

PENGEMBANGAN *SELF HELP BOOK*
UNTUK MENGATASI KESEPIAN PADA REMAJA
DENGAN TEKNIK MENULIS CERITA



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

RINA FITRIANA
1715163177

Bimbingan dan Konseling

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022

Pengembangan *Self Help Book* Untuk Mengatasi Kesepian Pada Remaja Dengan Teknik Menulis Cerita

2022

Rina Fitriana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan *self help book* untuk mengatasi kesepian pada peserta didik kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama. *Self help book* ini ditujukan untuk mengatasi masalah kesepian yang dialami peserta didik secara mandiri. Sampel pada penelitian ini yaitu peserta didik kelas VIII menggunakan teknik purposive sampling. Metode penelitian yang digunakan adalah DBR (*Design By Research*) sebagai metode dalam mengembangkan media. Teknik pengumpulan data antara lain wawancara guru bimbingan dan konseling, menyebarkan angket untuk analisa kebutuhan awal serta menyebarkan instrumen *UCLA Loneliness Scale ver.3*. Analisa data menggunakan metode kualitatif untuk wawancara dan statistika deskriptif. Pada analisis hasil uji ahli media dan materi dilakukan dengan mengkonversi data kuantitatif menggunakan skala likert (rentang skor 1 hingga 5) lalu diinterpretasikan secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 36 peserta didik mengalami kesepian yang tinggi, 95 peserta didik mengalami kesepian yang sedang dan 29 peserta didik mengalami kesepian yang rendah. Peserta didik dengan tingkat kesepian tinggi yang akan menjadi pengguna untuk media *self help book*. Hasil validitas yang diperoleh dari ahli materi sebesar 78% yang termasuk dalam kategori Layak berdasarkan tiga aspek penilaian yaitu konteks, materi dan ilustrasi. Sementara hasil validitas yang diperoleh dari ahli media sebesar 88% yang termasuk ke dalam kategori sangat layak berdasarkan enam aspek penilaian yaitu desain cover, desain isi, bahasa, ilustrasi, tipografi dan layout. Selain itu, dilakukan uji keterbacaan dengan guru bimbingan dan konseling yang mendapatkan hasil persentase sebesar 100% yang termasuk dalam kategori sangat layak berdasarkan dua aspek penilaian yaitu desain dan materi. Kemudian uji keterbacaan juga dilakukan kepada tiga peserta didik kelas VIII yang mendapatkan hasil persentase sebesar 90% yang termasuk dalam kategori layak berdasarkan dua aspek penilaian yaitu desain dan materi. Berdasarkan hasil validitas tersebut, media *self help book* untuk mengatasi kesepian pada remaja dengan teknik menulis cerita dinyatakan layak.

Kata kunci: *Self help book*, Remaja, Kesepian, Teknik menulis cerita

**Development of a Self Help Book to Overcome Loneliness in
Adolescents Using Story Writing Techniques**

2022

Rina Fitriana

ABSTRACT

This study aims to develop a self-help book to overcome loneliness in class VIII students in junior high school. This self-help book is designed for self help services to manage students who experienced loneliness issues. The targeted sample in this study was VIII grade students utilizing the purposive sampling technique. Media development in this research was using a DBR (Design Based Research) as research method. The steps of collecting data consist of interviewing guidance and counseling teachers, distributing questionnaires to examine initial needs, and the UCLA Loneliness Scale ver.3 instrument subsequently. Interview based on qualitative methods and descriptive statistics applied as data analysis in this research. Media and the Material expert review were examined by converting quantitative data using a likert scale (score range 1 to 5) thus interpreted descriptively. The result of the study showed that 36 students experienced high loneliness, 95 students experienced moderate loneliness, and 29 students experienced low loneliness. The content expert validation score on the self-help book is 78% and categorized as Eligible based on three aspects of the assessment: context, material, illustration. Thus, the media expert validation score is 88% which belong as very feasible based on sic aspects of the assessment: cover design, content design, language, illustrayion, typography, layout. In addition, a readability test by guidance and counseling teacher as subjects getting a result score of 100%, the self-help book was getting a very feasible category based on two aspects on the assessment: design and content. Furthermore, the readability test on three-class VIII students showed a result of 90% and predicate feasible based on the assessment: design and content. The self-help book media to overcome loneliness in adolescents with the story writing technique based on expert validation and readability tests were apprised feasible.

Keywords: Self-help book, Adolescence, Loneliness, Story Writing technique.

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN

PANITIA SIDANG SKRIPSI

Judul : Pengembangan *Self Help Book* untuk Mengatasi Kesepian
Pada Remaja dengan Teknik Menulis Cerita

Nama Mahasiswa : Rina Fitriana

Nomor Registrasi : 1715163177

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 15 Februari 2022

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

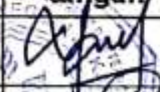


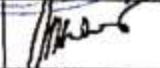
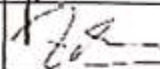


Karsih, M.Pd.
NIP. 197909052010122002



Dr. Susi Fitri, M.Si.,Kons.
NIP. 197211231998022001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.pd (Penanggungjawab)*		9/3/2022
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggungjawab)**		9/3/2022
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd.,Kons (Ketua Penguji)***		1/3/2022
Dra. Meithy Intan R. L.,M.Pd. (Anggota)****		1/3/2022
Hilma Fitriani, M.Pd. (Anggota)****		1/3/2022

Catatan :

- * : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** : Wakil Dekan I
- *** : Ketua Program Studi
- **** : Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Ketua Program Studi

SURAT KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini sebagai mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri:

Nama : Rina Fitriana

No. Registrasi : 1715163177

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Pengembangan *Self Help Book* untuk Mengatasi Kesepian pada Remaja dengan Teknik Menulis Cerita" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian pada bulan Maret 2021 – Januari 2022
2. Bukan merupakan penjiplakan skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau tiruan 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 saya ini tidak benar.

Jakarta, Maret 2022

Yang membuat pernyataan



Rina Fitriana



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 : RINA FITRIANA
NIM : 1715163177
Fakultas/Prodi : ILMU PENDIDIKAN / BIMBINGAN DAN KONSELING
Alamat email : RINAFITRIANA424@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 SELF HELP BOOK UNTUK MENGATASI KESEPIAN
PADA REMAJA DENGAN TEKNIK MENULIS CERITA

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, 9 MARET 2022

Penulis


(RINA FITRIANA)
nama dan tanda tangan

MOTTO

“Man jadda wajada
Siapa yang bersungguh-sungguh maka ia akan dapat”

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya
beserta kesulitan itu ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah ayat 5 & 6)

“Kejarlah waktumu, jangan biarkan waktu yang mengejarmu”

(Bapak Sukirman)

”Jangan pernah lelah menuntaskan apa yang sudah dimulai. Cepat-
lambat, mudah-sulit, terus maju-menyerah, pada dasarnya adalah kondisi
yang bisa kita pilih”

(Dosen pembimbing: Karsih, M.Pd)

“This time you can face the rain, next time you can beat the pain. No more
tears will come again, smiling, laughing to the end.”

(NCT 2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini dapat diselesaikan.

Peneliti menyadari sepenuhnya, terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri. Dukungan dari berbagai pihak, khususnya dari para pembimbing telah mendorong peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak.

Pertama, kepada Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd dan Dr. Wirda Hanim, M.Psi selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

Kedua, kepada Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd.,Kons selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa BK untuk segera menyelesaikan studinya.

Ketiga, Karsih M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu memberikan arahan kepada peneliti dalam pelaksanaan penelitian serta memberikan motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.

Keempat, Dr. Susi Fitri, M.Si.,Kons selaku dosen Penasihat Akademik yang selalu memberi bantuan berupa saran dan pendapat untuk kelancaran peneliti dalam hal akademik.

Kelima, kedua orang tua Bapak Sukirman dan (almh) Ibu Suhartini yang senantiasa memberikan peneliti biaya untuk kuliah, dukungan selama kuliah dan mendoakan agar peneliti dapat menyelesaikan kuliah termasuk penelitian ini. Tidak lupa pula kepada keluarga peneliti diantaranya kakak, keponakan dan sepupu yang selalu memberikan support dan mendoakan tiada henti kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.

Keenam, kepada teman-teman di Koalisi (Phooby, Wanda, Fitri, Putri, Shelli, Fiinaa dan Revi) dan teman-teman di Trio Kwek-kwek (Luthfia dan Putri) atas kebersamaan, dukungan, bantuan dan doa selama ini.

Ketujuh, kepada teman-teman BK lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu atas dukungannya kepada peneliti dalam menyelesaikan studi.

Terima kasih juga peneliti sampaikan kepada seluruh pihak secara langsung maupun tidak langsung mendukung penelitian ini.

Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 1 Januari 2022

Peneliti,

Rina Fitriana



DAFTAR ISI

Table of Contents

ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	iv
SURAT KEASLIAN SKRIPSI.....	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang	1
B.Fokus Masalah	9
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah	9
E.Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II	11
KAJIAN TEORITIK	11
A.Kajian Teoritik.....	11
1. Kesepian	11
2. Intervensi untuk Mengatasi Kesepian	28
3. Karakteristik Remaja.....	31
4. Terapi Naratif	34
5. Teori Cerita (<i>Story Theory</i>).....	36
6. <i>Life Story</i> untuk Kesepian.....	44
B. <i>Self Help Book</i>	46
1. Definisi <i>Self Help Book</i>	46
2. Manfaat <i>Self-help book</i>	49
3. Karakteristik <i>Self Help Book</i>	50
C. Penelitian Relevan	51
D. Kerangka Berpikir	53

BAB III	55
METODE PENELITIAN	55
A. Tujuan Penelitian.....	55
B. Tempat dan Waktu Penelitian	55
C. Metode Penelitian.....	56
D. Teknik Pengumpulan Data.....	57
E. Langkah-langkah Penelitian.....	62
F. Teknik Analisis Data.....	69
BAB IV	73
HASIL PENELITIAN.....	73
A. Kerangka Model Teoritis	73
1. Analisis dan Eksplorasi.....	73
2. Design dan Konstruksi.....	77
3. Evaluasi dan Refleksi.....	94
4. Implementasi.....	95
B. Hasil Analisis Uji coba Model.....	95
1. Hasil analisa uji ahli materi	95
2. Hasil analisa uji ahli media	97
C. Pengujian Keefektifan Model	98
1. Hasil analisa uji keterbacaan Guru Bimbingan dan Konseling	98
2. Hasil analisa uji keterbacaan pengguna.....	100
D. Perubahan Media	101
E. Keterbatasan Penelitian	109
BAB V	110
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	110
A. Kesimpulan.....	110
B. Implikasi.....	112
C. Saran	112
DAFTAR PUSTAKA.....	114
References	114
LAMPIRAN	121

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Prototipe orang yang kesepian.....	26
Gambar 2. 2 Proses cerita sebagai penyembuhan	44
Gambar 4. 1 Cover depan	81
Gambar 4. 2 Daftar Isi	81
Gambar 4. 3 Pendahuluan dan perkenalan	82
Gambar 4. 4 Bagian 1 – Self help book dan Terapi Naratif	83
Gambar 4. 5 Bagian 2 – Kesepian.....	84
Gambar 4. 6 Pengertian kesepian dan bentuk kesepian.....	84
Gambar 4. 7 Ciri-ciri orang yang kesepian dan dampak kesepian	85
Gambar 4. 8 Situasi yang mempengaruhi kesepian.....	85
Gambar 4. 9 Bagian 3 – Kuisisioner kesepian.....	86
Gambar 4. 10 Bagian 4 – Eksplorasi	87
Gambar 4. 11 Bagian 5 Lembar Penugasan.....	90
Gambar 4. 12 Bagian 6 Keluar dari kesepian	91
Gambar 4. 13 Bagian 7 – Evaluasi	92
Gambar 4. 14 Daftar Pustaka	93
Gambar 4. 15 Tentang Penulis	93
Gambar 4. 16 Cover belakang.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Feelings when lonely	25
Tabel 2. 2 Kerangka berpikir.....	54
Tabel 3. 1 Waktu penelitian	55
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen UCLA Loneliness Scale ver.3.....	58
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen uji ahli materi	59
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen uji ahli media	60
Tabel 3. 5 Tahapan Pengembangan self-help book.....	67
Tabel 3. 6 Konten dalam self help book.....	68
Tabel 3. 7 Kategorisasi penelitian	70
Tabel 3. 8 Skala persentase penilaian	72
Tabel 4. 1 Grafik Hasil Penyebaran UCLA Loneliness Scale ver.3	76
Tabel 4. 2 Hasil ahli materi	96
Tabel 4. 3 Hasil uji media	97
Tabel 4. 4 Hasil uji keterbacaan Guru BK	99
Tabel 4. 5 Hasil uji pengguna 1 (N.Q.A)	100
Tabel 4. 6 Hasil uji pengguna 2 (S.A.A)	100
Tabel 4. 7 Hasil uji pengguna 3 (S.M.O)	101

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rancangan Desain Model.....	122
Lampiran 2 Lembar Uji Ahli Materi.....	137
Lampiran 3 Lembar Uji Ahli Media.....	142
Lampiran 4 Lembar Uji keterbacaan Guru BK.....	147
Lampiran 5 Lembar Uji Pilot Peserta Didik.....	153
Lampiran 6 Hasil Uji Ahli Materi.....	156
Lampiran 7 Hasil Uji Ahli Media.....	161
Lampiran 8 Hasil Uji Keterbacaan Guru BK.....	165
Lampiran 9 Hasil Uji Pilot Peserta didik 3 Orang.....	170
Lampiran 10 Pedoman Wawancara Guru BK.....	180
Lampiran 11 Verbatim wawancara dengan Guru BK.....	181
Lampiran 12 Dokumentasi saat wawancara.....	186
Lampiran 13 Instrumen Studi Pendahuluan.....	187
Lampiran 14 Instrumen UCLA Loneliness ver.3.....	190
Lampiran 15 Surat Izin Penelitian.....	192
Lampiran 16 Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian.....	193
Lampiran 17 Surat Perizinan penggunaan adaptasi Instrumen.....	193
Lampiran 18 Surat permohonan uji ahli media.....	195
Lampiran 19 Surat permohonan uji ahli materi.....	196

