

**PENGEMBANGAN MEDIA BUKU BANTUAN DIRI (*SELF-HELP BOOK*) DENGAN TEKNIK *SELF MODIFICATION* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MANAJEMEN WAKTU PESERTA DIDIK KELAS X DI MAN 1 KOTA TANGERANG SELATAN**

**Rizka Nurul Fadhilah<sup>1</sup>  
Wening Cahyawulan<sup>2</sup>**

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan media *self-help book* untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu dengan menggunakan teknik *self modification* pada peserta didik X MA Negeri 1 Kota Tangerang Selatan. Penelitian ini termasuk dalam *Research and Development* (R&D) dengan menggunakan model pengembangan ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Penelitian dilakukan di MA Negeri 1 Tangerang Selatan. Subjek penelitian ini adalah 197 peserta didik kelas X. Pengumpulan data dengan menggunakan teknik wawancara dan penyebaran angket kepada peserta didik. Hasil uji validasi dengan ahli media mendapat persentase sebesar 92,05% (Sangat Layak) dan ahli materi sebesar 87,5% (Sangat Layak). Hasil uji validasi pada kelompok kecil mendapat persentase 84,8% (Sangat Layak) pada penilaian media. Sehingga dapat dinyatakan media *self-help book* untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu dengan menggunakan teknik *Self Modification* pada peserta didik kelas X di MA Negeri 1 Kota Tangerang Selatan “Sangat Layak”. Di dalam *self-help book* ini terdapat informasi-informasi keterampilan manajemen waktu seperti definisi, faktor-faktor, bentuk perilaku, dan cara meningkatkan keterampilan manajemen waktu. Selain itu terdapat lembar kerja-lembar kerja untuk membantu peserta didik mengatasi permasalahan dan meningkatkan keterampilan manajemen waktu.

*Kata Kunci: Model ADDIE, Self-Help Book, Keterampilan Manajemen Waktu, Teknik Self Modification*

**Abstract**

*The purpose of this study was to develop a self-help book to improve time management skills by using Self Modification Technique for students of X class in 1 Islamic Senior High School Tangerang Selatan. The study was included in Research and Development (R&D) using the ADDIE (Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation) development model. The study was conducted in 1 Islamic Senior High School Tangerang Selatan with 197 students as the subjects. Data collection method used an interview techniques and questionnaires. The validation tests results with media experts got 92,05% (Very Feasible) and content*

---

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta, riskanf13@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Negeri Jakarta, wening@unj.ac.id

expert got 87,5% (Very Feasible). On the other hand, the results of validation tests by applying media assessment in the small group got 84,8 % (Very Feasible). Therefore, it can be concluded media self-help book to improve time management skills by using Self Modification technique for students of X class in 1 Islamic Senior High School Tangerang Selatan was a proper way to be employed. The Self-Help Book contains informations about time management skills like definition, factors, form of behavior of time management. Moreover, this self-help book contains worksheets to help students to resolve problems and increase of time management skills.

*Keyword: ADDIE Model, Self-Help Book, Time Management Skills, Self Modification Technique*

Masa remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Menurut Hurlock dalam (Sunarto & Hartono, 2008) rentangan usia remaja antara 13-21 tahun, dibagi dalam usia remaja awal 13 atau 14 sampai 17 tahun dan remaja akhir 17 sampai 21 tahun. Usia remaja merupakan usia produktif, di mana individu banyak berperan aktif dalam kehidupan sehari-hari. Seringkali kita temui remaja khususnya peserta didik tingkat SMA mengalami masalah-masalah seperti nilai yang rendah, datang terlambat ke sekolah, dan terlalu fokus pada kegiatan organisasi atau ekstrakurikuler. Permasalahan-permasalahan tersebut merupakan permasalahan yang timbul dikarenakan oleh kesulitan mengelola atau mengatur waktu. Para remaja seringkali memiliki kesulitan mengatur waktu karena mereka tidak mempunyai pemahaman mengenai manajemen waktu.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan dengan menggunakan instrumen atau kuisisioner yang diadaptasi dari instrument penelitian yang dilakukan oleh Liu, Rijmen, McCan, dan Roberts (2009). Studi pendahuluan ini dilakukan pada 197 peserta didik yang terdiri dari 126 perempuan dan 71 laki-laki di MA Negeri 1 Kota Tangerang Selatan. Instrumen ini mencakup keterampilan menghadapi tenggang waktu, seperti ketepatan waktu peserta didik dalam melakukan sesuatu dan pengorganisasian. Selain itu, instrumen ini mencakup keterampilan perencanaan dalam mengatur waktu. Dari studi pendahuluan tersebut

dapat diketahui terdapat 4 peserta didik (2,03%) memiliki keterampilan manajemen waktu sangat rendah, 38 peserta didik (19,29%) berada pada kategori rendah, sebanyak 98 peserta didik (47,72%) berada pada kategori sedang, 56 peserta didik (28,43%) berada pada kategori tinggi, dan 4 peserta didik (2,03%) berada pada kategori sangat tinggi.

Upaya yang tepat, yang seharusnya dilakukan oleh guru BK untuk menangani atau mengentaskan permasalahan manajemen waktu peserta didik adalah menyelenggarakan layanan konseling baik itu konseling individu maupun konseling kelompok. Namun, fakta di lapangan, guru BK belum menekankan upaya penanggulangan dalam layanan responsif seperti konseling kelompok dan konseling individu. Selama ini, guru BK di MA Negeri 1 Kota Tangerang Selatan memiliki keterbatasan dalam pelaksanaan kegiatan konseling, dimana pelaksanaan konseling (individu maupun kelompok) tidak terstruktur, tidak berdasarkan fakta, dan belum fokus dalam menangani permasalahan peserta didik khususnya permasalahan manajemen waktu.

### ***Self-Help Book***

Menurut Kurtz (2007), proses bantuan kepada diri sendiri yang memiliki misi yang jelas untuk membantu mengubah beberapa aspek dalam diri sendiri adalah metode bantuan diri. Bantuan diri berbasis media merupakan alternatif baru bagi individu

untuk mengelola dirinya baik dengan masalah medis maupun psikologis yang dapat dilakukan dengan menggunakan buku, kaset audio, atau visual. Bantuan diri berbasis media biasa digunakan oleh individu yang mandiri, yang juga didampingi oleh seorang profesional. Menurut Tjalla, Komalasari, & Elmira (2017) pengertian dari *self-help book* (buku bantuan diri) adalah buku yang memiliki tujuan untuk membantu seseorang dalam mengatasi permasalahannya secara mandiri. Menurut Larsson & Sanne (2005) buku bantuan diri adalah salah satu metode yang dituangkan dalam media berupa buku, memiliki beberapa kegunaan, yaitu metode untuk mengubah perilaku, mengubah emosi, mengembangkan keterampilan dan mengubah pikiran, sikap, konsep diri, motivasi, nilai dan harapan.

Hal yang membedakan buku bantuan diri dengan buku-buku lainnya seperti novel dan ensiklopedia adalah, buku bantuan diri tidak sekedar menyediakan informasi namun terdapat intens hubungan terapeutik di dalamnya. Sehingga buku bantuan diri dapat membantu klien atau pembaca untuk meningkatkan pengembangan dan manajemen diri, dan juga dapat mendorong dan membimbing klien untuk dapat mengubah pemikiran dan perilakunya ke arah yang lebih baik.

Watkins dan Clum (2008) menyatakan bahwa bantuan diri sulit diartikan tetapi ada konsensus bahwa buku bantuan diri bertujuan untuk dapat membimbing dan mendorong klien untuk melakukan perubahan, sehingga meningkatkan manajemen diri, bukan hanya memberikan informasi saja. Fokus masalah yang dibahas dalam *self-help book* menargetkan beberapa gangguan tertentu misalnya, serangan panik, depresi, insomnia dan lain-lain. Bentuk bantuan diri cocok dengan terapi perilaku kognitif, dimana responden didorong untuk melaksanakan tugas di antara sesi untuk menentang pemikiran dan perilaku yang tidak membantu.

Banyak manfaat yang diperoleh dari buku bantuan diri, seperti biaya buku lebih

rendah dibandingkan berkonsultasi, buku mudah dibawa dan dibaca dimanapun dan kapanpun, dan kerahasiaan masalah terjaga karena kita tidak perlu bercerita pada siapapun, serta yang terakhir buku *Self-Help* cukup sering menjadi penjualan dan pembelian terbaik karena dengan membaca buku tersebut dapat memberikan kesempatan bagi pembacanya untuk menjadi bagian dalam buku tersebut.

Bersgma (2008) menyebutkan empat faktor pragmatis yang menjelaskan keberhasilan buku membantu diri sendiri atau manfaat dari buku bantuan diri, yaitu biaya buku bantuan diri yang rendah dibandingkan harus berkonsultasi dengan terapis, aksesibilitas buku yang mudah tersedia sehingga dapat dibaca saat kapanpun, mengatasi masalah tanpa harus diketahui oleh umum atau harus berbicara dengan terapis, memberikan kesempatan bagi pembacanya untuk menjadi bagian dalam grup dalam buku tersebut. Terdapat beberapa tema buku bantuan diri menjadi empat tema yaitu pengembangan, hubungan, mengatasi, dan kepribadian.

### **Teknik Self Modification**

Corey (2009) mengatakan bahwa *self modification* merupakan teknik yang serupa dengan *self management*. Teknik *self modification* merupakan salah satu teknik pada pendekatan behavioral. Teknik *self modification* menurut Watsons dan Tharp (2007) merupakan proses konseli mengatur perubahan tingkah laku diri dengan satu atau lebih dari satu strategi, dengan rangsangan internal maupun eksternal untuk menghasilkan perubahan tingkah laku, serta dilakukan pengawasan selama melaksanakan proses tersebut.

Menurut Corey (2009), terdapat empat strategi dalam teknik pengelolaan diri, yaitu:

1. *Self monitoring* (mengawasi diri): suatu proses dimana konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya dalam lingkungan.
2. *Stimulus control* (pengawasan rangsangan luar): stimulus berperan

untuk menekankan pada modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau penyebab atas respon tersebut.

3. *Self reward* (penghargaan diri): sebagai penguat perilaku melalui konsekuensi atau dampak yang dihasilkan.
4. *Self contracting* (mengikat/mengekang diri): membantu konsekuensi untuk membuat perencanaan perubahan diri, langkah-langkah, dan resiko yang ia tetapkan sendiri.

Menurut Watson dan Tharp (2007) tahap-tahap dalam melaksanakan *self modification* adalah sebagai berikut:

1. Memilih atau menentukan tujuan. Tujuan-tujuan yang ditentukan harus jelas, dapat diukur, positif, dapat dicapai dan realistis (signifikan bagi individu)
2. Mengubah tujuan menjadi target perilaku yang akan dicapai. Mengidentifikasi kemungkinan-kemungkinan hambatan beserta cara menghadapinya.
3. Mengawasi atau memonitor diri. Mengobservasi perilaku-perilaku diri dengan memperhatikan penyebab, bentuk perilaku, dan konsekuensi yang didapat.
4. Mengimplementasikan apa yang sudah direncanakan untuk perubahan perilaku. Memberikan penguatan-penguatan, dapat juga membuat cara-cara mencapai target yang bervariasi.
5. Evaluasi. Mengevaluasi rencana untuk perubahan untuk menentukan apakah tujuan dapat atau telah dicapai, dan menyesuaikan juga merevisi rencana dengan cara lain untuk memenuhi tujuan yang disepakati.

### **Keterampilan Manajemen Waktu**

Menurut Singh dan Jane dalam Gea (2014) manajemen waktu adalah tindakan atau proses perencanaan dan pelaksanaan pantauan sadar atas sejumlah waktu yang digunakan untuk aktivitas khusus, terutama untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas. Manajemen waktu

membutuhkan sejumlah skill, alat, dan teknik yang digunakan dalam mengelola waktu untuk menyelesaikan suatu tugas dengan jangka waktu yang sudah ditentukan.

Menurut Humes dalam Adebisi (2013), manajemen waktu secara singkat dapat diartikan sebagai suatu seni mengatur, mengorganisasi, menjadwalkan, serta menganggarkan waktu seseorang untuk menghasilkan kerja lebih efektif dan produktif. Waktu adalah sumber daya berharga, tidak dapat diganti dan tidak dapat diubah. Maka dari itu, sangat perlu untuk menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya. Manajemen waktu mencakup kegiatan menata, menjadwalkan, mengorganisasi, dan mengalokasikan setiap waktu seseorang yang digunakan untuk menyelesaikan tugas-tugas hariannya.

Purwanto dalam Nurhidayati (2016) berpendapat bahwa manajemen waktu adalah proses harian yang digunakan untuk membagi waktu, membuat jadwal, daftar hal-hal yang harus dilakukan, pendelegasian tugas, dan sistem lain yang membantu untuk menggunakan waktu secara efektif.

Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu merupakan suatu seni menata, mengorganisasi, menjadwalkan, dan menganggarkan waktu yang tersedia untuk tujuan menghasilkan kerja lebih efektif dan produktif.

Rahardi dalam Nurhidayati (2016) menjelaskan beberapa faktor yang menentukan tercapainya proses manajemen waktu peserta didik antara lain: a) faktor dalam diri yang melakukan kesalahan; b) faktor pandangan hidup (*life way*); c) faktor lingkungan sekolah.

Kesimpulan yang dapat diambil, manajemen waktu berkaitan dengan faktor internal maupun eksternal dalam diri individu. Faktor internal dapat berupa pemilihan prioritas, minat dalam suatu kegiatan, dan konsistensi atau kedisiplinan. Sedangkan faktor eksternal merupakan situasi kondisi lingkungan dan sumber daya yang dimiliki individu itu sendiri.

Menurut Liu, Rijmen, McCann, & Roberts (2009) memberikan kesimpulan bahwa aspek dari keterampilan manajemen waktu terdiri dari empat yaitu; perencanaan, menghadapi batas tenggang waktu, pengorganisasian yang efektif, dan mekanisme pengaturan waktu. Dalam pembuatan kuesioner, maka keempat aspek tersebut dikelompokkan menjadi dua yaitu perencanaan (terdiri dari merencanakan tugas/kegiatan dan mekanisme pengaturan waktu) dan menghadapi batas tenggang waktu (keterampilan menyikapi batas tenggang waktu dan pengorganisasian yang efektif).

Menurut Levin (2007) masalah seputar manajemen waktu yang seringkali muncul dikalangan pelajar berbentuk ;

1. Merasa tidak memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas dan kegiatan yang dimiliki
2. Sering kali menyelesaikan tugas di menit-menit terakhir batas pengumpulannya
3. Kesulitan untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu
4. Merasa perfeksionis, sehingga seringkali memilih untuk tidak menyelesaikan pekerjaan yang tidak disukai.
5. Selalu merasa panik dalam menghadapi waktu-waktu krisis menjelang *deadline* (tenggat waktu) yang satu ke *deadline* yang lainnya
6. Sering kali tidur larut malam untuk menyelesaikan tugas dan datang terlambat ke sekolah
7. Merasa bahwa semakin banyak waktu yang dimiliki maka tugas-tugas yang pun ikut berkembang menjadi lebih banyak dari yang seharusnya
8. Selalu membuat batasan-batasan atau *deadline* untuk tugas-tugas yang dimiliki, namun batasan tersebut tidak terpenuhi

Menurut Levin (2007), langkah-langkah yang harus diperhatikan untuk dapat meningkatkan keterampilan manajemen waktu adalah sebagai berikut:

1. Berpikir Strategis; Berpikir strategis adalah ketika individu berpikir sebelum

bertindak. Berpikir strategis akan memberikan perbedaan kualitas pada individu yang melakukan dengan yang tidak melakukannya, dan apa yang nantinya akan mereka hasilkan.

2. Pendekatan Strategis dalam Menggunakan Waktu; Strategi penggunaan waktu menentukan bagaimana individu akan menggunakan waktu, menentukan hal-hal apa saja yang akan dilakukan dan yang tidak perlu dilakukan
3. Membuat Strategi Penggunaan Waktu; Dalam menentukan strategi ada tiga hal yang perlu dilakukan, antara lain; memeriksa sumber daya (alat dan bahan) dan lingkungan yang diperlukan untuk mencapai tujuan, memetakan hal yang perlu kamu lakukan untuk menyelesaikan tugas, membuat estimasi atau jangka waktu penyelesaian tugas dengan realistis
4. Menerapkan Strategi Penggunaan Waktu; hal yang harus individu perhatikan adalah menyusun rencana cadangan, kemungkinan-kemungkinan hambatan dan solusi yang tepat untuk mengatasinya.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian dan pengembangan (Research and Development) dengan model ADDIE. Model ADDIE terdiri dari lima tahapan, yaitu analisis, pengembangan, desain, implementasi dan evaluasi. Penelitian pengembangan ini hanya sampai pada tahap pengembangan sehingga belum sampai tahap implementasi dan evaluasi karena terbatasnya tenaga dan waktu.

Populasi yang digunakan adalah peserta didik kelas X MA Negeri 1 Kota Tangerang Selatan yaitu sebanyak 197 orang responden. Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah adaptasi instrument *The Self Assessment of Time Management For Students*, kuesioner/angket yang digunakan dalam melakukan asesmen kebutuhan dan

evaluasi formatif, dan wawancara untuk memperkuat data pada pengembangan media.

Penelitian ini dilakukan di MA Negeri 1 Kota Tangerang Selatan dan waktu penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2018 – Februari 2020. Uji coba produk pada penelitian ini melibatkan beberapa responden seperti ahli media, ahli materi, dan peserta didik untuk melihat kelayakan produk yang dikembangkan.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melakukan pengembangan buku bantuan diri (*self-help book*) dengan teknik *self modification* untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu peserta didik kelas X di MA Negeri 1 Kota Tangerang Selatan. Penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap yaitu analisis, desain dan pengembangan.

Hasil dari tahap pengembangan adalah evaluasi formatif berdasarkan hasil uji coba para ahli yaitu ahli media dan ahli materi. Hasil uji coba ahli media diperoleh persentase sebesar 92,05% (tabel 1) dengan kategori sangat layak dan hasil uji coba ahli materi diperoleh persentase sebesar 87,5% (tabel 2) termasuk dalam kategori sangat layak.

Aspek	$\sum$ Skor aspek	$\sum$ Skor keseluruhan	Persentase
Desain	15	81	92,05%
Materi	10		
Bahasa	17		
Ilustrasi	12		
Tipografi	15		
Layout	12		

**Tabel 1** Hasil Validasi Ahli Media

Aspek	$\sum$ Skor aspek	$\sum$ Skor keseluruhan	Persentase
Materi	15	70	87,5%
Keterampilan Manajemen Waktu	19		
Teknik <i>Self Modification</i>	6		
Bahasa	14		
Ilustrasi	16		

**Tabel 2** Hasil Validasi Ahli Materi

Dalam penerapannya, peneliti tidak melalui tahap uji coba pilot. Sebab dalam pelaksanaannya, media *self-help book* memerlukan waktu yang cukup banyak untuk mengetahui keefektifannya. Hal ini kemudian peneliti masukkan pada keterbatasan penelitian. Namun demikian, peneliti melakukan uji coba kelayakan produk kepada 10 peserta didik dan diperoleh hasil persentase sebanyak 84,8% (tabel 3) termasuk dalam kategori sangat layak.

Aspek	$\sum$ Skor aspek	$\sum$ Skor keseluruhan	Persentase
Desain	15	509	84,8 %
Materi	10		
Bahasa	17		
Ilustrasi	12		

**Tabel 3** Hasil Penilaian Media Peserta Didik

Berdasarkan hasil evaluasi formatif pada tahap pengembangan tersebut, maka media *self-help book* digunakan secara mandiri atau untuk mendukung layanan konseling individual maupun kelompok oleh guru BK.

Penelitian ini tentunya memiliki beberapa keterbatasan sehingga masih harus diperbaiki agar dapat dipergunakan secara utuh oleh peserta didik. Beberapa keterbatasan yang terdapat pada penelitian ini diantaranya, (1) pengembangan media

masih terbatas. Penelitian ini hanya sampai pada tahap pengembangan tidak melalui tahap implementasi serta evaluasi dalam skala yang luas, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisir. Selain itu, (2) uji coba yang dilakukan hanya terbatas pada uji penilaian media, sehingga belum dilakukan uji kesesuaian tujuan instruksional. (3) Komponen-komponen yang dikembangkan dalam *self-help book* seperti warna, ilustrasi, dan tema alur belum berdasarkan dasar teoritis dan empirik. Dan yang terakhir, (4) peneliti belum mengaitkan materi yang ada di dalam media dengan tahapan teknik *self modification* dikarenakan keterbatasan waktu dan biaya.

## KESIMPULAN

Penelitian ini mengenai pengembangan media *self-help book* dengan menggunakan teknik *self-modification* pada pendekatan behavioral untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu peserta didik kelas X di MAN 1 Kota Tangerang Selatan. Penelitian ini diawali dengan tahap studi pendahuluan untuk mengumpulkan data dan melihat kesenjangan dari kondisi ideal dan kondisi realita yang ada di MAN 1 Kota Tangerang Selatan. Hasil dari studi pendahuluan adalah peserta didik masih memiliki tingkat keterampilan manajemen waktu yang rendah dan masih banyaknya pemasalahan-permasalahan terkait manajemen waktu pada peserta didik. Selain itu, upaya yang dilakukan guru BK untuk mengatasi permasalahan manajemen waktu belum tepat. Kegiatan layanan responsif (sebagai upaya kuratif) baik itu konseling individual maupun kelompok yang dilaksanakan oleh guru BK masih belum terstruktur, tidak berdasarkan data, dan belum terfokus pada permasalahan khususnya permasalahan manajemen waktu. Selain itu, peneliti juga melakukan *preliminary study* untuk mendapatkan gambaran pilihan media yang diminati peserta didik. Sehingga, media *self-help book* ini dapat dikembangkan sesuai dengan minat dari peserta didik. Namun, tentunya terdapat banyak keterbatasan penelitian

yang masih perlu diperbaiki dan dikembangkan lagi.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah *Research and Development* (RnD) dengan menggunakan model ADDIE. Namun, dikarenakan terdapat keterbatasan waktu dan juga biaya, penelitian ini dilakukan hanya sampai pada tahap pengembangan (*development*) dengan evaluasi formatif. *Self-Help Book* ini memiliki materi beserta lembar kerja yang dapat diisi oleh peserta didik serta ilustrasi-ilustrasi gambar yang dapat membantu peserta didik meningkatkan keterampilan dan mengatasi permasalahan manajemen waktunya.

*Self-Help Book* ini telah melalui tahap evaluasi formatif yang dilakukan oleh ahli media, ahli materi, dan peserta didik. Dari evaluasi tersebut didapatkan hasil validitas media sebesar 92,05%, lalu hasil validitas materi sebesar 87,5%, dan hasil uji coba penilaian media pada peserta didik sebesar 84,8%, dan ketiga hasil evaluasi tersebut termasuk pada kategori sangat layak.

Keunggulan dari media *self-help book* ini ialah media ini merupakan media yang menarik, kreatif, dilengkapi banyak ilustrasi, dan juga telah sesuai dengan teori dan tujuan yang ingin dicapai. Namun, media *self-help book* ini juga memiliki beberapa kelemahan. Menurut ahli media, komposisi warna dari media *self-help book* yang kurang tepat serta pemilihan jenis kertas yang terlalu tipis. Sedangkan masukan dari ahli materi adalah istilah-istilah yang digunakan lebih diperhatikan kembali agar dimengerti oleh peserta didik. Saran dari para ahli media tersebut menjadi dasar acuan peneliti untuk melakukan perbaikan pada media *self-help book* agar media menjadi lebih sesuai dan dapat digunakan oleh peserta didik.

Sehingga, saran untuk penelitian ini adalah: (1) penelitian ini dapat dilanjutkan sampai tahap evaluasi; (2) dalam pengembangan konten, perlu dilakukan perbaikan komposisi secara berurutan dalam penggunaan teori; (3) penelitian ini dapat diteruskan dengan melakukan uji coba pilot untuk mengetahui keefektifan media.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adebisi, J. F. (2013). Time Management Practices and Its Effect on Business Performance. *Canadian Social Science*, 9(1), 165–168. <https://doi.org/10.3968/j.css.1923669720130901.2419>
- Bergsma, A. (2008). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 341–360. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9041-2>
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Thomson Brooks/Cole.
- Gea, A. A. (2014). Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien. *Humaniora*, 5(2), 777. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v5i2.3133>
- Kurtz, L. F. (2007). *Practitioners, Self Help and Support Groups: A Handbook for Practitioners*. SAGE Publication.
- Larsson, J., & Sanne, C. (2005). Self-help Books on Avoiding Time Shortage. *Time & Society*, 14(2–3), 213–230. <https://doi.org/10.1177/0961463X05055135>
- Levin, P. (2007). *Student Friendly Guide: Skilfull Time Management*. Open University Press.
- Liu, O. L., Rijmen, F., MacCann, C., & Roberts, R. (2009). The assessment of time management in middle-school students. *Personality and Individual Differences*, 47(3), 174–179. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.018>
- Nurhidayati, D. D. (2016). Peningkatan Pemahaman Manajemen Waktu Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving pada Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4592>
- Sunarto, & Hartono, A. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Rineka Citra.
- Tjalla, A., Komalasari, G., & Asharika, E. (2017). Pengembangan Hipotetik Buku Bantuan Diri Tentang Bahaya Merokok. *Insight Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 169–183. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.052.03>
- Watkins, P. L., & Clum, G. A. (2008). *Handbook Of Self-Help Therapies*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Watson, D. L., & Tharp, R. G. (2007). *Self-Directed Behaviour: Self modification for Personal Adjustment*. Cengage Learning.



Lampiran



Dalam petualangannya ini perubahan apa saja yang kamu harapkan terhadap dirimu? Apa tujuannya? Di sini aku ingin kamu menentukan tujuan dan harapan kamu untuk melakukan proses perubahan ini. Kamu bisa memulainya dengan harapan-harapan yang nantinya kamu ubah menjadi tujuan yang jelas, juga realistis. Harapan-harapan dan atau tujuan tersebut dapat berupa:

- Menjadi seseorang yang dapat mengatur waktu
- tidak datang terlambat ke sekolah lagi
- Mengerjakan tugas dan mengajukannya ya tepat waktu
- Menjadi orang yang lebih baik dari apa yang dipikirkan
- Dan lain sebagainya

**PENYEBAB, BENTUK PERILAKU, DAN DAMPAK**

Setelah kamu menentukan kebiasaan dan masalah manajemen waktu yang kamu rasakan, aku ingin kamu mencoba menarik kesimpulan seperti apa bentuk perilaku (yang menjadi masalah) dan apa penyebab juga dampaknya. Mungkin pada tahap ini kamu akan merasa kebingungan, lupa jangan lupa, aku guru BK yang siap membantu dirimu. Aku akan memberikannya contoh agar kamu mendapat gambaran untuk mengisi lembar kerja yang akan kubagikan.

TABEL 4.1

PENYEBAB	BENTUK PERILAKU BERMASALAH	DAMPAK
Berpusing atau tidak tidur hingga larut malam karena main game	Tidur kelima jam pelajaran sebanyak 4 kali dalam seminggu selama 20-30 menit	Diguru guru mata pelajaran

Bisa kamu mulai dengan permasalahan-permasalahan (terkait manajemen waktu) yang kamu rasakan

Bentuk perilaku harus bisa dideskripsikan dengan kata terapan (relaksasi) perilaku tersebut dan berapa lama perilaku (durasi) tersebut terjadi.



- D** **David** (membagi-bagi) tugas dan kegiatannya
- O** **Organize** (atur bagaimana melaksanakannya)
- I** **Ignore** (abaikan gangguan yang datang)
- T** **Take** (ambil dan gunakan waktu untuk mempelajari bagaimana melakukan sesuatu)
- N** **Never** (tidak pernah) harus dihindari atau diabaikan)
- O** **Opportunity** (ambil dan manfaatkan setiap kesempatan yang ada)
- W** **Watch Out!** (waspadalah dan perhatikan) dalam menggunakan waktu, jangan sampai terlambat

Kamu pasti berencana setelah kamu lulus SMA kamu akan melanjutkan pendidikannya ke universitas atau perguruan tinggi, bukan? Atau mungkin kamu merencanakan setelah lulus SMA kamu akan bekerja? Jika kamu tidak memiliki keterampilan manajemen waktu, kamu akan sangat merasa kesulitan dan bertanya-tanya itu meragukan dirimu sendiri. Kehidupan perkuliahan akan sangat berbeda dengan saat-saat kamu menjalani studi di jenjang SMA.

Ketika kuliah kamu lebih berperan dan bertanggung jawab sepenuhnya dalam menyelesaikan studimu. Ditambah lagi kegiatan-kegiatan yang ada di kampus sangatlah banyak. Jika kamu tidak dapat mengatur waktumu sebaik mungkin kamu akan mengalami hal-hal seperti tugas yang tidak terselesaikan (atau terselesaikan tapi tidak maksimal), dosen terlambat pada perkuliahan, mendapat nilai atau hasil yang buruk, mengulangi mata kuliah, dan terlambat lulus dari waktu yang sudah ditentukan.