat layak dengan rata-rata persentase sebesar 82,4%. Walaupun buku bantuan diri dapat menyampaikan informasi dengan baik mengenai resiliensi, diharapkan buku bantuan diri mengenai resiliensi dapat diujicobakan lebih lanjut kepada pengguna (peserta didik) oleh peneliti selanjutnya agar dapat diketahui keefektifan dan kebermanfaatannya ketika digunakan.

Kata Kunci: Buku Bantuan Diri, Resiliensi, *Design Based Research*

**MEDIA DEVELOPMENT OF SELF-HELP BOOK ABOUT RESILIENCE FOR  
GRADE X STUDENTS AT SMAN UNGGULAN M.H. THAMRIN  
(2021)**

**Vidya Siti Wulandari**

**ABSTRACT**

*This research aims to develop a self-help book media about resilience to help grade X students of SMAN Unggulan M.H. Thamrin in developing their resilience skills. The sample in this research used sampling insidental technique with a total of 30 students. The research method used is Design Based Research (DBR) with three core stages, (1) Analysis and Exploration, (2) Design and Construction, (3) Evaluation and Reflection. However, this research was only conducted until the evaluation stage. The data was collected by researchers using a questionnaire about media needs, the Child and Youth Resilience Measure (CYRM) instrument, media and material validation test questionnaire, and interviews. The results of this research is a self-help book about resilience entitled "Terus Melangkah: Tak Perlu Takut Ketika Hidup Menjadi Sedikit Sulit" with available materials including Knowing More About Resilience; Let's Start Navigating; and Now is the Time to Negotiate and include worksheets to develop resilience skills. The results of the validation test with the media expert, the score obtained was 84.5% (very feasible) and the results of the validation test with a material expert, the score obtained was 80.3% (feasible). So it can be concluded that the development of a self-help book about resilience are categorized as very feasible with an average percentage of 82.4%. Although self-help books can convey good information about resilience, it is hoped that the self-help book about resilience can be tested further on users (students) by further researchers, so that effectiveness and usefulness can be found when it used.*

**Keywords:** Self-Help Book, Resilience, Design Based Research

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Vidya Siti Wulandari

No. Registrasi : 1715160018

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Pengembangan Media Buku Bantuan Diri (*Self-Help Book*) Mengenai Resiliensi Pada Peserta Didik Kelas X SMAN Unggulan M.H. Thamrin" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Desember 2019 – Februari 2021
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau bukan jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, Februari 2021

Yang membuat pernyataan



Vidya Siti Wulandari



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
**UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Vidya Siti Wulandari  
NIM : 1715160018  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : vidyasw13@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengembangan Media Buku Bantuan Diri (self-help Book) Mengenai Resiliensi pada Peserta Didik SMAN Unggulan M.H. Thamrin

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

( Vidya Siti Wulandari )

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti haturkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Media Buku Bantuan Diri (*Self-help Book*) Mengenai Resiliensi Pada Peserta Didik SMAN Unggulan M.H. Thamrin”.

Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak dari awal hingga akhir penyusunan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

Pertama, kepada Dr. Sofia Hartati, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, dan Dr.Anan Sutisna, M.Pd., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta telah memberikan ijin kepada peneliti untuk dapat melaksanakan penelitian ini.

Kedua, kepada Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd, Kons, selaku ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah membimbing dan memberikan ilmunya kepada peneliti, serta membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Ketiga, kepada Dr. Eka Wahyuni, M.A.A.P.D. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan, dan membantu peneliti dalam menyusun skripsi ini, serta selalu mendorong peneliti untuk segera menyelesaikannya.

Keempat, kepada Dr. Herdi, M.Pd, Karsih, M.Pd, dan Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd, Kons selaku dosen penguji yang memberikan masukan dan saran agar skripsi ini menjadi lebih baik.

Kelima, kepada Wening Cahyawulan, M.Pd selaku dosen uji ahli media dan Dr. Susi Fitri M.Si.,Kons selaku dosen uji ahli materi yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun pada produk penelitian ini berupa buku bantuan diri mengenai resiliensi sehingga dapat menjadi produk yang lebih baik lagi.

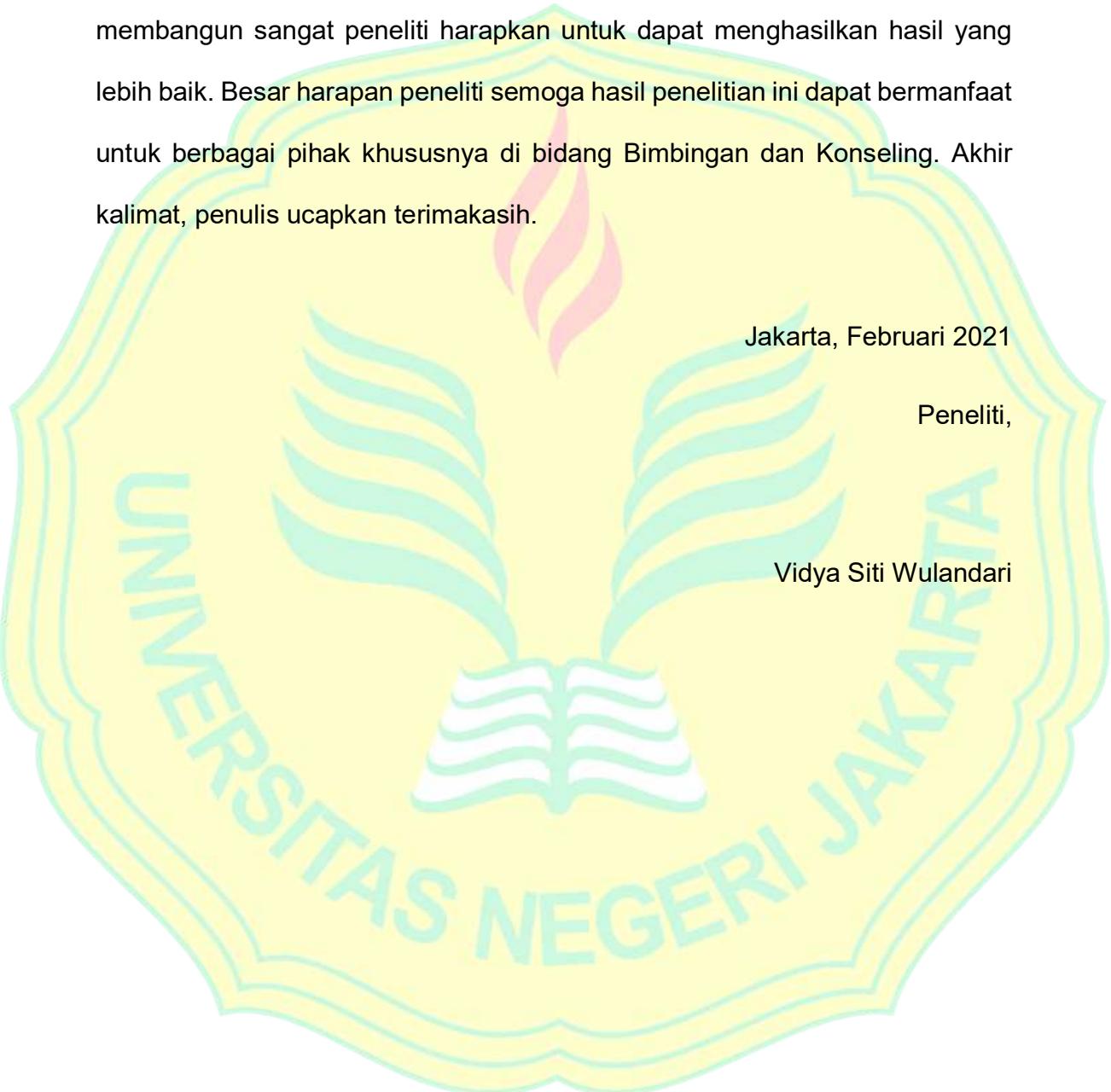
Keenam, kepada Dr. Aip Badrujaman, M.Pd selaku Pembimbing Akademik dan seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan berbagai ilmu, membimbing dan mengarahkan peneliti selama menempuh pendidikan.

Ketujuh, kepada Guru Bimbingan Konseling SMAN Unggulan M.H. Thamrin yang telah membantu dan memfasilitasi peneliti selama melaksanakan penelitian.

Kedelapan, kepada kedua orang tua peneliti yang senantiasa selalu mendukung penulis dalam bentuk dukungan moril maupun materil.

Kesembilan, kepada rekan-rekan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta serta seluruh pihak yang telah menyediakan waktu untuk berdiskusi dan membantu penyelesaian penelitian ini serta memberikan suntikan semangat.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini belum sempurna dan masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan untuk dapat menghasilkan hasil yang lebih baik. Besar harapan peneliti semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk berbagai pihak khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling. Akhir kalimat, penulis ucapan terimakasih.



Jakarta, Februari 2021

Peneliti,

Vidya Siti Wulandari

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL HALAMAN .....</b>	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIANG SIDANG SKRIPSI .....</b>	ii
<b>ABSTRAK .....</b>	iii
<b>ABSTRACT .....</b>	iv
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	v
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	vii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	x
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	xiii
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xv
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	17
C. Pembatasan Masalah .....	18
D. Rumusan Masalah .....	18
E. Manfaat Penelitian .....	18
1. Manfaat Teoritis .....	18
2. Manfaat Praktis .....	19
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	20
A. Kajian Teori .....	20

1. Buku Bantuan Diri .....	20
2. Resiliensi.....	33
3. Sekolah Unggulan.....	45
B. Hasil Penelitian Yang Relevan .....	51
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>53</b>
A. Tujuan Penelitian.....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	53
1. Tempat Penelitian .....	53
2. Waktu Penelitian .....	54
C. Metode Penelitian.....	54
D. Prosedur Pengembangan.....	55
1. Analisis dan Eksplorasi .....	56
2. Desain dan Kontruksi .....	58
3. Evaluasi dan Refleksi.....	62
E. Populasi dan Sampel .....	65
1. Populasi .....	65
2. Sampel.....	66
F. Buku Bantuan Diri ( <i>Self-help Book</i> ) Mengenai Resiliensi .....	66
1. Definisi Konseptual Buku Bantuan Diri ( <i>Self-help Book</i> ) dan Resiliensi.....	66
2. Definisi Operasional Buku Bantuan Diri ( <i>Self-help Book</i> ) dan Resiliensi.....	68
G. Teknik Pengumpulan Data .....	69

1. Instrumen .....	69
2. Wawancara .....	72
H. Teknik Analisis Data.....	73
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>78</b>
A. Kerangka Model Teoritis.....	78
1. Analisis dan Eksplorasi .....	78
2. Desain dan Konstruksi .....	86
B. Hasil Analisis Uji Coba Produk .....	91
1. Evaluasi .....	91
C. Keterbatasan Penelitian .....	95
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....</b>	<b>97</b>
A. Kesimpulan.....	97
B. Implikasi .....	98
C. Saran.....	99
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>101</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>107</b>

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 3.1 Prosedur Penelitian Pengembangan Buku Bantuan Diri ..... 55



## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen CYRM-R.....	71
Tabel 3.2 Kriteria Analisis Data.....	74
Tabel 3.3 Kriteria Tingkat Resiliensi.....	75
Tabel 3.4 Kriteria Penilaian Kelayakan .....	77
Tabel 4.1 Strategi SWOT .....	84
Tabel 4.2 Hasil Validasi Ahli Media.....	93
Tabel 4.3 Hasil Validasi Ahli Materi.....	94



## **DAFTAR GRAFIK**

Grafik 4.1 Tingkat Resiliensi pada Peserta Didik .....	80
Grafik 4.2 Indikator Resiliensi pada Peserta Didik .....	81
Grafik 4.3 Penggunaan Buku Bantuan Diri pada Peserta Didik .....	82



## **DAFTAR LAMPIRAN**

LAMPIRAN 1. Matriks Waktu Penilaian .....	108
LAMPIRAN 2. Angket Kebutuhan .....	109
LAMPIRAN 3. Instrumen Child & Youth Resilience Measure-Revised (CYRM-R).....	114
LAMPIRAN 4. Pedoman Wawancara Guru BK.....	117
LAMPIRAN 5. Hasil Child & Youth Resilience Measure-Revised (CYRM-R) .....	119
LAMPIRAN 6. Lembar Uji Ahli Media.....	121
LAMPIRAN 7. Lembar Uji Ahli Materi .....	125
LAMPIRAN 8. Rancangan Buku Bantuan Diri Mengenai Resiliensi Berdasarkan Hasil Angket Kebutuhan .....	129
LAMPIRAN 9. Kerangka Desain .....	137
LAMPIRAN 10. Rancangan Pelaksanaan Layanan.....	138
LAMPIRAN 11. Spesifikasi Desain Terperinci.....	146
LAMPIRAN 12. Konstruksi Desain.....	189
LAMPIRAN 13. Revisi Desain.....	198
LAMPIRAN 14. Hasil Uji Validitas Media .....	215
LAMPIRAN 15. Hasil Uji Validitas Materi .....	219
LAMPIRAN 16. Daftar Riwayat Hidup.....	226