

**PENGEMBANGAN MEDIA *SELF-HELP BOOK* MENGENAI LITERASI
DEPRESI UNTUK PESERTA DIDIK KELAS 10 DI SMAN UNGGULAN
MH THAMRIN JAKARTA**



Oleh:

Fairuz Nabila

1715162564

Bimbingan dan Konseling

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar

Sarjana Pendidikan

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI


LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI

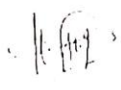
Lembar Persetujuan Pembimbing Dan Pengesahan Panitia Ujian Sidang
Skripsi

	Pengembangan media <i>self-help book</i> mengenai
Judul	literasi deresi untuk peserta didik kelas 10 di
	SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta
Nama Mahasiswa	Fairuz Nabila
Nomor Registrasi	1715162564
Jurusan / Program Studi	Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian	Kamis, 4 Februari 2021




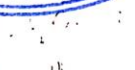
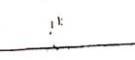
Pembimbing I

Pembimbing II


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


Dr. Wirda Hanim, M.Psi
NIP. 196203101986022001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Janda 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)		22 Februari 2021
Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Pd (Anggota)		13 Februari 2021
Dr. Susi Fitri, M.Psi, Kons (Anggota)		15 Februari 2021

Catatan:

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



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 : FAIRUZ NABILA
NIM : 1715102564
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN / BIMBINGAN DAN KONSELING
Alamat email : nabilatahiruz@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 SELF-HELP BOOK MENGENAI LITERASI DEPRESI
UNTUK PESERTA DIDIK KELAS 10 DI SMAN UNGBULAN MH THAMPIN
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 08 APRIL 2021

Penulis


(FAIRUZ NABILA)
nama dan tanda tangan

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Fairuz Nabila
No. Registrasi : 1715162564
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Pengembangan Media *Self-help Book* Mengenai Literasi Depresi Untuk Peserta Didik Kelas 10 Di SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta" adalah

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari 2020 – November 2020.
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, 23 Januari 2021

Yang membuat pernyataan



Fairuz Nabila

LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN

“You can not always be strong, but you can always be brave”

- Johnny Suh

“My favourite word is belief. It's important to belief in yourself”

- Jung Jaehyun

“You've worked hard today. Get a good night rest tonight and let's work hard again tomorrow.”

– Hwang Renjun



“Mom, Dad. I did it!”

**PENGEMBANGAN MEDIA *SELF-HELP BOOK* MENGENAI LITERASI
DEPRESI UNTUK PESERTA DIDIK KELAS X DI SMAN UNGGULAN
MH THAMRIN JAKARTA**

(2021)

Fairuz Nabila

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah media *self-help book* mengenai literasi depresi bagi remaja khususnya peserta didik kelas 10 di SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas 10 sebanyak 70 peserta didik menggunakan teknik non probabilitas sampling insidental sebagai teknik pengambilan sampel. Pengumpulan data menggunakan instrumen *Kutcher adolescence depression scale – 6*, instrumen *depression literacy questionnaire*, angket kebutuhan media dan wawancara. Metode penelitian yang digunakan adalah *design based research* (DBR). Literasi depresi memiliki beberapa komponen diantaranya ada pengertian depresi, penyebab depresi, gejala-gejala depresi dan informasi mengenai bantuan tenaga professional kesehatan mental. Hasil dari penyebaran angket *depression literation questionnaire* kepada 70 peserta didik, 53 peserta didik masuk kedalam kategori sedang, sedangkan 17 peserta didik masuk kedalam kategori tinggi mengenai literasi depresi. Hasil validasi mengenai *self-help book* dari ahli media diperoleh sebesar 86,25% dan ahli materi sebesar 86,90%. Hasil ini menunjukkan media *self-help book* literasi depresi dikategorikan sangat layak untuk digunakan. Oleh karena itu, guru BK dapat menggunakan *self-help book* literasi depresi ini sebagai media pendamping ketika melakukan bimbingan kelompok saat melakukan layanan dasar pada jam bimbingan konseling di sekolah.

Kata Kunci: Pengembangan, *Self-help Book*, *Design Based Research*, Literasi Depresi, Depresi.

**SELF-HELP BOOK MEDIA DEVELOPMENT ON DEPRESSION
LITERATION FOR GRADE 10 STUDENTS AT SMAN UNGGULAN MH**

THAMRIN JAKARTA

(2021)

Fairuz Nabila

ABSTRACT

This research is purposed to develop self-help book media about depression literacy for youth especially 10th grade students in SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta. The samples of this research are 70 students of the 10th grade students, using non-probability incidental sampling technique as the technique to select the samples. The research method used in Design Based Research (DBR). Depression literacy has several components, there are definition of depression, cause of depression, symptoms of depression and information about professional medical staffs of mental health. The result of the depression literation questionnaire which was spread to 70 students, 53 categorized as average, meanwhile 17 students categorize as high depression literacy. The data gathering used instrument of Kutcher Adolescence Depression Scale-6, Depression Literacy Questionnaire, survey of media needs and an interview. Validation result about self-help book gets 86.25% from media experts and 86.90% from material experts. This result shows that self-help book depression literacy media is worth to be used. Hence, the school counselor are able to use self-help book depression literacy as a companion media while doing group counseling as the school counselor do basic service during guidance and counseling time at school.

Keywords: development, self-help book, design based research, depression literacy, depression.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Pengembangan Media *Self-help book* Mengenai Literasi Depresi untuk Meningkatkan Pemahaman Literasi Depresi Pada Peserta Didik Di SMAN Unggulan MH Thamrin.”

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini tidak terlepas dari bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Sofia Hartati, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd, Kons, selaku ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk dapat melaksanakan penelitian.
3. Dr. Eka Wahyuni, M.A.A.P.D. selaku Dosen Pembimbing yang dengan penuh totalitas telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan proposal penelitian ini dan meluangkan waktunya untuk membantu peneliti menyelesaikan penelitian hingga akhir.

4. Dr. Wirda Hanim, M.Psi selaku Pembimbing Akademik dan seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmunya serta inspirasi bagi peneliti selama mengikuti pendidikan.
5. Guru Bimbingan Konseling SMAN Unggulan M.H. Thamrin yang telah membantu dan memfasilitasi peneliti selama melaksanakan penelitian.
6. Orangtua yang selalu memberikan dukungan keada penulis secara moral dan moriil.
7. Kepada teman-teman yang selalu memberikan doa dan bantuan serta kata penyemangat bagi penulis

Demikianlah skripsi penelitian ini peneliti buat dengan baik adanya, dan besar harapan peneliti penelitian skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti pada khususnya dan para pembaca pada umumnya. Akhir kalimat, peneliti ucapkan terima kasih.

Jakarta, 23 Januari 2021

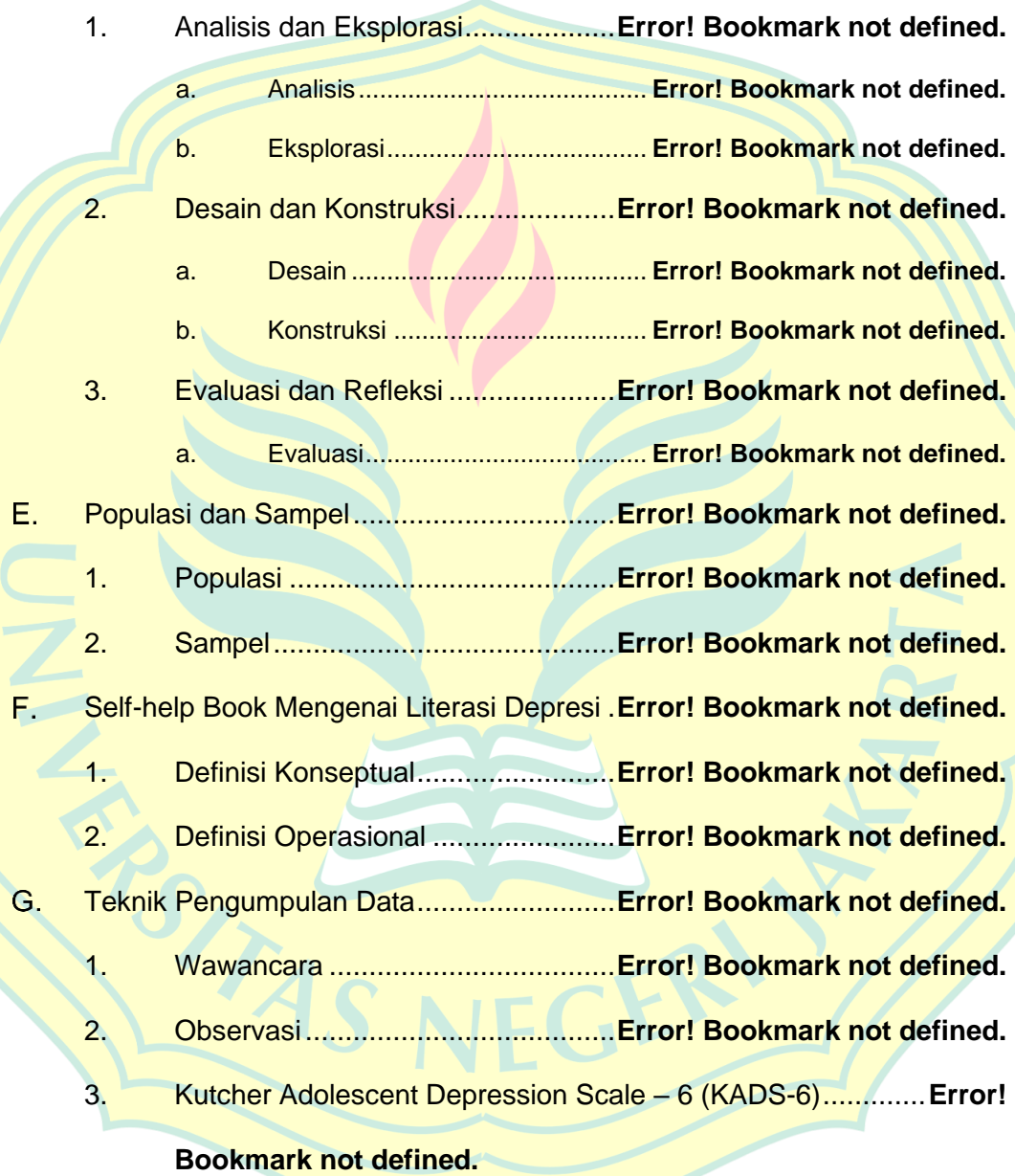
Peneliti

Fairuz Nabila

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN	
SIDANG SKRIPSI.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	8
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR GAMBAR.....	14
DAFTAR TABEL.....	15
DAFTAR LAMPIRAN	16
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
Berdasarkan	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
E. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kajian Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Self Help Book.....	Error! Bookmark not defined.
a. Pengertian.....	Error! Bookmark not defined.
b. Manfaat	Error! Bookmark not defined.

	c.	Tema Self-help Book.....	Error! Bookmark not defined.
2.		Literasi Depresi	Error! Bookmark not defined.
	a.	Pengertian Depresi	Error! Bookmark not defined.
	b.	Penyebab Depresi.....	Error! Bookmark not defined.
	c.	Gejala-Gejala Depresi.....	Error! Bookmark not defined.
3.		Strategi Meningkatkan Literasi Depresi	Error! Bookmark not defined.
	a.	Pemahaman.....	Error! Bookmark not defined.
	1)	<i>Short Media Campaign</i>	Error! Bookmark not defined.
	2)	<i>Long National Programs</i>	Error! Bookmark not defined.
	3)	<i>Long Local Community</i>	Error! Bookmark not defined.
	4)	<i>The Adolescent Depression Awareness Program (ADAP)</i>	Error!
		Bookmark not defined.	
	5)	<i>Booklet</i>	Error! Bookmark not defined.
	b.	Self-Help Book	Error! Bookmark not defined.
4.		Pengukuran.....	Error! Bookmark not defined.
	a.	Kutcher Adolescent Depression Scale – 6 items (KADS – 6)	Error! Bookmark not defined.
	b.	Depression Literacy Questionnaire (D-lit)...	Error! Bookmark not defined.
5.		Sekolah Unggulan	Error! Bookmark not defined.
B.		Penelitian Yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III		Metodologi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
A.		Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B.		Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.		Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.

- 
2. Waktu Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
 - C. Metode Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
 - D. Prosedur Pengembangan **Error! Bookmark not defined.**
 1. Analisis dan Eksplorasi..... **Error! Bookmark not defined.**
 - a. Analisis **Error! Bookmark not defined.**
 - b. Eksplorasi..... **Error! Bookmark not defined.**
 2. Desain dan Konstruksi..... **Error! Bookmark not defined.**
 - a. Desain **Error! Bookmark not defined.**
 - b. Konstruksi **Error! Bookmark not defined.**
 3. Evaluasi dan Refleksi **Error! Bookmark not defined.**
 - a. Evaluasi..... **Error! Bookmark not defined.**
 - E. Populasi dan Sampel **Error! Bookmark not defined.**
 1. Populasi **Error! Bookmark not defined.**
 2. Sampel..... **Error! Bookmark not defined.**
 - F. Self-help Book Mengenai Literasi Depresi . **Error! Bookmark not defined.**
 1. Definisi Konseptual..... **Error! Bookmark not defined.**
 2. Definisi Operasional **Error! Bookmark not defined.**
 - G. Teknik Pengumpulan Data..... **Error! Bookmark not defined.**
 1. Wawancara **Error! Bookmark not defined.**
 2. Observasi **Error! Bookmark not defined.**
 3. Kutcher Adolescent Depression Scale – 6 (KADS-6)..... **Error!**
Bookmark not defined.
 - a. Uji Validitas **Error! Bookmark not defined.**
 - b. Uji Reabilitas **Error! Bookmark not defined.**

4.	Depression Literacy Questionnaire (D-Lit)	Error! Bookmark not defined.
	a.	Uji Validitas Error! Bookmark not defined.
	b.	Uji Reabilitas Error! Bookmark not defined.
H.	Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
1.	Teknik Analisis Data Kuantitatif	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	HASIL PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A.	Kerangka Model Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.	Analisis dan Eksplorasi.....	Error! Bookmark not defined.
	a.	Analisis Error! Bookmark not defined.
	b.	Eksplorasi..... Error! Bookmark not defined.
2.	Desain dan Konstruksi.....	Error! Bookmark not defined.
	a.	Desain Error! Bookmark not defined.
	b.	Konstruksi Error! Bookmark not defined.
B.	Hasil Analisis Uji Coba Produk.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Evaluasi Refleksi	Error! Bookmark not defined.
	a.	Evaluasi..... Error! Bookmark not defined.
	b.	Refleksi..... Error! Bookmark not defined.
C.	Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN..	Error! Bookmark not defined.
A.	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
	DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
	LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar III.1 Prosedur Penelitian Pengembangan *Self-help Book*.....Error!

Bookmark not defined.

Gambar IV.1 Cerita Melati sebelum revisiError! Bookmark not defined.

Gambar IV.2 Cerita Melati setelah revisiError! Bookmark not defined.

Gambar IV.3 Font sebelum revisiError! Bookmark not defined.

Gambar IV.4 Font setelah revisi.....Error! Bookmark not defined.

Gambar IV.5 paragraf dan spasi sebelum revisi....Error! Bookmark not defined.

Gambar IV.6 paragraf dan spasi sebelum revisi....Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Kisi-kisi Instrumen KADS-6 Error! Bookmark not defined.

Tabel III.2 Hasil Pengujian Reabilitas KADS-6.....Error! Bookmark not defined.

Tabel III.3 Hasil Pengujian Validitas D-Lit .. Error! Bookmark not defined.

Tabel III.4 Hasil Pengujian Reabilitas D-Lit Error! Bookmark not defined.

Tabel III.5 Kriteria Tingkat Depresi Error! Bookmark not defined.

Tabel III.6 Kriteria Analisis Data..... Error! Bookmark not defined.

Tabel III.7 Kategori Tingkatan Pemahaman Literasi DepresiError!
Bookmark not defined.

Tabel IV.1 Strategi SWOT Error! Bookmark not defined.

Tabel IV.2 Hasil Validasi Ahli Media Error! Bookmark not defined.

Tabel IV.3 Hasil Validasi Ahli Materi..... Error! Bookmark not defined.

Tabel IV.4 Saran Ahli Media (Sebelum dan Sesudah).... Error! Bookmark
not defined.

Tabel IV.5 Saran Ahli Materi (Sebelum dan Sesudah) ... Error! Bookmark
not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Instrumen *Depression Literacy Questionnaire* (D-Lit)..... Error!
Bookmark not defined.
- Lampiran 2 Instrumen *Kutcher Adolescence Depression Scale-6* (KADS-6)
..... Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 3 Hasil Pengisian Instrumen *Depression Literacy Questionnaire*
..... Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 4 Hasil Pengisian Instrumen *Kutcher Adolescence Depression Scale-6*
..... Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 5 Rancangan *Self-Help Book* Literasi Depresi ... Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 6 Hasil Pengujian Validitas Instrumen D-Lit (*Depression Literacy Questionnaire*)..... Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 7 Hasil Pengujian Validitas Instrumen Kads -6 ... Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 8 *Self-help Book* Literasi Depresi Error! Bookmark not defined.
- Lampiran 9 Riwayat Hidup Penulis..... Error! Bookmark not defined.