

**PENGEMBANGAN MEDIA JURNAL REFLEKSI UNTUK
MENINGKATKAN KESADARAN DIRI PADA REMAJA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

OLEH

FILDZAH NADINE

1106617048

BIMBINGAN DAN KONSELING

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar

Sarjana Pendidikan

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022

PENGEMBANGAN MEDIA JURNAL REFLEKSI UNTUK

MENINGKATKAN KESADARAN DIRI PADA REMAJA

(2021)

FILDZAH NADINE

BIMBINGAN DAN KONSELING

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media jurnal refleksi mengenai kesadaran diri. Penelitian ini menggunakan model *design-based research* (DBR) yang terdiri dari tiga tahapan inti, yaitu analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi, serta evaluasi dan refleksi. Namun pada penelitian ini hanya sampai pada tahap evaluasi. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 40 Jakarta Pusat dengan populasi kelas VIII berjumlah 240 siswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *nonpurposive sampling*. Alat pengumpulan data berupa Inventori Tugas Perkembangan (ITP), instrumen kesadaran diri yang dikembangkan oleh Mehta & Singh (2013), dan instrumen kebutuhan media yang dikembangkan oleh Kustandi & Sutjipto (2011). Pengujian media jurnal refleksi dilakukan melalui uji ahli materi dan uji ahli media. Hasil uji ahli materi didapatkan sebesar 86% dengan kategori sangat layak. Hasil ini dikatakan sangat layak dengan interpretasi materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan pembelajaran, materi kesadaran diri yang disampaikan lengkap, materi yang dikembangkan menarik untuk diisi oleh peserta didik, dan fungsi dari jurnal refleksi sudah baik. Hasil uji ahli media sebesar 73% dengan kategori layak. Hasil ini dikatakan layak dengan interpretasi ilustrasi yang digunakan sesuai dengan pembahasan materi, bahasa yang digunakan sesuai, tampilan *layout* menarik, dan tampilan tipografi baik. Oleh sebab itu, hasil dari pengembangan media jurnal refleksi ini dapat digunakan oleh guru BK dalam memberikan layanan dasar.

Kata kunci : *design-based research*, Jurnal refleksi, Kesadaran diri, Remaja

**A DEVELOPMENT OF REFLECTION JOURNAL MEDIA TO INCREASE
SELF-AWARENESS IN ADOLESCENT**

(2021)

FILDZAH NADINE

BIMBINGAN DAN KONSELING

ABSTRACT

This study aims to develop a media reflection journal on self-awareness. This study uses a design-based research (DBR) model which consists of three stages, namely analysis and exploration, design and construction, and evaluation and reflection. However, this research is still in its early stages of evaluation. This research is carried out at SMP Negeri 40 Jakarta, with a total of 240 students in class VIII. As a sampling approach, it uses non-purposive sampling. The Developmental Task Inventory (ITP), Metha and Singh's (2013) self-awareness instrument, and Kustandi and Sutjipto's (2011) media demands instrument are among the data collection instruments used. The reflection journal media test is carried out through a material expert test and a media expert test. The results of the material expert test are obtained by 86% in the very feasible category. This result is said to be very feasible with the interpretation of the material presented is in line with the learning objectives, the self-awareness material delivered is complete, the material developed is interesting for students to fill out, and the function of the reflection journal is good. The results of the media expert test are 73% with a decent category. This result is claimed to be feasible because illustrations are interpreted in accordance with the material's topic, the language used is suitable, the layout is appealing, and the typography is good. As a result, school counselors can use the findings of the development of this reflection journal media to provide basic services.

Keywords: Adolescent, design-based research, reflection journal, self-awareness

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

Judul : Pengembangan Media Jurnal Refleksi untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Remaja

Nama Mahasiswa : Fildzah Nadine

Nomor Registrasi : 1106617048

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

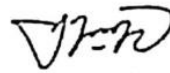
Tanggal Ujian : 22 Desember 2021

Pembimbing I






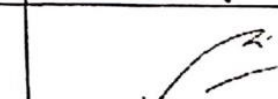
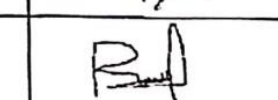
Dra. Meithy Intan R.L., M.Pd.
NIP. 195705021985032001

Pembimbing II



Dr. Herdi, M.Pd.
NIP. 198408052009121004

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Penanggung Jawab)*		9 Maret 2021
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab)**		9 Maret 2022
Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd. (Ketua Penguji)***		25 Januari 2022
Wening Cahyawulan, M.Pd (Anggota)****		24 Januari 2022
Dr. Ahmad Rifqy AS, S.Pd., M.Pd. (Anggota)****		20 Januari 2022

Catatan :

- * : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** : Wakil Dekan I/Wakil Penanggung Jawab
- *** : Ketua Penguji
- **** : Dosen Penguji selain dosen pembimbing dan ketua program studi

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Fildzah Nadine

No. Registrasi : 1106617048

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Pengembangan Media Jurnal Refleksi untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Remaja" adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret – November 2021.
2. Penelitian ini bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau menjiplak karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

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

Jakarta, Desember 2021
Yang membuat pernyataan,



Fildzah Nadine



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 : Fildzah Nadine
NIM : 1106617048
Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : fildzahradine@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 Jurnal Refleksi untuk Meningkatkan
Kesadaran Diri pada Remaja

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, 11 Maret 2022

Penulis

(Fildzah Nadine)
nama dan tanda tangan

PERSEMBAHAN

Segala puji atas kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan keruniannya peneliti dapat menyelesaikan skripsi. Skripsi ini tidak lepas dari doa dan dukungan orang-orang terdekat peneliti, oleh sebab itu skripsi ini peneliti persembahkan untuk:

1. Ibu Gina Tri Astuti yang tidak lelahnya memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan semangat sampai detik ini.
2. Ayah Muhammad Syafrudin yang selalu memberikan doa dan dukungannya agar penelitian ini lancar hingga akhir.
3. Teman spesial peneliti, Dimas Prasetyo. Terimakasih atas segala pengingat, semangat, doa, dan waktu untuk menemani peneliti dalam mengerjakan skripsi serta menjadi penghibur dikala penat.
4. Sahabat-sahabat di perkuliahan, Firani, Faras, Ega, Emma, Afiifah, Dilausya, Naum, Isti, Sky, Fia, Bela, Yezca, Arif, Tessa, Silmy, Lin, dan Jennie yang selalu memberikan penyemangat, doa, bantuan, harapan, waktu, dan kisah yang indah di perkuliahan.
5. Mbah Siti Anisah yang selalu ada di sekitar peneliti serta memberikan doa yang tiada hentinya untuk memperlancar segala urusan peneliti.
6. Mba Zahra yang membantu peneliti dalam mengerjakan skripsi dan memberi dorongan agar peneliti selesai mengerjakan skripsi.
7. Sahabat-sahabat di SMA, Dira, Ika, Ibel, Aci, Adel, Nola, Mamen. Terimakasih atas segala dukungan dan hiburan.
8. Keluarga besar yang selalu memberi semangat, doa, dan mengingatkan untuk mengerjakan skripsi.
9. Teman-teman BK A 2017 yang peneliti sayangi, terimakasih atas 4,5 tahun untuk menjadi teman yang baik bagi peneliti.
10. Kakak-kakak senior khususnya bang Geza yang memberikan bantuan atas pemahaman mengenai per-skripsian.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmat yang dilimpahkan-Nya sehingga pada akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengembangan Media Jurnal Refleksi untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Remaja”.

Dalam penyusunan skripsi ini, tentu tidak lepas dari pengarahan dan bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Pertama, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dan Ibu Dr. Wirda Hanim, M.Psi. selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Kedua, kepada Ibu Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi (S1) Bimbingan dan Konseling UNJ yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian.

Ketiga, kepada Ibu Dra. Meithy Intan R.L., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan dukungan untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan penelitian. Keempat, Bapak Dr. Herdi, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik. Kelima, kepada Bapak Dr. Ahmad Rifqy Ash-Shiddiq, M.Pd. , Ibu Michiko Mamesah, M.Psi., dan Bapak Kunto Imbar Nursetyo, M. Pd. selaku dosen uji ahli yang telah memberikan masukan kepada peneliti agar penelitian yang dilakukan lebih sempurna.

Keenam, Bapak Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd., Kak Wening Cahyawulan, M.Pd., dan Bapak Dr. Ahmad Rifqy AS, S.Pd., M.Pd. selaku ketua sidang dan panitia penguji sidang skripsi serta seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan ilmu serta inspirasi kepada peneliti selama menjalani pendidikan.

Lebih khusus lagi adalah untuk kedua orangtua, keluarga, serta sahabat-sahabat peneliti yang dengan penuh kesabaran telah mendoakan dan mendukung peneliti dalam menyelesaikan studi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, November 2021

Peneliti
Fildzah Nadine



DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Manfaat Penelitian	9
BAB II	11
KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teoritis	11
1. Jurnal Refleksi	11
a. Definisi Jurnal Refleksi	11
b. Manfaat Jurnal Refleksi.....	13
c. Fungsi Jurnal Refleksi	13
d. Kelebihan Jurnal Refleksi.....	14
e. Aspek di dalam Jurnal Refleksi.....	14
f. Teknik dalam menulis Jurnal	15
2. Kesadaran Diri	19
a. Definisi Kesadaran Diri	19
b. Indikator Kesadaran Diri.....	20
c. Manfaat Kesadaran Diri.....	21
d. Cara Meningkatkan Kesadaran Diri.....	21

3. Remaja	22
a. Definisi Remaja	22
b. Tahapan Remaja.....	23
c. Tugas Perkembangan Remaja	24
B. Penelitian Relevan	25
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis Penelitian	29
BAB III	30
METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Tujuan Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Metode dan Desain Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel	31
E. Prosedur Penelitian.....	32
F. Jurnal Refleksi untuk Meningkatkan Kesadaran diri pada Remaja .	39
1. Definisi Konseptual	39
2. Definisi Operasional.....	40
G. Teknik Pengumpulan Data	41
1. <i>Emotional Intelligence Scale</i>	41
2. Pengujian Persyaratan Instrumen.....	41
H. Teknik Analisis Data	43
BAB IV	45
HASIL PENELITIAN	45
A. Kerangka Model Teoritis	45
B. Hasil Analisis Uji Ahli.....	76
C. Keterbatasan Penelitian	81
BAB V.....	82
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	82
A. Kesimpulan	82
B. Implikasi.....	83
C. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN	90

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir	29
-----------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1. Judul Jurnal.....	53
Gambar 4.2. Kolom Pemilik Jurnal.....	54
Gambar 4.3. Kata Pengantar Jurnal	55
Gambar 4.4. Kata Pengantar Jurnal	56
Gambar 4.5. Pengertian dan Manfaat Kesadaran Diri.....	57
Gambar 4.6. Pembatas Judul Bagian	58
Gambar 4.7. Kesadaran Emosi : Memahami emosi	59
Gambar 4.8. Kesadaran Emosi : Memahami emosi	59
Gambar 4.9. Kesadaran Emosi : Hubungan Antara Pikiran, Perasaan, dan Tingkah Laku 1	60
Gambar 4.10. Kesadaran Emosi : Hubungan Antara Pikiran, Perasaan, dan Tingkah Laku 2	61
Gambar 4.11. Kesadaran Emosi : Kesadaran Nilai yang Dimiliki	62
Gambar 4.12. Penilaian Diri Secara Akurat : Penilaian Diri	62
Gambar 4.13. Penilaian Diri Secara Akurat : Sadar Kelemahan dan Kelebihan 2.....	63
Gambar 4.14. Penilaian Diri Secara Akurat : Sadar Kelemahan dan Kelebihan 3.....	64
Gambar 4.15. Penilaian Diri Secara Akurat : Belajar dari Pengalaman	65
Gambar 4.16. Penilaian Diri Secara Akurat : Mampu Mengembangkan Diri 1	65
Gambar 4.17. Penilaian Diri Secara Akurat : Mampu Mengembangkan Diri 2	66
Gambar 4.18. Penilaian Diri Secara Akurat : Menerima Sudut Pandang Baru.....	67
Gambar 4.19. Percaya Diri : Menampilkan Diri dengan Percaya Diri 1	67
Gambar 4.20. Percaya Diri : Menampilkan Diri dengan Percaya Diri 2	68
Gambar 4.21. Percaya Diri : Berani Menyuarakan Pendapat.....	69
Gambar 4.22. Percaya Diri : Tegass.....	69
Gambar 4.23. Percaya Diri : Pengambilan Keputusan 1	70
Gambar 4.24. Percaya Diri : Pengambilan Keputusan 2	71
Gambar 4.25. Permainan : Menggambar wajah.....	72
Gambar 4.26. Permainan : Ini atau Itu	72

Gambar 4.27. Permainan : Bingo Challenge.....	73
Gambar 4.28. Permainan : Cari Kata.....	73
Gambar 4.29. Quotes Kesadaran Diri.....	74
Gambar 4.30. Lembar Catatan Kosong.....	75
Gambar 4.31. Riwayat Penulis.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Hasil Uji Ahli Materi.....	77
Tabel 4.2. Hasil Uji Ahli Media.....	78
Tabel 4.3. Saran Ahli.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-Kisi Emotional Intelligence Scale (Kesadaran diri).....	90
Lampiran 2. Emotional Intelligence Scale (Kesadaran diri).....	90
Lampiran 3. Instrumen Kebutuhan Buku Jurnal Refleksi.....	92
Lampiran 4. Inventori Tugas Perkembangan SLTP.....	98
Lampiran 5. Waktu Penelitian.....	112
Lampiran 6. Susunan jurnal refleksi “Kesadaran diri”.....	113
Lampiran 7. Instrumen Uji Ahli Media.....	124
Lampiran 8. Instrumen Uji Ahli Materi.....	128
Lampiran 9. Jurnal Refleksi Mengenai Kesadaran Diri “ <i>It’s All About Me</i> ”	132
Lampiran 10. Implementasi RPL Penggunaan Jurnal Refleksi “ <i>It’s All About Me</i> ”.....	135
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup.....	153