

**PENGEMBANGAN MEDIA BUKU BANTUAN DIRI
(*SELF-HELP BOOK*) MENGENAI OPTIMISME PADA
PESERTA DIDIK SMA NEGERI 68 JAKARTA**



Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan

Gelar Sarjana Pendidikan

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020

**PENGEMBANGAN MEDIA BUKU BANTUAN DIRI (*SELF-HELP BOOK*)
MENGENAI OPTIMISME PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI 68
JAKARTA
(2020)**

Dicka Ramdani

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media buku bantuan diri mengenai optimisme yang ditujukan pada remaja khususnya peserta didik kelas X dan XI di SMA Negeri 68 Jakarta. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 125 peserta didik dari kelas X dan XI dengan menggunakan *Cluster Random Sampling*. Metode yang digunakan *Design Based Research* (DBR) yang terdiri dari tiga tahapan yakni analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi serta evaluasi dan refleksi. Namun, penelitian terbatas sampai evaluasi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner instrumen *Life Orientation Test-Received* (LOT-R), angket kebutuhan, dan wawancara. Hasil dari penelitian ini berupa sebuah buku bantuan diri yang berjudul *Petualangan Rakkan* dengan materi-materi yang tersedia seperti; (1) pengertian optimisme, (2) pengukuran optimisme dengan LOT-R, (3) perencanaan optimisme dengan jurnal kegiatan, (4) mengenal sikap optimisme, (5) dukungan sosial (6) kesehatan fisik, (7) kesehatan mental dan (8) kesejahteraan. Berdasarkan hasil data evaluasi formatif didapatkan hasil validasi ahli materi 85% (sangat layak) dan validasi ahli media 90% (sangat layak). Kesimpulan penelitian ini buku bantuan diri mengenai optimisme dikategorikan sangat layak digunakan peserta didik SMA Negeri 68 Jakarta untuk mengembangkan optimisme dengan tema telah sesuai dan sangat penting untuk remaja, pilihan sub tema telah sesuai dengan tema besarnya, materi yang dipilih telah sesuai serta latihan-latihannya sudah tepat. Diharapkan buku bantuan diri ini dapat di uji coba kepada peserta didik dan diketahui kebermanfaatannya dan keefektifannya serta dapat di uji coba di sekolah lainnya.

Kata Kunci: Optimisme, Buku bantuan diri, *Design Based Research*

**THE DEVELOPMENT OF SELF-HELP BOOK REGARDING OPTIMISM
TOWARDS THE STUDENTS AT SMA NEGERI 68 JAKARTA**

(2020)

Dicka Ramdani

ABSTRACT

*This research aims to produce a self-help book media about optimism aimed at adolescents, especially students in class X and XI at SMA Negeri 68 Jakarta. The sample in this study were 125 students from class X and XI using cluster random sampling. The method used is Design-Based Research (DBR) which consists of three stages, namely analysis and exploration, design and construction as well as evaluation and reflection. However, research is limited to evaluation. Collecting data using the Life Orientation Test-Received (LOT-R) instrument questionnaire, needs questionnaire, and interviews. The result of this research is in the form of a self-help book entitled *Petualangan Rakkan* with available materials such as; (1) understanding optimism, (2) measuring optimism using LOT-R, (3) optimism planning using an activity journal, (4) recognizing optimism, (5) social support (6) physical health, (7) mental health and (8) Well-being. Based on the results of the formative evaluation data, the results of the validation of material experts are 85% (very feasible) and the validation results of media experts are 90% (very feasible). The conclusion of this research is that the self-help book on optimism is categorized as very suitable for use by students of SMA Negeri 68 Jakarta to develop optimism with a theme that is appropriate and very important for adolescents, the choice of sub-themes is in accordance with the major theme, the selected material is appropriate and the exercises are right. It is hoped that this self-help book can be tested on students and its usefulness and effectiveness will be known and can be tested in other schools.*

Keywords: *Optimism, Self-help Book, Design-Based Research*

*Memperdengarkan dan
Memartabatkan Bangsa*

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Judul : Pengembangan Media Buku Bantuan Diri (self-help book) Mengenai Optimisme pada Peserta Didik SMA Negeri 68 Jakarta

Nama Mahasiswa : Dicka Ramdani

NIM : 1715160685

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing,

Pembimbing Akademik,




Dr. Eka Wahyuni, M. A. A. P. D.
NIP. 197309151999032003



Hilma Fitriyani, M. Pd.
NIDK. 8836150017

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling

Men
Memar dan
=f Bangsa



Dr. Happy Karlina Marjo, M. Pd, Kons.
NIP. 197908192005012002

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA


UJIAN SIDANG SKRIPSI


Judul : Pengembangan Media Buku Bantuan Diri (*Self-help Book*) Mengenai Optimisme pada Peserta Didik SMA Negeri 68 Jakarta

Nama Mahasiswa : Dicka Ramdani
Nomor Registrasi : 1715160685
Jurusan/Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian : 8 Februari 2021

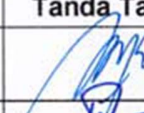
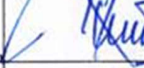



Pembimbing I,

Pembimbing II,


Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.
NIP. 197309151999032003


Hilma Fitriyani, M. Pd.
NIDK. 8836150017

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)***		23 Februari 2021
Dr. Herdi, M.Pd (Anggota)****		15 Februari 2021
Wening Cahyawulan, M. Pd. (Anggota)****		21 Februari 2021

Catatan:

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Dicka Ramdani
No. Registrasi : 1715160685
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Pengembangan Media Buku Bantuan diri (*Self-help book*) Mengenai Optimisme pada Peserta Didik SMA Negeri 68 Jakarta" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan November 2019-Januari 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang telah dibuat oleh 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, Januari 2021

Yang Membuat Pernyataan,



Dicka Ramdani

v



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Dicka Ramelan
NIM : 1715160685
Fakultas/Prodi : FIP / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : dickaramelan13@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengembangan Media Buku Bantuan Diri (Self-help Book)
Mengenai optimalisasi pada Peserta Didik SMA Negeri 68
Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 01 April 2021

Penulis


(Dicka Ramelan)
nama dan tanda tangan

Memartabatkan Bangsa

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya skripsi ini dapat diselesaikan. Peneliti menyadari terselesaikannya skripsi ini banyak sekali dukungan dari berbagai pihak yang telah mendorong untuk segera menyelesaikannya. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak.

Pertama, kepada Dr. Eka Wahyuni, M. A. A. P. D. selaku dosen pembimbing I dan kepada Hilma Fitriyani, M. Pd. selaku dosen pembimbing II. Keduanya telah meluangkan waktu untuk memberikan dukungan dan mengarahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini.

Kedua, kepada Dr. Sofia Hartati, M. Si dan Dr. Anan Sutisna, M. Pd. selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

Ketiga, kepada Dr. Happy Karlina Marjo, M. Pd., Kons. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah mendukung dalam penyusunan skripsi ini.

Keempat, kepada Hilma Fitriyani, M. Pd. selaku Penasehat Akademik dan seluruh dosen S1 Program studi Bimbingan dan Konseling yang telah

membagikan ilmu, membimbing, dan mengajarkan kebijakan dan kebajikan dengan keikhlasan selama menempuh studi di Universitas Negeri Jakarta.

Kelima, kepada teman-teman di program studi Bimbingan dan Konseling yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi dan memberikan dukungan selama penyusunan skripsi ini.

Lebih khusus kepada kedua orang tua tercinta serta keluarga yang penuh kesabaran telah mendoakan dan mendukung peneliti untuk menyelesaikan skripsi dan pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Peneliti berharap, hasil penelitian yang telah dilakukan dapat bermanfaat untuk semua pihak, khususnya civitas akademika Universitas Negeri Jakarta. Terima Kasih.

Jakarta, Januari 2021

Peneliti,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dicka Ramdani', with a stylized, cursive script.

Dicka Ramdani

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI . Error! Bookmark not defined.	
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	16
C. Pembatasan Masalah.....	17
D. Perumusan Masalah	17
E. Kegunaan Hasil Penelitian	17
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	19
A. Deskripsi Teoritik	19
1. Buku Bantuan Diri.....	19
2. Optimisme	34
B. <i>Self-help Book</i> yang Pernah Dikembangkan.....	53
C. Penelitian yang Relevan.....	56
BAB III METODE PENELITIAN.....	59
A. Tujuan Penelitian	59

B. Tempat dan Waktu Penelitian	59
C. Metode Penelitian	60
D. Prosedur Pengembangan	61
1. Analisis dan Eksplorasi	62
2. Desain dan Konstruksi	65
3. Evaluasi dan Refleksi	69
E. Populasi dan Sampel	73
F. Buku Bantuan Diri (<i>Self-help Book</i>) <i>Mengenai Optimisme</i>	74
G. Adaptasi Instrumen	79
H. Instrumen	80
I. Pengujian Prasyarat Instrumen	82
J. Teknik Pengumpulan Data	86
K. Teknik Analisis Data	87
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	91
A. Kerangka Model Teoretis	91
1. Analisis dan Eksplorasi	92
a) Analisis	92
b) Eksplorasi	108
2. Desain dan Konstruksi	110
a) Desain	110
b) Konstruksi	125
3. Hasil Analisis Uji Coba	126
a) Evaluasi	126

B. Keterbatasan Penelitian	134
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	138
A. Kesimpulan	138
B. Implikasi	140
C. Saran.....	141
DAFTAR PUSTAKA.....	143
LAMPIRAN.....	147

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Optimisme.....	82
Tabel 3. 2 Kriteria Alpha Cronbach.....	85
Tabel 3. 3 Reliability Statistics	85
Tabel 3 4 Kriteria Life Orientation Test Revised (LOT-R)	88
Tabel 3. 5 Kriteria penilaian kelayakan	90
Tabel 4. 1 Hasil Data Keseluruhan	98
Tabel 4. 2 Hasil Data Optimisme Berdasarkan Jenis Kelamin.....	98
Tabel 4. 3 Data Keseluruhan Berdasarkan Kondisi Sosial Ekonomi.....	99
Tabel 4. 4 Strategi SWOT	107
Tabel 4. 5 Hasil Validasi Ahli Media.....	128
Tabel 4. 6 Hasil Validitas Ahli Materi.....	130

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Skor Rata-rata Optimisme Berdasarkan Jenis Kelamin.....	99
Grafik 4. 2 Skor Rata-rata Optimisme Berdasarkan Sosial Ekonomi	99
Grafik 4. 3 Jenis Sampul Buku.....	101
Grafik 4. 4 Bentuk Cetak Buku.....	102
Grafik 4. 5 Bentuk Kertas Buku.....	102
Grafik 4 6 Warna Buku.....	103
Grafik 4. 7 Font Tulisan.....	103
Grafik 4. 8 Ukuran Buku.....	104
Grafik 4. 9 GAMBAR BUKU	104
Grafik 4. 10 Minat Sajian Materi.....	104
Grafik 4. 11 Gaya Penulisan	105

DAFTAR BAGAN

Bagian 3. 1 Prosedur Pengembangan Buku Bantuan Diri	61
---	----



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	148
Lampiran 2 Angket Kebutuhan Media.....	149
Lampiran 3 Instrumen Life Orientation Test-Revised.....	153
Lampiran 4 Pedoman Wawancara Guru BK	123
Lampiran 5 Pedoman Wawancara Peserta Didik.....	125
Lampiran 6 Kunjungan Lapangan	127
Lampiran 7 Rencana Pelaksanaan Layanan	128
Lampiran 8 Petunjuk Penggunaan Media	138
<i>Lampiran 9 Kerangka Desain.....</i>	<i>146</i>
Lampiran 10 story Board.....	148
Lampiran 11 Konstruksi Desain	212
Lampiran 12 Revisi Desain	218
Lampiran 13 Hasil Uji Validasi	228
Lampiran 14 Data Hasil Instrumen LOT-R.....	236
Lampiran 15 Data Hasil Angket Kebutuhan.....	239
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup	250