

**PENGEMBANGAN *SELF-HELP BOOK* UNTUK MENINGKATKAN
LITERASI KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK KELAS IX SMP
NEGERI 2 KRAMATWATU KABUPATEN SERANG BANTEN**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**RISKA HANDAYANI
1108818005**

Tesis yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk Mendapatkan
Gelar Megister Pendidikan

**PROGRAM MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN TESIS

Judul : Pengembangan *Self-Help Book* untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Peserta didik Kelas IX SMP Negeri 2 Kramatwatu Serang Banten

Nama Mahasiswa : Riska Handayani

Nomor Registrasi : 1108818005

Program Studi : Magister (S-2) Bimbingan Konseling

Pembimbing Utama



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD

NIP. 197309151999032003

Pembimbing Pendamping



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

NIP. 197908192005012002

Mengetahui:

Ketua Program Studi Magister (S2)
Bimbingan Konseling FIP UNJ,

Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons

NIP. 197211231998022001

Tanggal:

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA UJIAN TESIS**

Judul : Pengembangan Self-help book untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Peserta didik kelas IX di SMP Negeri 2 Kramatwaturamatwatu Serang Banten

Nama Mahasiswa : Riska Handayani

Nomor Registrasi : 1108818005

Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 16 Agustus 2021

Pembimbing Utama,

Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.M.Pd..
NIP.197309151999032003

Pembimbing Pendamping,

Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons.
NIP. 19790819 200501 2 002

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi,M.Pd (Penanggung Jawab) *		14-08-2021
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab) **		14-08-2021
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.. (Anggota Penguji I)****		07-08-2021
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab) ****		14-08-2021
Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi (Ketua Penguji)*****		26 - 08 - 2021

Panitia Ujian Tesis

Catatan:

* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta

** Wakil Dekan 1 Bidang Pendidikan

*** Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling

**** Dosen Penguji

**PENGEMBANGAN SELH-HELP BOOK UNTUK MENINGKATKAN LITERASI
KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK KELAS IX SMP NEGERI 2
KRAMATWATU SERANG BANTEN**

RISKA HANDAYANI

NIM.1108818005

Pembimbing Utama: Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD

Pembimbing Pendamping : Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons

Magister Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Jakarta

Agustus 2021

ABSTRAK

Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu untuk mengenali, mengelola dan mencegah gangguan mental seseorang. Literasi kesehatan mental pada peserta didik adalah suatu hal yang penting untuk meningkatkan kapasitas mereka dalam menghadapi tantangan yang diharapkan maupun yang tidak terduga, pengetahuan tentang literasi kesehatan mental dapat menjadi cara yang efektif untuk mendidik, mencegah dan memberikan informasi sedini mungkin dalam menangani gangguan kesehatan mental. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk menghasilkan sebuah produk media *self-help book* untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada peserta didik. Terdapat lima aspek yang digunakan dalam pembahasan *self-help book* yaitu rekognisi gejala gangguan mental, pengetahuan/informasi kesehatan mental, pengetahuan penyebab gangguan mental, pengetahuan pencarian pertolongan formal, dan pengetahuan menjaga kesehatan mental yang positif. Dalam penelitian ini menggunakan *Design Based Research* model Reeves. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IX SMP Negeri 2 Kramatwatu Serang Banten. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, wawancara, dan analisis dokumen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental peserta didik memperoleh nilai 56% yang termasuk dalam kategori menengah. Asesmen kebutuhan *self-help book* memperoleh nilai 61% peserta didik tidak mengetahui *self-help book*. Sebanyak 39% peserta didik belum pernah membaca *self-help book*, dan sebanyak 100% peserta didik tertarik untuk membaca *self-help book* mengenai literasi kesehatan mental. Kemudian uji media memperoleh nilai 95,45% masuk dalam kategori sangat layak, uji materi memperoleh nilai sebesar 60,24% termasuk pada kategori layak, dan uji keterbacaan memperoleh nilai sebesar 80,17% termasuk pada kategori sangat layak. Berdasarkan keseluruhan penilaian pengembangan *self-help book* untuk meningkatkan literasi kesehatan mental layak untuk digunakan oleh peserta didik.

Kata kunci: *Self-help book*, Literasi Kesehatan Mental, Peserta didik.

**DEVELOPMENT OF SELF-HELP BOOK TO IMPROVE MENTAL HEALTH LITERACY
OF STUDENTS OF GRADE IX SMP NEGERI 2 KRAMATWATU SERANG BANTEN**

RISKA HANDAYANI

NIM.1108818005

Main Advisor: Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD

Escort Advisor : Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons

Master of Guidance and Counseling

Faculty of Education

State University of Jakarta

August 2021

ABSTRACT

Mental health literacy is the knowledge and belief of mental disorders that helps to recognize, manage and prevent a person's mental disorders. Mental health literacy in learners is an important thing to increase their capacity in the face of expected and unexpected challenges, knowledge of mental health literacy can be an effective way to educate, prevent and provide information as early as possible in dealing with mental health disorders. The purpose of this study was to produce a self-help book media product to improve mental health literacy in students. There are five aspects used in the self-help book discussion, namely the recognition of symptoms of mental disorders, knowledge / information on mental health, knowledge of the causes of mental disorders, knowledge of formal relief seeking, and knowledge of maintaining positive mental health. In this study using Design Based Research Reeves model. The subjects in this study were students of grade IX SMP Negeri 2 Kramatwatu Serang Banten. Data collection using questionnaires, interviews, and document analysis. The results of this study showed that the level of mental health literacy of learners obtained a score of 56% which falls into the moderate category. Assessment of self-help book needs obtained a score of 61% of students do not know the self-help book. A total of 39% of students have never read a self-help book, and as many as 100% of students are interested in reading a self-help book on mental health literacy. Then the media test obtained a score of 95.45% in the very worthy category, the material test obtained a score of 60.24% included in the eligible category, and the readability test obtained a score of 80.17% including in the very worthy category. Based on the overall assessment of self-help book development to improve mental health literacy is feasible for use by learners.

Keywords: Self-help book, Mental Health Literacy, Student.

PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Program Magister Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Nama	:	Riska Handayani
NIM	:	1108818005
Jurusan Program Studi	:	Magister (S2) Bimbingan Konseling

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan **judul “Pengembangan Self-Help Book untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Peserta didik Kelas IX SMP Negeri 2 Kramatwatu Serang Banten”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan olahan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada rentang waktu September 2019 – Juni 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi atau saduran tesis yang sudah dibuat oleh orang lain dan bukan merupakan hasil terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan apabila pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, 10 Agustus 2021
yang Membuat Pernyataan



Riska Handayani



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Riska Handayani
NIM : 11088181005
Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan
Alamat email :

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 Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 2 Kramatwatu Kabupaten Serang Banten

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 28 September 2021

Penulis

(Riska Handayani)

KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMAKASIH

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulisan tesis ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam tidak lupa penulis haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan syafaatnya kepada kita semua.

Penulis menyadari bahwa rampungnya tesis ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis ingin menghaturkan rasa terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Fahrerozi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
2. Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons selaku Koordinator Program Magister Bimbingan dan konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
3. Dr. Eka Wahyuni, MAAPD selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak memberikan arahan serta masukan dalam penyusunan tesis ini
4. Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons selaku dosen pendamping yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan tesis ini
5. Suami serta anak-anak tercinta yang sudah banyak memberikan dukungan serta motivasi kepada penulis dalam penyelesaian tesis ini
6. Dra. Dede Rohaeni, M. Pd selaku Kepala SMP Negeri 2 Kramatwatu
7. Peserta didik kelas IX SMP Negeri 2 Kramatwatu Serang Banten

8. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian tesis ini maupun selama menjalankan studi di Program Magister Bimbingan Konseling Universitas Negeri Jakarta.

Teriring do'a semoga bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis mendapatkan balasan pahala dan ridho Allah SWT. Penulis menyadari tesis ini jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun penulis harapkan untuk kesempurnaan tesis ini dan semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Jakarta, 10 Agustus 2021

Penulis

Riska Handayani



DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN TESIS	<i>Error!</i>
<i>Bookmark not defined.</i>	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	<i>Error!</i>
<i>Bookmark not defined.</i>	
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	<i>Error!</i>
<i>Bookmark not defined.</i>	
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
PERNYATAAN PERNYATAAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	<i>Error!</i>
<i>Bookmark not defined.</i> ii	
BAB 1 PENDAHULUAN	<i>Error!</i>
<i>Bookmark not defined.</i>	
A. Latar Belakang	<i>Error!</i>
Bookmark not defined.	
B. Pembatasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Signifikansi Penelitian	6
1. Kegunaan Teoritis	6
2. Kegunaan Praktis	6
F. Kebaruan Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIS	10
A. Literasi Kesehatan Mental	10
1. Pengertian Literasi Kesehatan Mental	10
2. Aspek-aspek Literasi Kesehatan Mental	13

3. Tujuan Literasi Kesehatan Mental	14
4. Manfaat Literasi Kesehatan Mental	15
B. Pengertian Buku Bantu Diri	16
1.Pengertian Buku Bantu Diri Literasi Kesehatan Mental	16
2. Manfaat Buku Bantu Diri Literasi Kesehatan Mental	17
3. Jenis-jenis Pengembangan Buku Bantu Diri Literasi Kesehatan Mental	18
4. Ketentuan dalam Penulisan Buku Bantu Diri (<i>Self-Help Book</i>)	20
5. Sasaran <i>Self-Help Book</i>	23
C. Hasil Penelitian yang Relevan	23
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Tempat dan Waktu Penelitian	26
1.Tempat Penelitian	26
2.Waktu Penelitian.....	26
B. Desain Penelitian.....	27
C. Teknik Pengumpulan Data	27
1. Menyebarluaskan instrumen	28
2. Analisis Dokumen	28
D. Langkah-langkah Penelitian.....	29
1. Tahap I. Analisis dan Eksplorasi	29
2. Tahap II. Desain dan Konstruksi	31
3. Tahap III. Evaluasi	32
E. Penyusunan Instrumen.....	33
1.Tahap-tahap penyusunan instrumen	36
2. Uji Validitas Instrumen	39
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Kerangka Model Teoritis	42
1. Analisis dan Eksplorasi	42
2. Desain dan konstruk (<i>Design and Construction</i>)	46
B. Hasil Analisis Uji Coba.....	52
a. Membuat Instrumen	52

b. Memilih Evaluator	52
c. Mengumpulkan Data	53
d. Analisis Data	53
e. Revisi Media	56
f. Laporan Penelitian	56
C. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Implikasi.....	59
C. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN	74



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	26
Tabel 3. 2 <i>Model Reeves Design Based Research</i>	27
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen <i>Mental Health Literacy</i> (MHLq)	34
Tabel 3. 4 Pilihan Jawaban	35
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Kuesioner Uji Kelayakan	36
Tabel 3. 6 Revisi Butir Pernyataan hasil dari Uji Validitas Instrumen	38
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas.....	39
Tabel 3. 8 Pilihan Jawaban	40
Tabel 3. 9 Skala Persentase Penilaian.....	41
Tabel 4. 1 Hasil Validasi Uji Ahli Media	53
Tabel 4. 2 Hasil Validasi Uji Ahli Materi	54
Tabel 4. 3 Hasil Validasi Uji Keterbacaan.....	55