

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Kerangka Model Teoritis

Penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan media dengan buku, *self-help book*, mengenai literasi depresi pada peserta didik kelas 10 di SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta. Materi dalam *self-help book* ini terdiri dari pengertian mengenai depresi, fakta dan mitos depresi, penyebab depresi, gejala-gejala depresi, pentingnya mencari bantuan dan pengisian instrumen D-lit. Penelitian ini dilaksanakan untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan pengetahuan literasi depresi dan sadar mengenai kesehatan mental khususnya mengenai depresi.

Pengembangan media melalui tiga tahapan, yaitu analisis, dan eksplorasi, desain dan kontruksi, serta evaluasi dan refleksi. Berdasarkan teori yang ada, tahapan *design based research* (DBR) sebagai berikut:

1. Analisis dan Eksplorasi

a. Analisis

1) Orientasi Awal

Diawali dengan merundingkan hasil diskusi bersama dosen pembimbing berkaitan dengan topik yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu membuat sebuah perantara media yang berguna bagi peserta didik untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai depresi. Peneliti bersama dosen pembimbing menyepakati

bahwa dengan *self-help book* sebagai salah satu media yang diberikan dan digunakan kepada peserta didik kelas 10 di SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta untuk meningkatkan pengetahuan atau pemahaman mengenai depresi.

Berdasarkan hasil diskusi awal dengan pihak sekolah, yakni kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, dan pembina asrama di SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta berpendapat bahwa hasil dari penelitian ini berguna bagi peserta didik dimana penelitian ini memiliki tujuan, yaitu meningkatkan pemahaman depresi bagi peserta didik. Dimana peserta didik di SMAN Unggulan MH Thamrin memiliki iklim persaingan yang ketat antar siswa, tuntutan, dan tekanan yang cukup tinggi dalam akademik hingga banyak kemungkinan peserta didik mengalami depresi.

2) Tinjauan Literatur

Pengembangan media *self-help book* yang dikembangkan diambil dari berbagai sumber, yaitu *booklet adolescence depression awareness program (ADAP)*, artikel ilmiah mengenai literasi depresi dan *website* yang menyediakan informasi kesehatan mental.

Pengambilan topik utama literasi depresi yang menjadi sajian judul besar media *self-help book* ditinjau dari *booklet adolescence awareness program (ADAP)* dan Gabriel & Violato, (2010). Dua literatur ini hanya digunakan sebagai sumber untuk pengambilan topik dan menjadi penelitian terdahulu mengenai *self-help book* sebelumnya. Topik yang digunakan adalah pengertian literasi depresi,

penyebab depresi, gejala depresi dan informasi mengenai bantuan tenaga profesional kesehatan mental.

Namun, materi literasi depresi diambil dari berbagai artikel seperti buku *American Psychological Association (APA)*, *National Institute of Mental Health (NIMH)*, dan buku Beck & Alford (2013). Pembahasan lainnya seperti penyebab depresi, gejala depresi diambil dari berbagai artikel ilmiah seperti Bhowmik et al., (2012); Burns et al.,(2002); Otte et al., (2016); Parker & Roy, (2001); dan Séguin et al., (2003).

Informasi-informasi lainnya yang dituang dalam media *self-help book* seperti fakta dan mitos depresi, cerita dari para penyintas, informasi mengenai tenaga profesional kesehatan mental di Indonesia berdasarkan *website* konseling di Indonesia, artikel ilmiah, dan *website* luar negeri yang menyediakan informasi seputar depresi.

3) Investigasi Lapangan

Pada tahapan selanjutnya, peneliti melaksanakan investigasi lapangan untuk memperoleh data studi pendahuluan menggunakan wawancara, pemberian instrumen, dan pengamatan di lapangan atau observasi. Wawancara dilakukan kepada 20 peserta didik di kelas 10 SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta. Sedangkan, penyebaran instrumen diberikan kepada 70 peserta didik kelas 10 di SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta. Pengamatan lapangan atau observasi dilakukan untuk melihat kondisi sekolah, khususnya kegiatan sehari-

hari sekolah. Metode ini dipilih peneliti untuk mendapatkan data yang berkaitan dengan permasalahan yang dibahas.

Data yang diperoleh dari wawancara didapatkan bahwa peserta didik belum mendapatkan pengetahuan literasi depresi yang cukup. Mereka hanya mengetahui literasi depresi mengandalkan dari pencarian di internet.

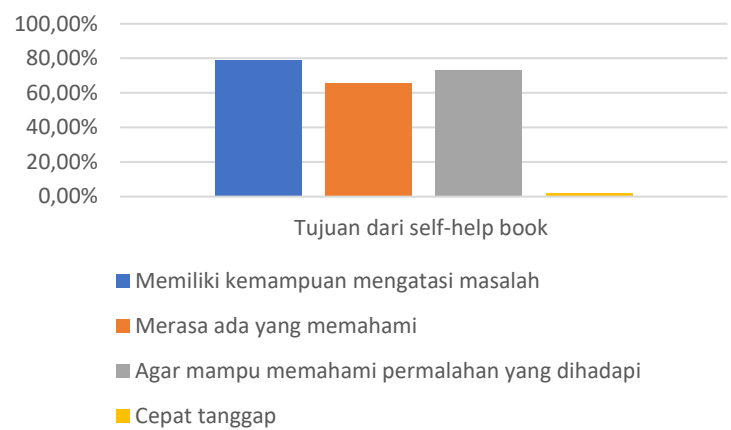
Berdasarkan hasil analisis instrumen *depression literacy questionnaire*, diketahui bahwa 53 siswa dari 70 masuk dalam kategori sedang memiliki pengetahuan literasi depresi dan 17 siswa masuk dalam kategori tinggi memiliki pengetahuan literasi depresi.

Berdasarkan hasil analisis angket kebutuhan materi dan media kepada 52 peserta didik yang akan diterapkan pada media *self-help book* yang akan dikembangkan, diketahui bahwa:

(1) Tujuan dari *self-help book*

Dari 52 peserta didik, 41 peserta didik (78,8%) memilih "Memiliki kemampuan mengatasi masalah sebagai" tujuan dari *self-help book* yang akan dikembangkan.

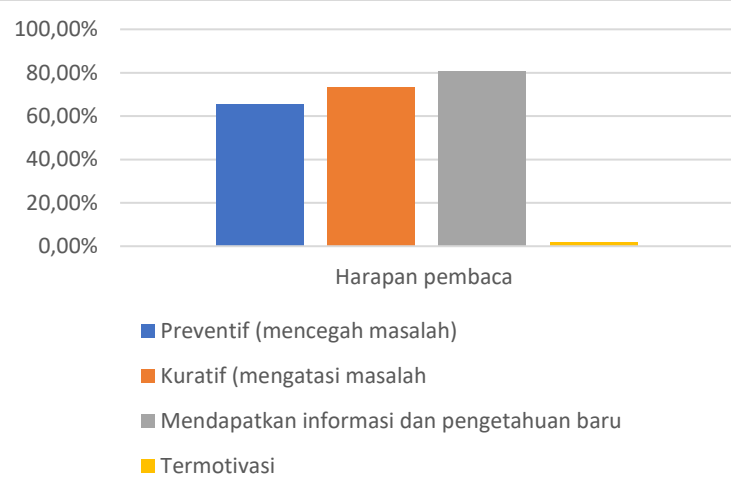
Grafik IV.1



(2) Manfaat yang didapatkan / Harapan pembaca dari *self-help book*

Dari 52 peserta didik, 42 peserta didik (80,8%) memilih mendapatkan informasi dan pengetahuan baru sebagai manfaat yang diharapkan oleh peserta didik dari *self-help book* yang akan dikembangkan.

Grafik IV.2

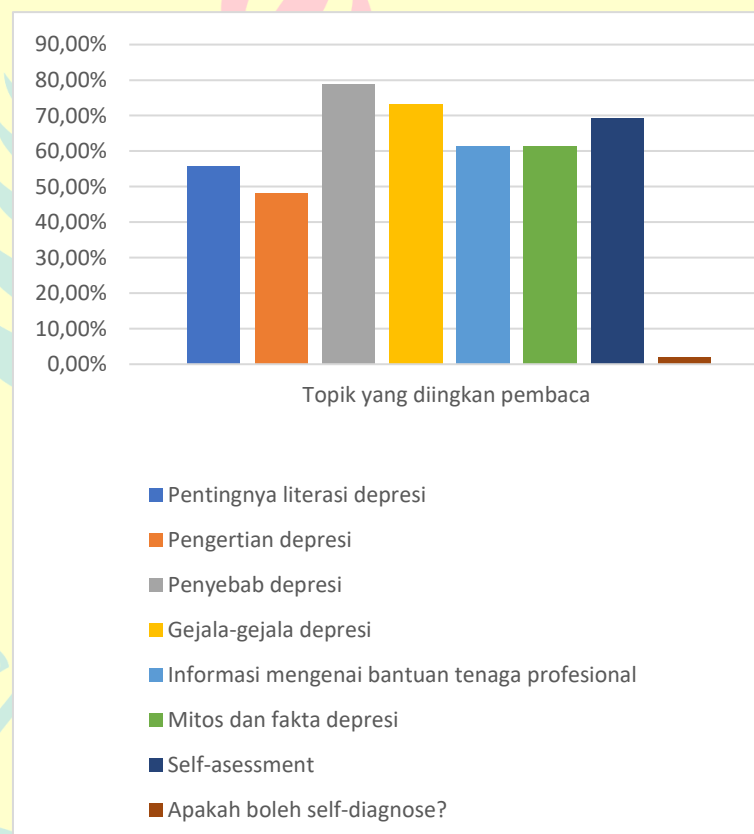




(3) Topik yang diinginkan di dalam *self-help book*

Dari 52 peserta didik, 41 peserta didik (78,8%) menginginkan topik mengenai penyebab depresi sebagai topik yang banyak dibahas dalam *self-help book* yang akan dikembangkan.

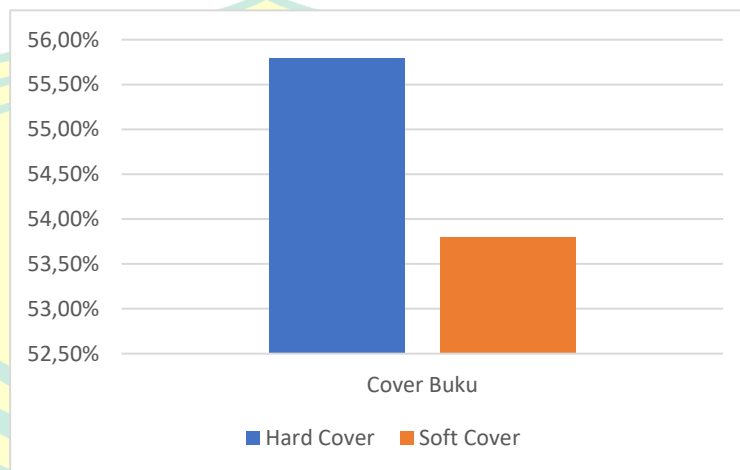
Grafik IV.3



(4) Cover Buku

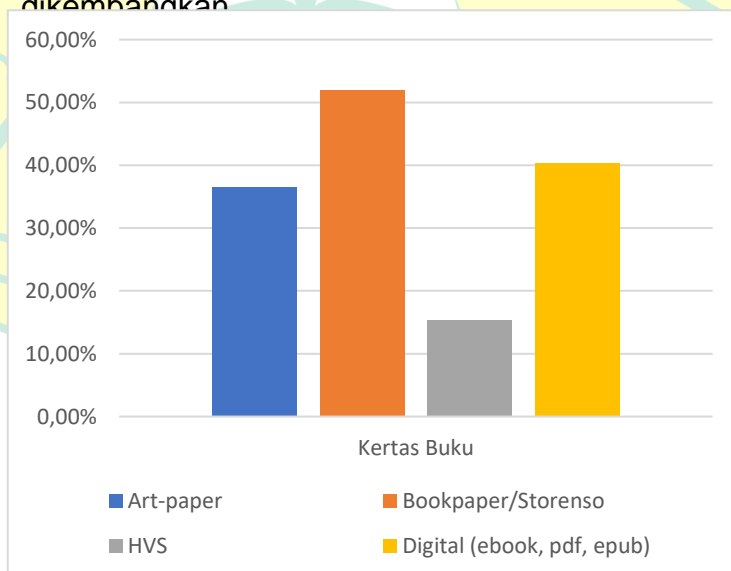
Dari 52 peserta didik, 29 peserta didik (55,8%) memilih *hard cover* sebagai sampul buku atau *cover* buku untuk *self-help book* yang akan dikembangkan.

Grafik IV.4



(5) Kertas

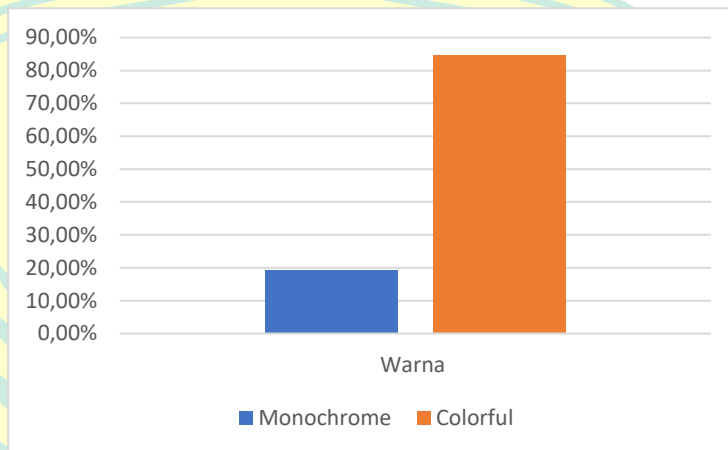
Dari 52 peserta didik, 27 peserta didik (51,9%) memilih *bookpaper* atau *storenso* sebagai kertas yang digunakan untuk *self-help book* yang akan dikembangkan.



(6)

Dari 52 peserta didik, 42 peserta didik (84,6%) memilih warna yang *colorful* sebagai warna yang digunakan untuk *self-help book* yang akan dikembangkan.

Grafik IV.6

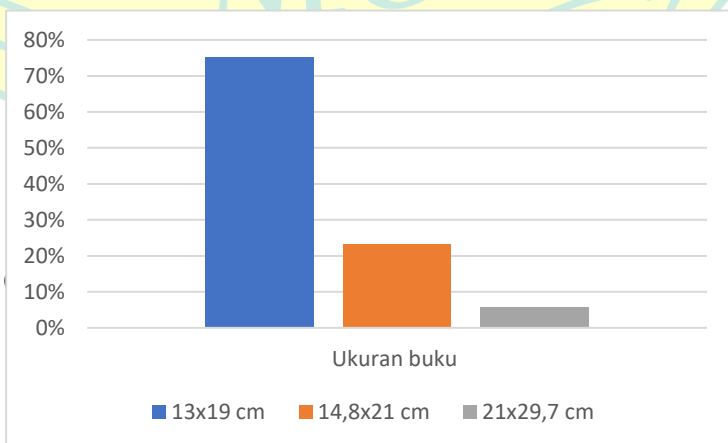


(7) Ukuran buku

Dari 52 peserta didik, 39 peserta didik (75%) memilih 13x19cm atau standar ukuran buku novel sebagai standar ukuran untuk digunakan dalam pengembangan *self-help book*.

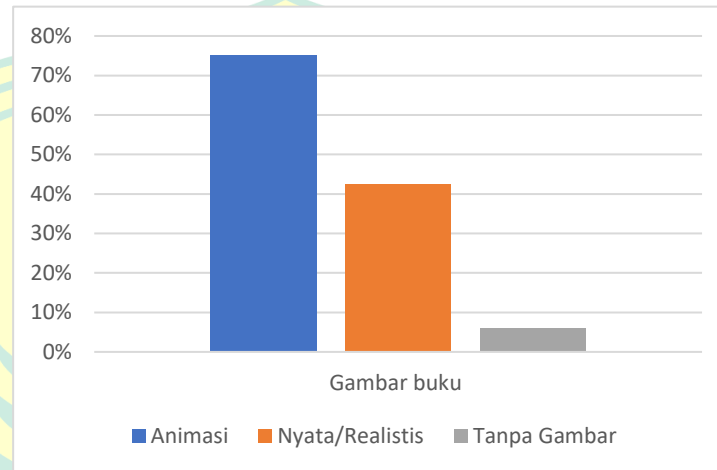
Grafik IV.7

(8)



Dari 52 peserta didik, 39 peserta didik (75%) memilih bergambar animasi sebagai pilihan gambar yang digunakan dalam pengembangan *self-help book*.

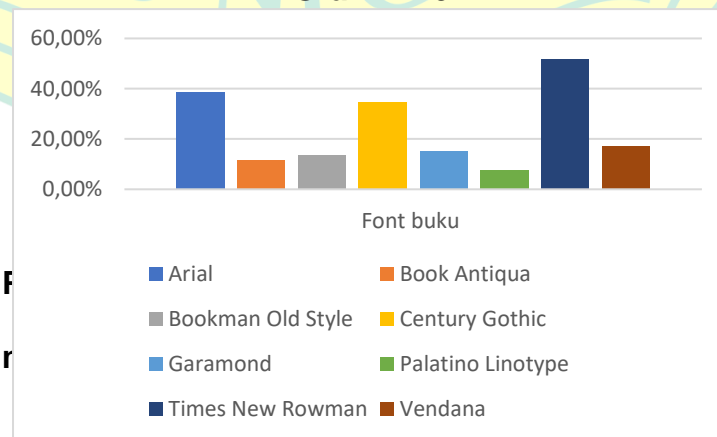
Grafik IV.8



(9) Font

Dari 52 peserta didik, 3 pilihan font yang paling banyak diminati oleh siswa adalah Times New Rowman (27 peserta didik), Arial (20 Peserta didik), dan Century Gothic (18 peserta didik) sebagai font untuk digunakan dalam pengembangan *self-help book*.

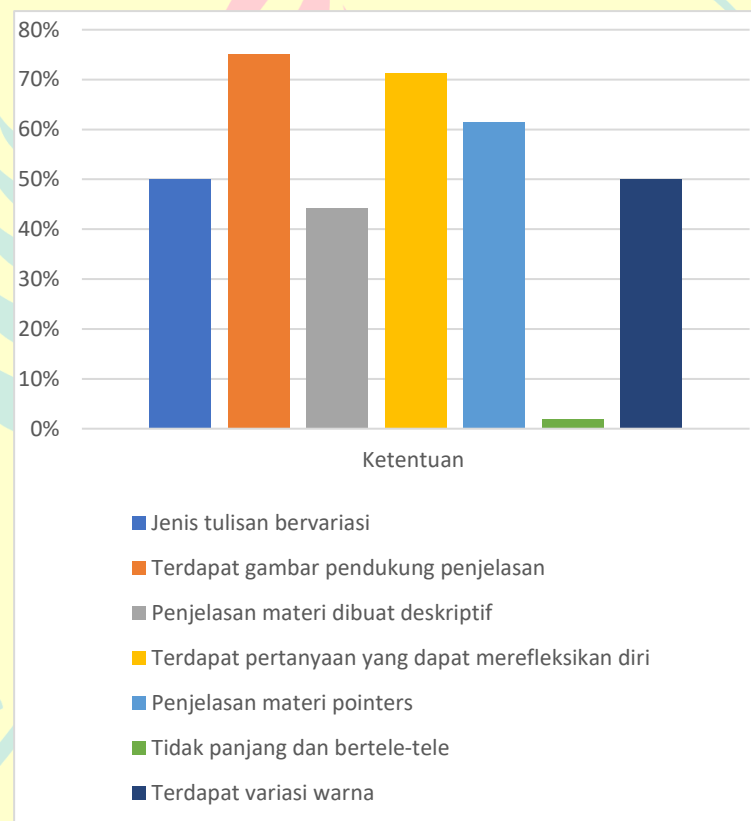
Grafik IV.9



(10) Font

Dari 52 peserta didik, 3 pilihan yang paling banyak diminati apabila *self-help book* memiliki terdapat gambar pendukung disetiap beberapa halaman (39 peserta didik), terdapat pertanyaan yang dapat merefleksikan diri (37 peserta didik) dan penjelasan materi dibuat *pointers* (37 peserta didik).

Grafik IV.10

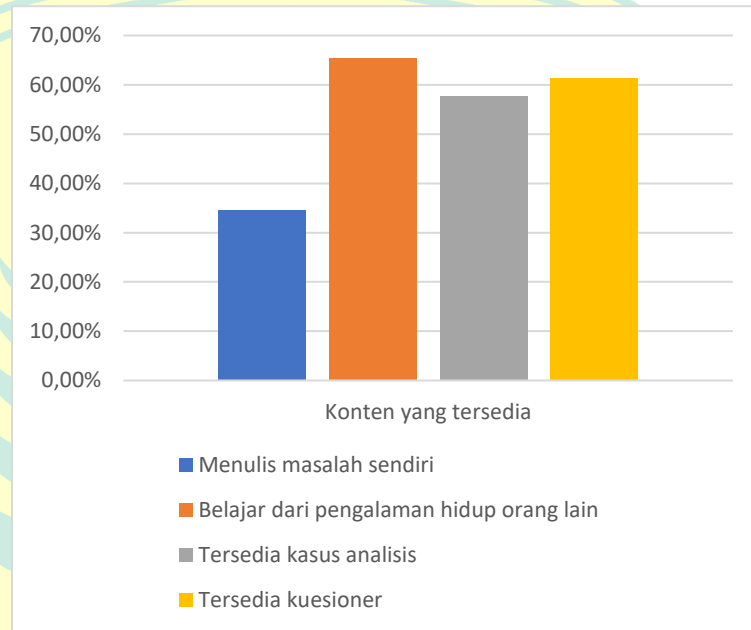


(11) Konten yang tersedia

Dari 52 peserta didik, 3 pilihan yang paling banyak diminati apabila *self-help book* memiliki terdapat

gambar pendukung disetiap beberapa halaman (39 peserta didik), terdapat pertanyaan yang dapat merefleksikan diri (37 peserta didik) dan penjelasan materi dibuat pointers (37).

Grafik IV.11



Selanjutnya, peneliti menggunakan strategi SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, dan Threats*) untuk melihat permasalahan dan memberikan saran sebagai pertimbangan mengenaisolusi permasalahan yang didapatkan dari data studi pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya. Berikut adalah penjabaran dari strategi SWOT:

Tabel 0.1

Strategi SWOT

Strengths
(Kekuatan)

1. Peserta didik cenderung memiliki pengetahuan literasi yang cenderung sedang mengarah ke rendah.

2. Memaksimalkan kemampuan yang berfokus pada diri sendiri merupakan kekuatan dari peserta didik SMAN Unggulan MH Thamrin.

3. *Self-help book* merupakan media visual yang menarik dan mudah dipahami.

Weakness
(Kelemahan)

1. Guru BK tidak pernah memberikan literasi depresi dalam materi layanan dasar seperti di dalam layanan klasikal maupun layanan kelompok.

2. Belum ada yang menggunakan media buku *self-help book* khususnya

untuk meningkatkan literasi depresi.

1. Materi literasi depresi dibutuhkan peserta didik sebagai langkah tindakan preventif, berperan sebagai *caregiver* di lingkungan sekitar dan mencari bantuan pertolongan pertama.
2. Peserta didik lebih mudah memahami materi dari *self-help book* yang berisikan lembar kerja, lembar refleksi dan ilustrasi sebagai contoh.
3. Dukungan dari guru BK dan khususnya peserta didik bahwa materi literasi depresi cocok dikemas dalam bentuk *self-help book* yang dapat dibaca kapan dan dimana saja.

**Opportunities
(Peluang)**

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

1. Peserta didik belum yakin untuk membantu dirinya sendiri, menjadi *caregiver* atau mencari bantuan secepat mungkin.

Threats

(Ancaman)

2. Guru BK belum pernah menggunakan media *self-help book* kepada peserta didik saat layanan bimbingan dan konseling.

Kemudian, dari investigasi lapangan ini peneliti juga mendapatkan data sebagai studi pendahuluan yang dijadikan salah satu referensi peneliti untuk menulis latar belakang dari skripsi ini.

Studi pendahuluan yang didapatkan dari hasil investigasi lapangan ini adalah diskusi kegiatan sehari-hari peserta didik SMAN Unggulan MH Thamrin, di sekolah maupun kegiatan di asrama. Untuk kegiatan di sekolah, peneliti berdiskusi

dengan Guru BK dan kegiatan di asrama, peneliti berdiskusi dengan pembina asrama.

Dimulai dari ibadah pagi (yang muslim solat subuh berjamaah dan non muslim akan melakukan ibadah pagi di kamar masing-masing), persiapan sekolah, makan bersama di ruang makan dan sekolah hingga jam 4 sore. Dilanjutkan dengan kegiatan ekstrakurikuler, istirahat dan dilanjutkan persiapan makan malam dan ibadah malam.

Tidak sampai disitu kegiatan mereka. Jam 8 malam tepat, mereka akan melakukan belajar malam yang diadakan setiap hari senin-kamis dan akan selesai tepat jam 10 malam. Belajar malam ini, mereka akan diebaskan memilih boleh belajar antara Biologi, Fisika, Kimia dan Matematika. Dengan begitu, kegiatan mereka berakhir di jam 10 malam.

Kegiatan di sekolah pun bermacam-macam setiap harinya. Di pagi hari, 15 menit sebelum masuk pelajaran pertama, mereka akan diajak membaca Al-Quran bagi yang muslim dan kitab masing-masing bagi non muslim akan menyesuaikan dengan ibadah mereka. Kegiatan ini akan diseling dengan literasi 15 menit, yaitu mereka akan membaca buku, novel, artikel atau lainnya selain pelajaran. Tentunya,

semua kegiatan ini diawasi oleh wali kelas atau guru mata pelajaran pertama. Khusus, di hari jumat, mereka akan olahraga pagi bersama 10 menit dan pemandu senam pagi akan digilir setiap minggunya dari kelas yang berbeda.

Dengan demikian, beberapa kegiatan yang didapatkan peneliti dari hasil investigasi lapangan.

b. Eksplorasi

1) Kunjungan Lapangan

Peneliti melakukan kunjungan lapangan selama 4 hari (2 hari ke sekolah, 2 hari dengan daring) pada bulan Januari – Juni 2020 di SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta.

Adapun kunjungan lapangan yang pernah dilakukan peneliti, yakni:

- a) Pada tanggal 17 Januari 2020, peneliti melakukan perizinan kepada pihak SMAN Unggulan MH Thamrin (Kepala sekolah dan Guru BK) dengan memberikan surat resmi perizinan dari universitas.
- b) Pada tanggal 04 Maret 2020, peneliti melaksanakan studi pendahuluan dengan mewawancarai 20 peserta didik kelas 10 di SMAN Unggulan MH Thamrin. Lalu, peneliti melakukan diskusi dan terlibat pembicaraan singkat dengan guru BK serta pembina asrama kelas X.

- c) Pada tanggal 12 Mei 2020, peneliti menyebarkan instrumen kepada kelas 10 di SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta untuk mendapatkan data studi pendahuluan mengenai instrumen kebutuhan materi dan media secara daring.
- d) Pada tanggal 09 Juni 2020, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menyebarkan dua instrumen *Depression Literacy Questionnaire* (D-Lit) dan *Kutcher Adolescence Depression Scale – 6* (KADS-6).

2) Pertemuan Profesional

Peneliti melakukan pertemuan profesional dengan dosen pembimbing dan pihak dari sekolah SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta. Peneliti berdiskusi bersama dosen pembimbing untuk mendiskusikan topik permasalahan yang akan dibahas dalam penulisan laporan penelitian.

Untuk pertemuan profesional bersama pihak sekolah, yaitu kepala sekolah, guru BK dan pembina asrama. Diawali pertemuan dengan kepala sekolah untuk melakukan perizinan penelitian, membahas tujuan penelitian, topik permasalahan dalam pembahasan penelitian, yaitu literasi depresi pada peserta didik kelas 10 di SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta.

3) Jejaring

Berikut adalah beberapa pihak bersama peneliti membangun jejaring untuk terlibat dalam penelitian ini, yakni:

- a) SMAN Unggulan MH Thamrin, sebagai tempat penelitian bagi peneliti.
- b) Guru BK, sebagai fasilitator bagi peneliti kepada peserta didik untuk memberikan akses pengambilan data.
- c) Dosen pembimbing, sebagai pembimbing untuk membantu dalam penulisan laporan penelitian.
- d) Desainer dan Illustrator, yang membantu dalam mendesain *self-help book*.
- e) Dosen bimbingan dan konseling, sebagai ahli materi dan media untuk melakukan pengujian dan memberikan ulasan mengenai baik buruknya produk media dalam penelitian yang dikembangkan.

2. Desain dan Konstruksi

a. Desain

1) Menjelajahi Solusi

a) Menghasilkan Ide

Ide yang dihasilkan oleh peneliti berdasarkan topik permasalahan yang diperoleh, yaitu tingkat depresi yang cenderung tinggi, kurangnya penggunaan media dalam bimbingan konseling, khususnya memberikan literasi depresi kepada peserta

didik. Ide lain yang dimiliki peneliti adalah memaksimalkan kemampuan peserta didik mengenai bantuan diri atau *self-help* dimana peserta didik SMAN Unggulan MH Thamrin ini memiliki kemampuan dalam membantu dirinya sendiri serta kemampuan literasi yang baik karena disediakan program literasi atau membaca selama 15 menit di dalam kegiatan sekolah mereka sehari-hari.

Berdasarkan pengembangan ide yang dimiliki selanjutnya peneliti melakukan diskusi bersama dosen pembimbing. Peneliti akan melakukan pengembangan media dengan materi yang dapat meningkatkan pemahaman mengenai literasi depresi sehingga individu yang di diagnosa mengalami depresi dapat mendapatkan bantuan secepatnya atau menjadi *caregiver* bagi individu yang tidak sadar bahwa dirinya mengalami depresi.

Adapun ide materi yang digunakan dalam pengembangan media *self-help book* adalah literasi depresi. Dimana literasi depresi meliputi pengertian depresi, penyebab depresi, proses depresi, gejala-gejala depresi, fakta dan mitos depresi, dan informasi mengenai mencari bantuan.

b) Mempertimbangkan Ide

Peneliti mempertimbangkan beberapa ide guna menyeleksi dan mengambil ide yang tepat untuk digunakan dalam penelitian. Selesai menyeleksi ide, peneliti memutuskan untuk mengambil ide atau topik yang diambil, yaitu literasi depresi.

Kelebihan pada literasi depresi, yaitu terletak pada pemberian informasi yang jelas dan rinci mengenai pengetahuan kesehatan mental khususnya mengenai depresi. Informasi yang mendasar mengenai depresi merupakan hal yang diperlukan bagi setiap individu yang mengalami depresi ataupun individu yang menjadi *caregiver* bagi lingkungannya.

Akan tetapi, peneliti juga mempertimbangan kekurangan pada literasi depresi. Literasi depresi hanya berupa pemberian informasi tidak dapat memberikan teknik untuk mengurangi gejala-gejala depresi bagi individu yang mengalami depresi.

c) Pengecekan Ide

Peneliti mengecek kembali mengenai ide yang diambil guna melihat kebermanfaatan dan penyesuaian karakteristik penggunaan *self-help book*. Didalam literasi depresi dijelaskan bahwa isi dari informasi hanya terdiri dari pengertian kesehatan mental, pengertian depresi, penyebab depresi, gejala-gejala depresi, dan informasi mengenai bagaimana mendapatkan bantuan sesegara mungkin. Peneliti memutuskan untuk menambah materi seperti penambahan instrumen *depression literacy questionnaire* diperuntukkan siswa untuk melihat sejauh mana tingkat pemahaman mereka. Lalu, menambahkan fakta dan mitos seputar depresi guna meluruskan apa yang mereka dengar dari lingkungan mereka.

2) Pemetaan Solusi

a) Penyempurnaan Persyaratan Desain dan Proposisi Desain.

Pengembangan media ini berdasarkan dari hasil dari data yang diperoleh dalam studi pendahuluan yang telah dilaksanakan, yaitu angket kebutuhan media untuk merancang desain *self-help book*.

Selain itu, pengembangan media juga melakukan perbaikan mengenai kelebihan dan kekurangan yang mengacu kepada *booklet* dari program *Adolescence Depression Awareness Program* (ADAP). Untuk membedakan antara *booklet adolescence depression awareness program* (ADAP) dengan *self-help book* yang akan dibuat peneliti akan menambahkan lembar refleksi sebagai latihan atau lembar kerja peserta didik. Umumnya, *self-help book* menyediakan lembar refleksi sebagai latihan bagi pembaca untuk mengukur kemampuannya selama mereka membantu diri sendiri.

b) Desain Kerangka

Kerangka desain yang dibuat peneliti berisi rancangan perencanaan dalam pembuatan *self-help book*, yaitu materi yang akan ditambahkan, lembar kerja untuk pembaca dan cerita yang ditambahkan di dalam *self-help book*. Detail kerangka rancangan *self-help book* (terlampir).

Peneliti membuat rancangan pelaksanaan layanan (RPL) sebagai acuan dalam penggunaan *self-help book* yang dikembangkan sebagai media pendamping untuk program layanan bimbingan dan konseling, yakni bimbingan kelompok.

c) Spesifikasi Desain Terperinci

Peneliti mendesain kerangka rancangan sebagai gambaran mengenai isi materi yang akan disampaikan dan ilustrasi dari materi secara spesifik dan rinci seperti tata letak gambar dan *layout* (terlampir).

b. Konstruksi

1) Membangun Solusi Awal (Prototipe)

Untuk membangun *self-help book*, peneliti mengawalinya dengan membuat sebuah *draft* atau detil yang berisikan rancangan apa saja yang akan dituangkan ke dalam *self-help book* berdasarkan hasil analisis angket kebutuhan media. Di dalam angket kebutuhan media ini tersedia beberapa pertanyaan dan masukan dari peserta didik apa saja yang sebaiknya dimasukkan ke dalam buku.

Peneliti mulai mendata apa saja keinginan peserta didik untuk dimasukkan ke dalam buku seperti pembahasan apa saja yang mereka inginkan dan bagian mana saja yang membutuhkan banyak penjelasan. Tidak hanya materi tetapi peneliti juga menanyakan ukuran fisik buku, penggunaan huruf, berwarna atau tidak berwarna, dan gambar apa yang mereka inginkan.

2) Merevisi Solusi (Prototipe)

Selanjutnya kerangka rancangan desain media yang sudah dilakukan diawal mendapat pembaharuan. Pembaharuan disini adalah revisi dan

masukan dari dosen pembimbing dan tetap dalam acuan angket kebutuhan media yang sudah didata sebelumnya.

Perbaikan yang dilakukan diantara lain seperti apakah bahasa yang ditulis dalam buku sudah sesuai dan mudah dimengerti oleh pembaca yang dituju, yaitu remaja khususnya peserta didik di jenjang SMA. Perbaikan yang lainnya seperti apakah materi yang dituang dalam buku tersebut sudah cukup baik atau belum, gambar apa saja yang dimasukkan, lembar kerja, dan lembar refleksi seperti apa yang cocok bagi pembaca. Detail tabel revisi paling akhir mengenai rancangan kerangka desain terlampir.

B. Hasil Analisis Uji Coba Produk

1. Evaluasi Refleksi

a. Evaluasi

1) Menentukan Metode Spesifik

Hasil penilaian media dan materi yang ada di dalam media *self-help book* menggunakan angket berisikan pertanyaan seputar uji kelayakan media, yakni penilaian dari media dan materi. Angket uji kelayakan ini menggunakan kategori *rating scale* 1- 4.

2) Membuat atau Mencari Instrumen

Peneliti mengadaptasi sebuah angket uji validitas kelayakan berdasarkan hasil adaptasi dari angket evaluasi media oleh peneliti sebelumnya, yakni Ernawarti & Sukardiyono (2017).

3) Memilih Evaluator

Peneliti melakukan uji kelayakan media dengan meminta bantuan kepada penguji media dan penguji materi setelah *self-help book* selesai dibuat. Peneliti meminta salah satu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta yang memiliki ahli di bidang media bimbingan dan konseling sebagai penguji untuk media dan materi.

4) Mengumpulkan Data

Selesai menentukan dua penguji, yakni penguji media dan materi dengan menyesuaikan keahlian pada bidangnya selanjutnya peneliti mengumpulkan data dengan memberikan angket yang telah dibuat dan akan diisi oleh penguji sebagai alat ukur pengujian materi dan media *self-help book*.

5) Analisis Data

a) Hasil Validasi Ahli Media

Pengujian terhadap materi *literacy depression* atau literasi depresi dilakukan oleh dosen bimbingan dan konseling sebagai ahli media melalui angket berupa uji validasi media, pada tanggal 4 November 2020. Hasil penilaian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 0.2

Hasil Validasi Ahli Media

No	Aspek	Butir Pertanyaan	Skor Aspek	Skor Total	Presentase	Kriteria
1	Desain	2	7			
2	Materi	3	11			
3	Bahasa	4	15	68	86,25%	Sangat
4	Ilustrasi	3	12			Layak
5	Tipografi	4	13			
6	Layout	3	11			

Berdasarkan hasil penilaian oleh penguji ahli media dengan presentase 86,25%, dapat dikategorikan sangat layak. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ahli media menyatakan media *self-help book* sangat layak apabila digunakan sebagai media BK.

b) Hasil Validasi Ahli Materi

Pengujian terhadap materi *literacy depression* atau literasi depresi dilakukan oleh dosen bimbingan dan konseling ahli materi melalui angket berupa uji validasi materi, pada tanggal 30 Oktober 2020. Hasil penilaian dapat dilihat sebagai berikut.

No	Aspek	Butir Pertanyaan	Skor Aspek	Skor Total	Presentase	Kriteria
----	-------	---------------------	---------------	---------------	------------	----------

1	Materi	13	46	84	86,90%	Sangat Layak
2	Bahasa	4	14			
3	Ilustrasi	4	13			

Tabel 0.3

Hasil Validasi Ahli Materi

Berdasarkan hasil penialain validasi ahlli materi dengan presentase 86,90%, dapat dikategorikan sangat layak. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ahli materi menyatakan materi *literacy depression* atau literasi depresi dalam *self-help book* sangat layak digunakan sebagai media BK.

6) Revisi Media

Hasil penilaian setelah pengujian dari ahli media dan materi secara keseluruhan, yaitu sangat layak digunakan. Akan tetapi, penguji memberikan beberapa saran dan masukan mengenai *self-help book* ini. Berikut adalah perbaikan dari saran yang telah dilakukan:

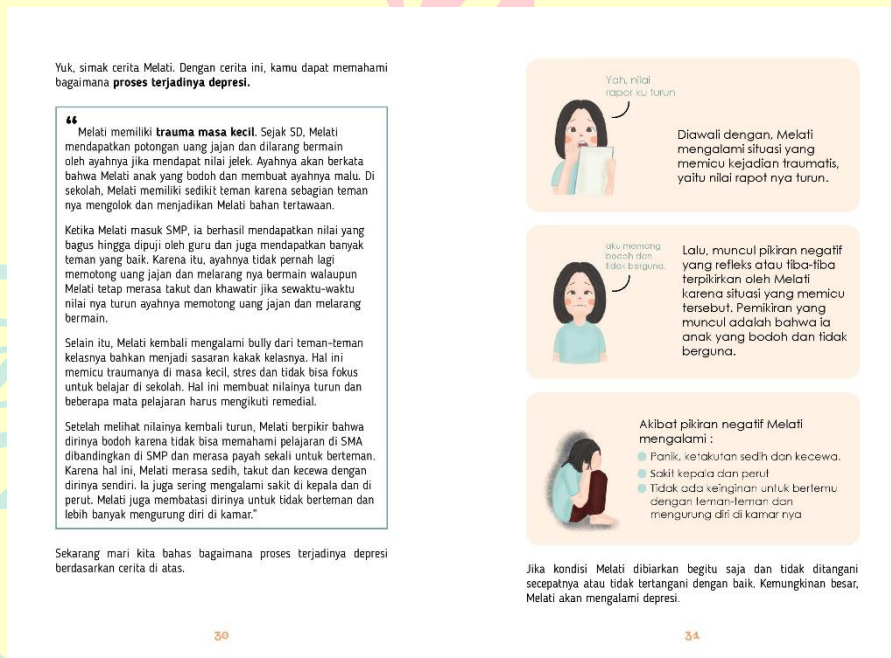
a) Hasil Revisi Media

Tabel 0.4

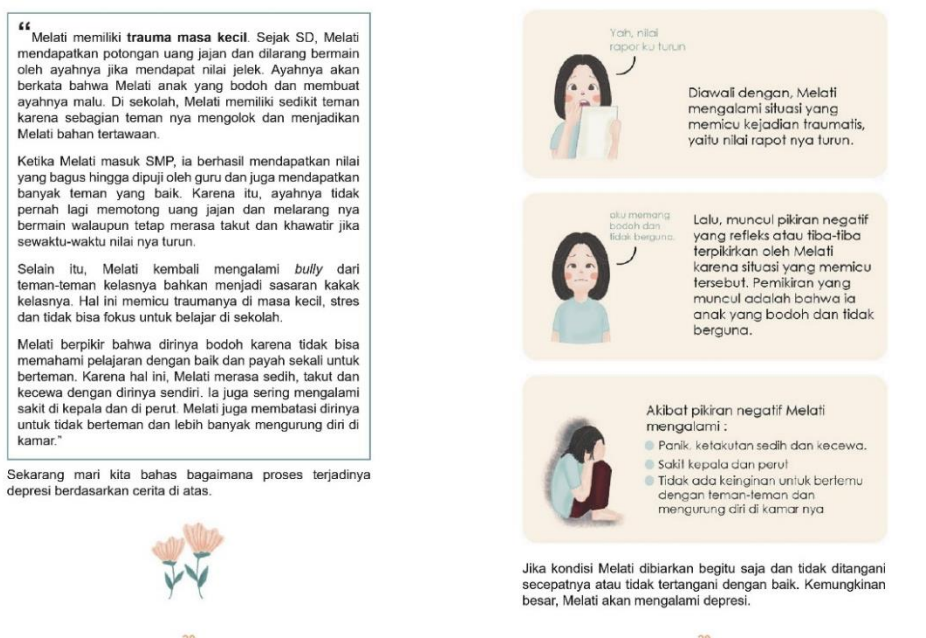
Saran Ahli Media (Sebelum dan Sesudah)

NO	Saran	Sebelum	Sesudah
1	Perhatikan contoh "Melati"	Terdapat kalimat typo dan makna dari kalimat perlu diperhatikan.	Diperbaiki typo dan memperbaiki dari si Melati.

Gambar 0.1 Cerita Melati sebelum revisi

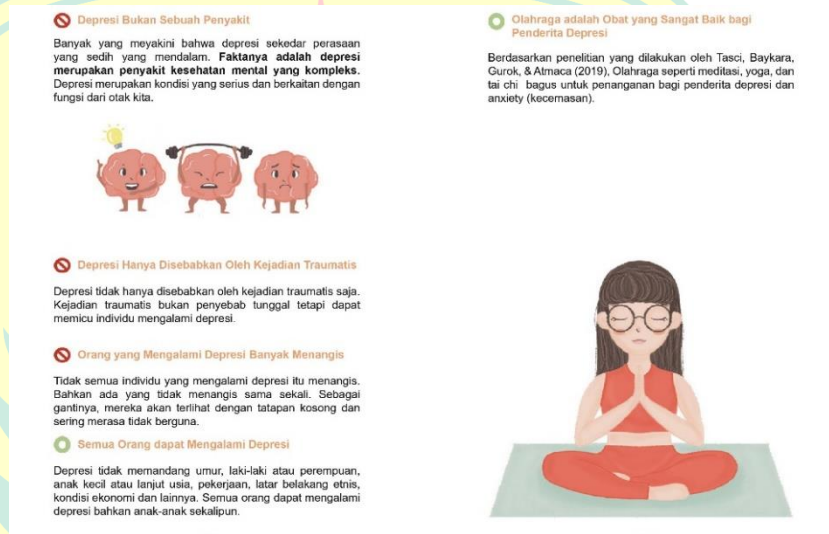


Gambar 0.2 Cerita Melati setelah revisi

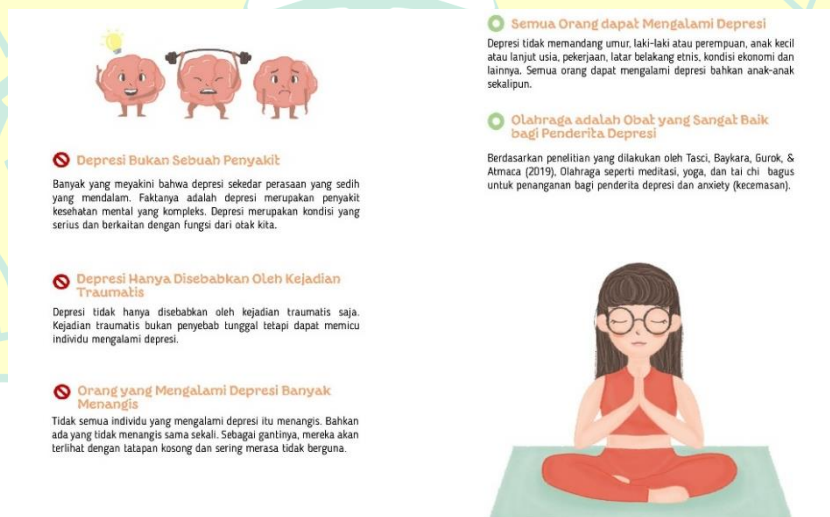


NO	Saran	Sebelum	Sesudah
2	Huruf terlalu kaku jika disandingkan dengan ilustrasi lainnya.	Huruf menggunakan <i>Font Arial</i> dan <i>Font Times New Rowman</i>	Judul menggunakan <i>Font Margot Font</i> dan isi kalimat atau paragraf menggunakan <i>Font Comic Neue by Craig Rozynski</i> . Kedua font ini sudah dipastikan gratis (tidak berbayar).

Gambar 0.3 Font sebelum revisi



Gambar 0.4 Font setelah revisi



NO	Saran	Sebelum	Sesudah
3	Paragraf terlalu mepet, mungkin bisa ditata ulang kembali.	Spasi antar kalimat hanya 1.0	Spasi dirubah menjadi 1.5

Gambar 0.5 paragraf dan spasi sebelum revisi

★ Menyalahkan diri (Self-blame) / Mengkritik diri (Self-criticism)



Bagi individu yang terindikasi mengalami gejala depresi self-blame dan self-criticism sudah menjadi bagian yang vital di kehidupan sehari-hari nya.

- Menyalahkan diri atau mengkritik diri karena tidak sesuai dengan standar nya yang tinggi.
- Tidak memiliki toleransi kesalahan. Misalkan, jika melakukan kesalahan maka itu hal yang buruk dan tidak dapat diperbaiki.
- Berpikir bahwa mereka buruk dan tidak mampu berpikir positif tentang diri sendiri.

MOTIVASI

Seringkali kita mengatakan, "Aduh, butuh motivasi nih buat ngerjain tugas", setelah dapat motivasi barulah kita mampu

42

menyelesaikan tugas dengan baik.

Akan tetapi, berbeda dengan individu yang diduga mengalami depresi. Mereka tidak memiliki atau kurang memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri. Bahkan, mereka bisa saja tidak memiliki motivasi sekedar makan atau mandi dan bersosialisasi dengan teman.

Apa saja yang termasuk dalam bentuk motivasi? Simak, penjelasan berikut ini.

★ Tidak Memiliki Keinginan

Gejala seperti ini dimulai dengan hilangnya keinginan untuk melakukan aktivitas yang biasanya rutin dilakukan atau hal yang mendasar. Hilangnya keinginan untuk mandi, makan, sekedar menyapa keluarga atau bergaul dengan teman-temannya.

- Hanya melakukan kegiatan pasif dan mulai tidak minat untuk melakukan kegiatan yang aktif di luar rumah
- Beberapa individu yang mengalami depresi "memaksakan" dirinya untuk melakukan sesuatu yang mendasar. Mandi, makan dan hal-hal kecil lainnya.
- Jika berlanjut menjadi berat, mereka benar-benar tidak memiliki keinginan sama sekali.

★ Keinginan Untuk Bunuh Diri

Kamu pasti sering mendengar bahwa individu yang mengalami depresi seringkali berkeinginan untuk bunuh diri. Keinginan ini dipicu oleh cara berpikir individu yang negatif seperti mereka sudah tidak memiliki masa depan yang baik dan lebih baik mengakhiri hidupnya.

43

Gambar 0.6 paragraf dan spasi sebelum revisi

★ Menyalahkan diri (Self-blame) / Mengkritik diri (Self-criticism)



Bagi individu yang terindikasi mengalami gejala depresi self-blame dan self-criticism sudah menjadi bagian yang vital di kehidupan sehari-hari nya.

- Menyalahkan diri atau mengkritik diri karena tidak sesuai dengan standar nya yang tinggi.
- Tidak memiliki toleransi kesalahan. Misalkan, jika melakukan kesalahan maka itu hal yang buruk dan tidak dapat diperbaiki.
- Berpikir bahwa mereka buruk dan tidak mampu berpikir positif tentang diri sendiri.

44

MOTIVASI

Seringkali kita mengatakan, "Aduh, butuh motivasi nih buat ngerjain tugas", setelah dapat motivasi barulah kita mampu menyelesaikan tugas dengan baik.

Akan tetapi, berbeda dengan individu yang diduga mengalami depresi. Mereka tidak memiliki atau kurang memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri. Bahkan, mereka bisa saja tidak memiliki motivasi sekedar makan atau mandi dan bersosialisasi dengan teman.

Apa saja yang termasuk dalam bentuk motivasi? Simak, penjelasan berikut ini.

★ Tidak Memiliki Keinginan

Gejala seperti ini dimulai dengan hilangnya keinginan untuk melakukan aktivitas yang biasanya rutin dilakukan atau hal yang mendasar. Hilangnya keinginan untuk mandi, makan, sekedar menyapa keluarga atau bergaul dengan teman-temannya.

- Hanya melakukan kegiatan pasif dan mulai tidak minat untuk melakukan kegiatan yang aktif di luar rumah
- Beberapa individu yang mengalami depresi "memaksakan" dirinya untuk melakukan sesuatu yang mendasar. Mandi, makan dan hal-hal kecil lainnya.
- Jika berlanjut menjadi berat, mereka benar-benar tidak memiliki keinginan sama sekali.

45

Dari hasil uji ahli media didapatkan kekurangan yang harus diperbaiki dari *self-help book* literasi depresi untuk meningkatkan pemahaman. Kekurangan dari *self-help book* ini terdapat di materi penulisan mengenai “Melati”, penggunaan huruf dan tata letak dari paragraph di dalam buku tersebut. Selain itu, saran dan masukannya adalah memperhatikan kembali komponen yang ada di dalam *self-help book* tersebut.

b) Hasil Revisi Materi

Tabel 0.5

Saran Ahli Materi (Sebelum dan Sesudah)

NO	Saran	Sebelum	Sesudah
1	Mempertegas warna dari ilustrasi yang perlu dipertegas	Warna kurang dipertegas seperti warna yang cerah.	Pemilihan warna seperti warna merah menggunakan warna merah yang cukup terang.

7) Laporan

Hasil penelitian dalam mengembangkan sebuah media *self-help book* mengenai literasi depresi untuk meningkatkan pemahaman literasi depresi akan dibuat dalam sebuah laporan akhir, yaitu skripsi.

b. Refleksi

Refleksi merupakan langkah atau tahapan terakhir dari pengembangan media menggunakan *design based research* (DBR). Tujuan dari refleksi sendiri melihat seberapa efektif media yang telah dikembangkan dan melihat kembali apakah semua tahapan dalam metode *design based research* ini sudah terlaksana atau belum terlaksana.

Penelitian menggunakan *design based research* dapat dikatakan berakhir atau terlaksana secara sempurna jika semua tahapan telah terlaksana, yaitu hingga melakukan uji pilot atau mengaplikasikan media pengembangan kepada sampel yang dituju.

Namun, penelitian ini belum dapat dikatakan berakhir atau selesai karena peneliti tidak melakukan uji pilot atau mengaplikasikan media pengembangan kepada peserta didik.

Ada dua hal yang menjadi penyebab penelitian pengembangan media ini belum selesai dalam siklus pengembangan *design based research* ini. Pertama, kondisi pandemi di Indonesia yang tidak memungkinkan untuk peneliti melakukan uji pilot kepada peserta didik. Kedua, kondisi peserta didik dimana di akhir bulan November dan awal pekan bulan Desember peserta didik sedang melaksanakan ujian akhir sekolah. Penelitian ini berakhir di akhir bulan November dan sebelumnya peneliti juga telah mengutarakan rencana melaksanakan uji pilot dengan peserta didik. Akan tetapi, peserta didik memiliki jadwal yang cukup padat setelah ujian akhir sekolah dan pihak sekolah juga meliburkan peserta didik dari kegiatan

pembelajaran lebih cepat. Oleh karena itu, penelitian pengembangan media *self-help book* literasi depresi ini belum menyelesaikan tahapan akhirnya, yaitu uji pilot untuk menguji keefektifan dan kebermnafaatan media tersebut.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah berusaha semaksimal mungkin mengembangkan media *self-help book* literasi depresi ini. Akan tetapi, dalam proses pengembangannya peneliti menemui kesulitan dan adanya keterbatasan selama melakukan pengembangan media. Dibawah ini merupakan keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti dalam penelitian:

1. Penelitian berakhir pada tahap evaluasi uji ahli media dan materi (*alpha testing*). Melihat kondisi siswa yang sudah diliburkan dan kondisi pandemi yang belum berakhir. Oleh karena itu, rencana untuk melakukan uji pilot atau *beta testing* tidak dapat dilaksanakan. Sehingga, *self-help book* belum bisa diukur mengenai keefektifan dan kebermanfaatannya.
2. Proses pengambilan data untuk mengembangkan media *self-help book* ini hanya pada peserta didik kelas 10 di SMAN Unggulan MH Thamrin Jakarta. Sehingga, produk ini hanya dapat ditujukan kepada peserta didik kelas 10 di SMAN Unggulan MH Thamri Jakarta.
3. RPL yang sudah dibuat pun tidak bisa dilaksanakan. Hal ini terjadi karena penelitian berakhir pada tahapan evaluasi.