

**EFEKTIFITAS LAYANAN INFORMASI MENGGUNAKAN TEKNIK  
"WHO AM I?" UNTUK MENINGKATKAN SELFCARE  
PESERTA DIDIK DI SMAN 1 WAY SEPUTIH**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**NI WAYAN SANDYTA DIANI  
NPM : 19130027**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO  
2024**



**EFEKTIFITAS LAYANAN INFORMASI MENGGUNAKAN TEKNIK  
“WHO AM I?” UNTUK MENINGKATKAN *SELFCARE*  
PESERTA DIDIK DI SMAN 1 WAY SEPUTIH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**NI WAYAN SANDYTA DIANI**

**NPM : 19130027**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FALKUTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO**

**2024**

## ABSTRAK

**Diani, Ni Wayan Sandyta. 2024.** Efektifitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik "*Who Am I?*" untuk Meningkatkan *Selfcare* Peserta Didik di SMAN 1 Way Seputih. Program Studi Bimbingan dan Konseling. FKIP Universitas Muhammadiyah Metro. Pembimbing (I) Dr. Agus Wibowo, M.Pd., (II) Dr. Eko Susanto, M.Pd., Kons.

**Kata Kunci:** Layanan Informasi, Teknik *Who Am I*, *Selfcare*

Kesehatan fisik yang baik sangat penting untuk mendukung prestasi akademik siswa. *Selfcare* atau perawatan diri adalah salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan. Namun, di SMAN 1 Way Seputih, banyak siswa yang belum memahami pentingnya *selfcare*, sehingga berdampak negatif pada kesehatan dan prestasi akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektifitas layanan informasi dengan teknik "*Who Am I?*" dalam meningkatkan *selfcare* siswa di SMAN 1 Way Seputih. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *Pre-Experimental* dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI di SMAN 1 Way Seputih. Data dikumpulkan melalui *pretest* dan *posttest* untuk mengevaluasi perubahan *selfcare* setelah diberikan layanan informasi dengan teknik "*Who Am I?*". Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* untuk menilai efektifitas intervensi yang diberikan. Data dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam *selfcare* siswa setelah menerima layanan informasi dengan teknik "*Who Am I?*". Siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Layanan informasi dengan teknik "*Who Am I?*" efektif dalam meningkatkan *selfcare* siswa di SMAN 1 Way Seputih. Intervensi ini membantu siswa mengenali dan mengatasi kekurangan dalam perawatan diri mereka. Penelitian lebih lanjut dianjurkan untuk mengkaji efektifitas teknik ini dalam konteks yang berbeda dan dengan sampel yang lebih besar. Penerapan layanan informasi ini juga disarankan untuk diintegrasikan dalam program bimbingan dan konseling sekolah secara berkelanjutan.

## ABSTRACT

**Diani, Ni Wayan Sandyta. 2024.** *Effectiveness of Information Services Using the "Who Am I?" Technique to Improve Student Selfcare at SMAN 1 Way Seputih. Guidance and Counseling Study Program. FKIP Muhammadiyah Metro University. Supervisor (I) Dr. Agus Wibowo, M.Pd., (II) Dr. Eko Susanto, M.Pd., Kons.*

**Keywords:** *Information Services, Who Am I Techniques, Selfcare*

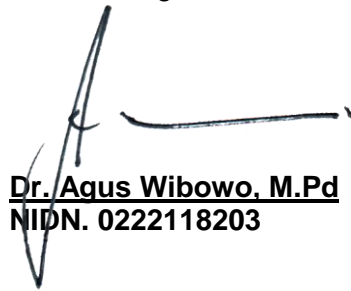
*Good physical health is very important to support student academic achievement. Selfcare or selfcare is one way to improve the quality of life and health. However, at SMAN 1 Way Seputih, many students do not understand the importance of selfcare, which has a negative impact on their health and academic achievement. This research aims to measure the effectiveness of information services using the "Who Am I?" in improving student selfcare at SMAN 1 Way Seputih. This research uses a Pre-Experimental design with a One-Group Pretest-Posttest Design. The research subjects were class XI students at SMAN 1 Way Seputih. Data was collected through pretest and posttest to evaluate the changes in selfcare after being provided with information services using the "Who Am I?" technique. Data analysis was carried out by comparing the results of the pretest and posttest to assess the effectiveness of the intervention provided. Data were analyzed using descriptive and inferential statistical methods. The research results showed a significant increase in students' selfcare after receiving information services using the "Who Am I?" technique. Students are becoming more aware of the importance of looking after their physical and mental health. Information services using the "Who Am I?" effective in improving student selfcare at SMAN 1 Way Seputih. This intervention helps students recognize and address deficiencies in their selfcare. Further research is recommended to examine the effectiveness of this technique in different contexts and with larger samples. It is also recommended that the application of this information service be integrated into school guidance and counseling programs.*

## PERSETUJUAN

Skripsi oleh **NI WAYAN SANDYTA DIANI** ini,  
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Metro, Agustus 2024

Pembimbing I



**Dr. Agus Wibowo, M.Pd**  
**NIDN. 0222118203**

Pembimbing II



**Dr. Eko Susanto, M.Pd., Kons.**  
**NIDN. 0213069302**

Mengetahui,

Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling

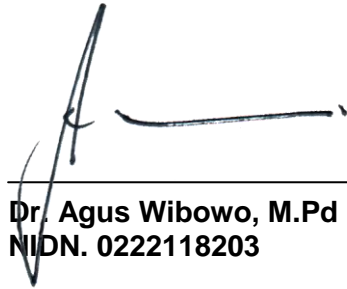


**Hadi Pranoto, M.Pd.AIFO-FIT.**  
**NIDN. 0219079101**

## PENGESAHAN

Skripsi oleh **NI WAYAN SANDYTA DIANI** ini,  
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Pada tanggal, 7 Agustus 2024

TIM PENGUJI



---

, Ketua

**Dr. Agus Wibowo, M.Pd**  
**NIDN. 0222118203**



---

, Sekretaris

**Dr. Eko Susanto, M.Pd., Kons.**  
**NIDN. 0213069302**



---

, Penguji Utama

**Dr. Yuni Novitasari, M.Pd.**  
**NIDN. 0228068602**

Mengetahui,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan,



**Dr. Arif Rahman Aththibby, M.Pd., Si.**  
**NIDN. 0203128801**

## **MOTTO**

“Akan ada masa depan, bagi semua yang bertahan”

-Idgitaf-

“Sekecil apapun progres yang kamu lakukan,

Tetap akan membawamu pada tujuan”

-Ni Wayan Sandyta Diani-



## PERSEMBAHAN

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan semangat dari berbagai pihak baik yang terlibat langsung maupun tidak langsung dalam penulisan skripsi ini. Untuk itu penulis ingin mengucapkan rasa hormat dan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Teristimewa, kedua orangtuaku tercinta (Ketut Suwardana & Ni Putu Sunari), orang hebat yang selalu menjadi penyemangatku sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi. Terimakasih untuk kalimat baik yang selalu dikirimkan melalui pesan singkat maupun yang terucap disetiap penghujung telepon suara ketika kami sedang berjarak. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupanku. Terimakasih untuk semuanya berkat doa dan dukungan Bapak & Ibu saya bisa berada dititik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi, Bapak & Ibu harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidupku. *iloveyou*
2. Keluarga besar tersayang, kakek & nenek, kumpik, saudara kandungku I Gede Aditya Galasago & I Komang Abyasa Yogena, terimakasih telah menjadi saudara terbaikku yang selalu memberi kehangatan, doa, motivasi, dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada seluruh dosen bimbingan dan konseling terutama kepada kedua pembimbing skripsi saya, yaitu bapak Dr. Agus Wibowo, M.Pd, dan bapak Dr. Eko Susanto, M.Pd., saya ucapkan banyak terima kasih atas segala ilmu, waktu, tenaga, kasih sayang dan berbagai motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Keluarga besar PC KMHDI Metro yang telah membersamai masa kuliah ini. Menjadi wadah paling nyaman untuk mengembangkan diri dan menjadi pengalaman berharga untuk dikenang. Dan terkhusus salah satu kader istimewanya, Sekretaris-ku, senang bisa membantu menjadi wakil sekretarismu pada masa itu, terimakasih sudah mengisi kolom rumpang dan menjadi bagian dari perjalanan paling menyenangkan.
5. Teman baikku, Becti Ayuningtyas, Yusita Wulansari, Putri Siti Barokah, Yunita, Rika Ridha, Agung Bagas, Baharudin Yusuf, yang selalu bersedia membantu dalam kerumitan dalam menyusun skripsi penulis, terimakasih telah menjadi teman baik yang selalu memberikan motivasi, arahan, dan

semangat disaat penulis tidak percaya diri dan sempat hilang arah sehingga saat ini penulis dapat menyelesaikan skripsi.

6. Sahabat kecilku, Ni Kadek Dewi Anggraini, Ni Putu Linda, Ni Wayan Amelia, terimakasih selalu bersedia menjadi tempat keluh kesah dan mendengar cerita tentang banyaknya isi kepala.
7. Teman teman penghuni Asrama Berkah & Asrama MJ Barokah, yang telah membersamai selama masa perkuliahan menjadi anak rantau beberapa tahun & membantu mengembalikan *mood* baik setelah melewati hari yang melelahkan.
8. Almamater tercinta, Universitas Muhammadiyah Metro.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektifitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik *“who am i?”* untuk Meningkatkan *Selfcare* Peserta Didik di SMAN 1 Way Seputih”.

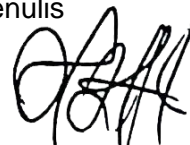
Penulis menyadari bahwasannya dalam penulisan skripsi ini masih banyak mengalami kesulitan dan hambatan dalam mengerjakannya, namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang setulusnya kepada:

1. Dr. Nyoto Suseno, M.Si., Rektor Universitas Muhammadiyah Metro.
2. Dr. Arif Rahman Aththibby, M.Pd., M.Si, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Metro.
3. Hadi Pranoto, M. Pd, Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Dr. Agus Wibowo, M.Pd, Dosen pembimbing Akademik yang selalu dengan sabar memberikan arahan dan membagi pengalaman dan ilmu yang dimilikinya.
5. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Way Seputih yang telah baik hati menerima peneliti dalam melaksanakan penelitian.
6. Kedua orang tuaku tercinta yang telah mengorbankan waktu, tenaga, pikiran, doa, serta memberikan dukungan secara keseluruhan selama peneliti menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga skripsi ini bermanfaat, khususnya bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya.

Metro, Juli 2024

Penulis



**NI WAYAN SANDYTA DIANI**  
**NPM.19130027**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Ni wayan Sandyta Diani  
NPM : 19130027  
Program Study : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“EFEKTIFITAS LAYANAN INFORMASI MENGGUNAKAN TEKNIK “who am i?” UNTUK MENINGKATKAN SELFCARE PESERTA DIDIK DI SMAN 1 WAY SEPUTIH”** adalah karya saya bukan hasil plagiat.

Apabila dikemudian hari terdapat unsur plagiat dalam isi skripsi tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar akademik Sarjana pendidikan dan akan bertanggung jawabkan secara hukum.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya.

Metro, Juli 2024  
Pembuat Pernyataan



**NI WAYAN SANDYTA DIANI**  
**NPM : 19130027**



UNIT PUBLIKASI ILMIAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
METRO



## SURAT KETERANGAN UJI KESAMAAN (*SIMILARITY CHECK*)

NOMOR. 0739/II.3.AU/F/UPI-UK/2024

Unit Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Metro dengan ini menerangkan bahwa:

**NAMA** : Ni Wayan Sandyta Diani  
**NPM** : 19130027  
**JENIS DOKUMEN** : Skripsi

**JUDUL** : Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik "who am i?" Untuk Meningkatkan Selfcare Peserta Didik di SMAN 1 Way Seputih

Telah dilakukan validasi berupa Uji Kesamaan (*Similarity Check*) dengan menggunakan aplikasi *Turnitin*. Dokumen telah diperiksa dan dinyatakan telah memenuhi syarat bebas uji kesamaan (*similarity check*) dengan persentase  $\leq 20\%$ . Hasil pemeriksaan uji kesamaan terlampir.

Demikian kami sampaikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Metro, 01 Agustus 2024  
Kepala Unit,

  
**Dr. Nego Linuhung, M.Pd.**  
NIDN. 0220108801

Alamat:

Jl. Ki Hajar Dewantara No.116  
Iringmulyo, Kec. Metro Timur Kota Metro,  
Lampung, Indonesia

Website: [upi.ummetro.ac.id](http://upi.ummetro.ac.id)  
E-mail: [help.upi@ummetro.ac.id](mailto:help.upi@ummetro.ac.id)

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN LOGO .....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
PERSETUJUAN .....	vi
PENGESAHAN .....	vii
MOTTO .....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....	xii
SURAT KETERANGAN UJI KESAMAAN ( <i>SIMILARITY CHECK</i> ).....	xiii
DAFTAR ISI .....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Kegunaan Penelitian .....	5
E. Asumsi Penelitian.....	6
F. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN LITERATUR.....</b>	<b>7</b>
A. Layanan Informasi .....	7
1. Pengertian Layanan Informasi.....	7
2. Tujuan Layanan Informasi .....	9
3. Komponen Layanan Informasi.....	11
4. Teknik Layanan Informasi.....	12
5. Asas-Asas Layanan Informasi .....	15
6. Langkah-Langkah Layanan Informasi.....	16
B. Teknik “ <i>who am i?</i> ”.....	18
1. Pengertian Teknik “ <i>who am i?</i> ” .....	18
2. Tujuan Teknik “ <i>who am i?</i> ” .....	19
3. Sintaks Teknik “ <i>who am i?</i> ”.....	20
4. Penerapan Teknik “ <i>who am i?</i> ”.....	22
C. <i>Self Care</i> .....	24
1. Pengertian <i>Self Care</i> .....	24
2. Kebutuhan <i>Self Care</i> .....	26
3. Manfaat <i>Self Care</i> .....	32
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Care</i> .....	32
5. Cara Mengembangkan <i>Selfcare</i> .....	35
D. Penelitian Relevan .....	37
E. Kerangka Berpikir.....	40
F. Hipotesis Penelitian.....	41

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>
A. Rancangan Penelitian .....	42
B. Definisi Operasional Variabel .....	44
C. Populasi dan Sampel.....	41
D. Teknik Pengumpulan Data .....	46
E. Instrumen Penelitian.....	47
F. Teknik Analisis Data.....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>55</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	55
B. Hasil Penelitian.....	58
1. Deskripsi Data .....	60
2. Analisis Data.....	67
C. Pembahasan .....	75
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan .....	78
B. Saran .....	78

#### **DAFTAR LITERATUR**

#### **LAMPIRAN**

#### **RIWAYAT HIDUP**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skema <i>One Group Pretest- Posttest Design</i> .....	42
2. Rancangan penelitian Layanan pertama.....	43
3. Rancangan penelitian Layanan kedua .....	43
4. Jumlah Populasi Penelitian .....	45
5. Skor Alternatif Jawaban .....	46
6. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	47
7. Hasil Uji Ahli Angket <i>Selfcare</i> .....	48
8. Hasil Uji Validitas Angket <i>Selfcare</i> .....	49
9. Kisi-kisi angket <i>selfcare</i> setelah uji coba .....	51
10. Hasil Uji Reliabilitas Angket <i>Selfcare</i> .....	52
11. Data Pendidik dan Kependidikan SMAN 1 Way Seputih .....	56
12. Data Peserta Didik Berdasarkan Jenis Kelamin .....	57
13. Data Peserta Didik Berdasarkan Usia .....	57
14. Data Peserta Didik Berdasarkan Agama.....	57
15. Data Peserta Didik Berdasarkan Rombongan Belajar .....	58
16. Waktu Pelaksanaan Kegiatan .....	58
17. Daftar Peserta Layanan Informasi.....	59
18. Hasil <i>pretest selfcare</i> .....	60
19. <i>Test Of Normality (Shapiro-Wilk)</i> .....	68
20. <i>Paired Sample T Test Descriptives Statistics</i> .....	69
21. Hasil Uji Hipotesis <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest Paired Sample T Test</i> .....	71
22. Perbandingan Pedoman Cohen dan Estimasi Turunan Kuantitatif untuk Ukuran Efek .....	73
23. Hasil Uji Hipotesis Nilai R.....	73



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Berpikir .....	41
2. Grafik <i>pretest selfcare</i> peserta didik.....	61
3. Grafik Hasil Skor <i>Posttest</i> .....	65
4. P-Plot Uji Normalitas.....	68
5. Skor <i>Selfcare</i> Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	75

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Pengajuan Judul Skripsi.....	83
2. Berita Acara Seminar Proposal.....	84
3. Lembar Pengesahan Proposal.....	85
4. SK Pembimbing.....	86
5. Surat Izin Penelitian.....	87
6. Surat Balasan Penelitian.....	88
7. Lembar Judgement Dosen.....	89
8. Angket Sebelum Uji Coba.....	96
9. Hasil Uji Coba.....	97
10. Angket Setelah Uji Coba.....	98
11. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	99
12. Rencana Pelaksanaan Layanan.....	100
13. Kartu Bimbingan Skripsi.....	107
14. Dokumentasi.....	111