



Jurnal Counseling Care  
Volume 5, Nomor 1, Bulan April, 2021

---

RANCANGAN PROGRAM BIBLIOTERAPY PADA REMAJA BERBASIS ASSESMEN  
MANAJEMEN WAKTU

Penulis : Rahma Wira Nita, Ikhsanul Hakimi

Sumber : Jurnal Counseling Care, Volume 5, Nomor 1, April 2021

Diterbitkan Oleh : Laboratorium Bimbingan dan Konseling, STKIP PGRI Sumatera Barat

**Untuk Mengutip Artikel ini :**

Rahma Wira Nita, Ikhsanul Hakimi, 2021. Rancangan Program Biblioterapy pada Remaja Berbasis Assesmen Manajemen Waktu. *Jurnal Counseling Care*, Volume 5, Nomor 1, bulan April, 2021: 6-12.

Copyright © 2021, Jurnal Counseling Care  
ISSN : 2581-0650 (Online) 2597-6923 (Print)

Laboratorium Bimbingan dan Konseling  
STKIP PGRI Sumatera Barat



## Rancangan Program Biblioterapy pada Remaja Berbasis Assesmen Manajemen Waktu

Rahma Wira Nita<sup>1</sup>, Ikhsanul Hakimi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>STKIP PGRI Sumatera Barat

Email : [rahmawiranita@gmail.com](mailto:rahmawiranita@gmail.com)

<sup>2</sup>Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Mukomuko

Email : [ikhsanulh9@gmail.com](mailto:ikhsanulh9@gmail.com)

### ABSTRACT

*This research was motivated by an initial survey related to the time management of students at the State Junior High School 13 Mukomuko. Phenomenon researchers in the field, there are indications of learning barriers in time management, especially in. This study aims to identify adolescent time management in learning. The research population was 153 teenagers. The research sample was 30 teenagers using purposive sampling technique. Questionnaire data collection tool, and analyzed using the percentage technique. The results of the study revealed that adolescent time management in learning was in poor criteria. This is seen from the aspect of setting goals and priorities, and time mechanism techniques, aspects of time control. Furthermore, based on research, there is still a lack of ability of adolescents in managing bibliotherapy study time to optimize adolescent time management in the form of books, videos, which are given individually or in groups.*

**Keyword:** adolescents, learning management, bibliotherapy.

### ABSTRAK

*Penelitian ini dilatarbelakangi oleh survey awal terkait manajemen waktu peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Mukomuko. Peneliti melihat fenomena di lapangan, adanya indikasi hambatan remaja dalam manajemen waktu khususnya dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi manajemen waktu remaja dalam belajar. Populasi penelitian berjumlah 153 orang remaja. Sampel penelitian sebanyak 30 orang remaja menggunakan teknik purposive sampling. Alat pengumpul data angket, dan dianalisis menggunakan teknik persentase. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa manajemen waktu remaja dalam belajar berada pada kriteria kurang baik. Hal ini dilihat dari aspek menetapkan tujuan dan prioritas, dan teknik mekanisme waktu, aspek kontrol terhadap waktu. Selanjutnya, berdasarkan penelitian masih kurangnya kemampuan remaja dalam memanajemen waktu belajar diberikan biblioterapy untuk mengoptimalkan manajemen waktu remaja baik dalam bentuk buku, video, yang dilakukan secara individu maupun kelompok.*

**Kata Kunci :** remaja, manajemen waktu, biblioterapy.

## PENDAHULUAN

Remaja telah memiliki tanggungjawab yang lebih tinggi dibanding fase sebelumnya, untuk itu seorang remaja perlu memiliki kompetensi dalam memmanage diri khususnya dalam mengatur waktu. Menurut Dejanasz (Sumarlik & Naqiyah, 2019:12) manajemen waktu merupakan suatu bentuk keterampilan dalam mengelola dan mengalokasikan waktu berdasarkan prioritas dan tujuan yang ingin dicapai. Keterampilan ini merupakan proses untuk merencanakan tujuan, memperkirakan waktu, pengerjaan serta akurasi waktu dalam mencapai tujuan. Humes (Sumarlik & Naqiyah, 2019:12) manajemen waktu merupakan seni untuk membuat jadwal, mengatur atau mengalokasikan waktu agar hasil kerja lebih efektif, serta mengorganisasi waktu yang dimiliki. Bijaksana dalam penggunaan waktu yang berharga bisa mempermudah individu dalam penyelesaian tugas harianya.

Menurut Timpe (Risfandi, Busnawir, & Sahidin, 2014:128) manajemen waktu adalah keterampilan memprioritaskan waktu dengan strategis, merencanakan dengan efektif, mendelegasikan waktu dengan cukup, memanfaatkan waktu senggang, dan menghindari penundaan akan pekerjaan. Sedangkan menurut Sabri (2012:180) manajemen waktu adalah upaya dan tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana dengan proses mengalokasikan pekerjaan sesuai dengan keinginan atau prioritas sehingga tujuan tercapai dalam jangka waktu yang diatur secara efektif danefisien.

Berdasarkan pandangan para ahli tersebut dapat dimaknai bahwa manajemen waktu merupakan tindakan memprioritaskan dan mengorganisasi suatu tujuan serta proses perencanaan yang dilakukan secara sadar dan terencana dalam mengatur dan memanfaatkan waktu sehingga menjadi lebih efektif dan efisien.

Pengelolaan waktu terbilang sangat penting bagi peserta didik dalam belajar. Tanpa pengelolaan waktu yang terencana dan baik, maka waktu yang tersedia akan terbuang percuma karena digunakan untuk kegiatan yang bukan prioritas Sedangkan kegiatan yang urgen dan penting justru tidak terselesaikan dengan baik dan sempurna, maka dampak yang ditimbulkan adalah

remaja jadi lalai, sering bolos dan memiliki banyak konflik dengan berbagai pihak dan terindikasi menjadi pelanggar disiplin dan aturan.

Manajemen waktu berperan penting dan sangat diperlukan dalam pembelajaran karena manajemen waktu merupakan salah satu internal yang mempengaruhi aktivitas belajar. Manajemen waktu yang baik merupakan suatu pengendali sekaligus penggerak individu di dalam belajar, sehingga pembelajaran peserta didik terkelola dan terencana dengan baik sesuai yang dengan tujuan yang ingin dicapai.

Keterampilan manajemen waktu dalam belajar sangat penting dimiliki peserta didik dalam proses belajar mengajar agar hasil belajar yang didapat sesuai dengan yang diinginkan. Hal ini dibuktikan dari beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan panduan diantaranya dalam jurnal Juliasari & Kusmanto (2016:411), yang berjudul "Hubungan Antara Manajemen Waktu Belajar, Motivasi Belajar, dan Fasilitas Belajar dengan Prestasi Belajar Matematika Peserta didik SMP Kelas VIII Se-kecamatan Danurejan Yogyakarta". Hasil Penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yangsignifikan antara manajemen waktu belajar, motivasi belajar, dan fasilitas belajar dengan prestasi belajar

Selanjutnya Cristiantie (Rusyadi, 2012:8)menjelaskan bahwa proses belajar dan mengajar perlu adanya suatu manajemen waktu yang tepatyaitu meliputi adanya manajemenwaktu dalam belajar yang efektif, dimanaprinsip utama dari manajemen waktusecara efektif adalah pembagianwaktu yang efektif untuk kegiatan-kegiatan seperti: waktu untuk belajar, waktu bermain, waktu dengan kegiatan sosial lingkungan sekitar dan waktu bagi dirisendiri untuk bersantai. Sehingga semua kegiatan dalam keseharian peserta didik dapat terencana dan sesuai apa yang di pikirkannya.

Sumarlik & Naqiyah (2019:12) manajemen waktu belajar adalah suatu proses mengelola waktu untuk belajar. Berdasarkan berbagai prioritas dan tujuan yang ingin dicapai dalam memenuhi kewajiban sebagai pelajar. Untuk itu, peserta didik akan mengeksplor kreativitas yang dimiliki peserta didik dalam dirinya. Sehingga ketika peserta didik berusaha mengeluarkan atau mengembangkan potensi yang dimiliki

maka kita bisa melihat sisi kreatifnya dalam membagi atau mengelola waktu penyelesaian.

Endang & Resminingsih (Pratiwi, 2018:3) mengatakan bahwa manajemen waktu belajar adalah upaya yang dilakukan peserta didik dalam memprioritaskan belajar dengan cara menyusun dan mengikuti jadwal belajar yang telah disusun agar lebih mendapat perhatiannya dalam pelaksanaan, seperti waktu belajar ketika berada di rumah maupun berada di sekolah, berkumpul dengan anggota keluarga, ataupun rapat dengan organisasi sekolah. Keberadaan manajemen waktu merupakan perencanaan seseorang akan waktu yang dimilikinya dan digunakan dengan tepat agar menghasilkan pengaruh yang baik bagi diri sendiri dan orang lain.

Manajemen waktu yang baik dapat direncanakan dan dilaksanakan secara teratur sesuai jadwal, peserta didik dapat membuat atau membagi waktu kegiatan bermain, kegiatan dirumah dan kegiatan disekolah, melalui kegiatan ini diharapkan peserta didik lebih terlatih disiplin terhadap waktu yang dimilikinya.

Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan Kartadinata & Tjundjing (2008:116) tentang manajemen waktu dan keterkaitannya dengan prokrastinasi akademik, menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya. Artinya dalam jangka panjang, apabila individu tidak memiliki kecakapan dalam memanajemen waktu khususnya dalam belajar, akan menyebabkan peserta didik tersebut prokrastinasi akademik, yang pada akhirnya akan berimbas pada hasil belajarnya.

Penelitian lebih lanjut dilakukan oleh Rusyadi (2012:9) dengan kajian hubungan manajemen waktu dengan prestasi belajar, temuan penelitian yakni terdapat hubungan yang signifikan. Dengan demikian kecakapan dalam memanajemen waktu merupakan hal pokok yang dimiliki setiap peserta didik.

Penelitian senada juga dilakukan oleh Gea (2014:780) yang menemukan bahwa manajemen waktu yang terkelola sangat dibutuhkan untuk mengatasi tekanan perkembangan zaman dan dunia dengan teknologi yang super canggih ini dan tanpa mengalami terlalu banyak stres. Manajemen

waktu yang bagus bukan berarti melakukan banyak pekerjaan, melainkan berfokus pada tugas urgen dan segera. Sehingga seorang dalam belajar atau bekerja merasa lebih relaks, fokus, dan terkontrol dan tahu mana yang akan mendatangkan kenyamanan pada dirinya dalam melaksanakan kegiatan.

Berdasarkan survey awal di SMP Negeri 13 Mukomuko, tim peneliti menemukan berbagai indikasi permasalahan mengenai manajemen waktu peserta didik dalam belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan manajemen belajar remaja, kemudian membuat rancangan program biblioterapy berbasis manajemen waktu pada Remaja.

## METODE PENELITIAN

Sehubungan dengan fenomena atau permasalahan dan tujuan yang telah diuraikan sebelumnya, maka jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu untuk memberikan gambaran secara sistematis dan akurat tentang keadaan objek penelitian. Yaitu tentang hasil identifikasi tentang manajemen waktu remaja dan rancangan program biblioterapy. Penelitian dilakukan pada populasi penelitian berjumlah 153 orang remaja dan sampel sebanyak 30 orang remaja yang diperoleh menggunakan teknik Purposive Sampling. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif teknik persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Rekapitulasi deskripsi hasil identifikasi manajemen waktu peserta didik dalam belajar di Kelas VII SMP Negeri 13 Mukomuko diuraikan dalam Tabel berikut:

**Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Penelitian**

No	Variabel/ Indikator	Jumlah Presentase (%)				
		SKB	K	C	B	SB
1	Menetapkan Tujuan dan Prioritas	6,67	48,33	41,67	3,33	0
2	Tekhnik Mekanisme Waktu	6,67	50	31,66	11,66	0
3	Kontrol Terhadap Waktu	5	46,67	43,33	5	0

Berdasarkan temuan penelitian, dapat dijelaskan bahwa manajemen waktu belajar remaja berada pada kriteria kurang. Pada bagian berikut, akan dijelaskan penjelasan variabel yang dikaji dalam penelitian.

Analisis data menggambarkan bahwa secara keseluruhan manajemen waktu remaja dalam kategori baik. Hal ini berarti manajemen waktu remaja masih perlu ditingkatkan untuk lebih baik dalam memajemen waktu belajar. Berdasarkan pencapaian masing-masing indikator diketahui bahwa tiga indikator termasuk dalam kategori kurang baik yaitu: 1) menetapkan tujuan dan prioritas belajar 2) teknik mekanisme waktu belajar, 3) kontrol terhadap waktu belajar. Untuk membuat manajemen waktu yang terkelola, menetapkan target atau capaian yang diperlukan mengenai apa saja yang diutamakan dalam keseharian, baik berkaitan dengan belajar, keluarga, dan sosial. Manajemen waktu yang baik mestinya berkaitan dengan yang akan dicapai dan diwujudkan baik dalam pembelajaran, keluarga ataupun sosial. Manajemen waktu yang baik sangat penting dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan tanpa harus mengalami banyak konflik.

Manajemen waktu bukan berarti seseorang harus mengerjakan banyak pekerjaan, akan tetapi ia fokus atas tugas utama yang ditetapkan; melakukan pekerjaan berkualitas tinggi untuk dirinya. Hal yang sangat membantu dalam hal mencapai efektivitas pemanfaatan waktu adalah dengan memerhatikan perbedaan antara hal yang sifatnya genting/mendesak dengan yang sifatnya utama. Kadang kala ada hal yang dirasakan yang sifatnya mendesak lalu diberikan waktu untuk menanggapi. Sedangkan, ada hal lain yang sifatnya penting sering diabaikan, sehingga terperosok dalam waktu krisis yang membuat seseorang terus bergumul dengan makin banyak hal yang penting dan mendesak. Ia seharusnya menangani hal-hal penting sebelum hal itu menjadi hal mendesak, dan itu berarti fokus pada pembinaan hubungan, menulis pernyataan misi pribadi, perencanaan jangka panjang, latihan, pemeliharaan, pencegahan, persiapan (Gea, 2014:780).

Lebih rinci Winkel (Rusyadi, 2012:9) menyatakan bahwa semakin baik peserta didik dalam melakukan manajemen

waktunya belajar maka akan semakin baik pula prestasi belajar yang akan diperoleh.

Berdasarkan data penelitian ini, Guru BK memegang peranan penting untuk mengembangkan kecakapan dalam memajemen waktu yang telah dimiliki oleh peserta didik, dan juga meningkatkan indikator dari manajemen waktu yang masih dalam capaian kategori kurang baik. Oleh sebab itu, perlu ada beberapa layanan BK kepada peserta didik seperti layanan biblioterapy tentang manajemen waktu dalam belajar, manfaat manajemen waktu peserta didik.

Berdasarkan sebaran instrumen identifikasi ditemukan beberapa capaian aspek manajemen waktu yang memperoleh skor capaian yang rendah, diantaranya; kemampuan mencapai target belajar dengan hasil yang optimal, Membuat daftar mengenai tugas yang diselesaikan dengan segera, Membuat ringkasan pada setiap mata pelajaran dengan tujuan untuk memudahkan dalam mereview atau mengulang kembali apa yang sudah di pelajari. Mengatur sedemikian rupa agar jadwal belajar tidak terlalu kaku dan monoton sehingga kejenuhan dalam belajar bisa diminimalisir atau dihilangkan. kemudian bisa merencanakan waktu belajar dengan baik, dan tidak lalai dalam membuat tugas sekolah karena bermain, Menetapkan tujuan dan prioritas merupakan hal penting dalam perencanaan suatu kegiatan.

Remaja yang memiliki manajemen waktu yang baik tidak akan melakukan perilaku yang menunda-nunda pekerjaannya karena dipastikan memiliki skala prioritas dalam setiap tugas yang dikerjakannya, mampu menyeimbangkan waktu antara rencana belajar dengan jadwal belajar yang sudah dibuat (Rusyadi, 2012:7). Temuan ini sesuai dengan pendapat Marquis & Huston (Yuswardi & Fajri, 2016:69) bahwa penyusunan prioritas tentang hal-hal yang ingin diselesaikan merupakan keterampilan yang paling urgen dalam manajemen waktu.

Aspek teknik mekanisme waktu merupakan hal pokok yang dilaksanakan dalam memajemen waktu dalam belajar. Rusyadi (2012:7) mengemukakan teknik memajemen waktu belajar yakni dengan cara mengefisienkan penggunaan waktu belajar agar dapat mencapai prestasi belajar yang memuaskan, misalnya membuat target

yang rasional dalam penyelesaian tugas-tugas sekolah serta memanfaatkan waktu senggang untuk mempelajari materi-materi pelajaran di sekolah sesuai dengan prioritas yang ditetapkan.

Berbagai upaya dan teknik bisa dilakukan dalam manajemen waktu, diantaranya dengan penerapan layanan biblioterapy dimana seorang remaja ingin diakui, mereka cenderung tak ingin diceramahi, sehingga mereka dapat dimandirikan melalui bacaan atau ontongan individu yang sukses dan berhasil melalui strategi manajemen waktu yang baik

Hasil identifikasi manajemen waktu juga menemukan kendala lain seperti disiplin dalam penggunaan waktu belajar dan bermain sehingga jadwal yang sudah dibuat tidak efektif, kurangnya melebihi waktu untuk belajar dibanding dengan kegiatan yang lain, jarang membuat ringkasan materi untuk mengulang pelajaran, dan memanfaatkan waktu luang mengulang pelajaran. Sikap tergesa-gesa mengerjakan tugas, tidak menggunakan waktu dengan sebaik mungkin, dengan melakukan hal-hal yang positif agar menghasilkan sesuatu yang berguna, merasa waktu belajar akan terus begitu saja setiap hari, menundawaktu pada pengerjaan tugas yang diperintah guru, dan mengerjakan tugas disekolah.

Kontrol terhadap waktu berkaitan erat dengan penundaan, dalam kaitannya dengan belajar disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi merupakan perilaku yang dihindari dalam dunia pembelajaran atau akademik, sebab tindakan ini dapat menimbulkan konsekuensi berupa menurunnya semangat belajar, selain itu individu yang terindikasi prokrastinasi cenderung memperoleh hasil belajar rendah dan umumnya kondisi kesehatan yang kurang karena sering menunda kebutuhan utamanya dalam belajar (Sia dalam Kartadinata & Tjundjing, 2008:109).

Berdasarkan pendapat di atas kontrol terhadap waktu sangat diperlukan bagi peserta didik dalam manajemen waktunya, jika peserta didik sudah menetapkan tujuan dan prioritas dengan baik dan menggunakan teknik mekanisme waktu dengan baik, akan terasa sia-sia jika peserta didik tersebut tidak bisa mengontrol waktunya dengan baik. Jadi peserta didik tidak dapat menahan diri untuk tetap fokus

terhadap capaian belajarnya dan menyebabkan habisnya waktu yang dimiliki oleh peserta didik tersebut. hal itu berkaitan sekali pada hasil akademik peserta didik yang membuat peserta didik akan selalu menunda-nunda kegiatannya dan malah asik dengan kegiatan lain yang kurang penting yang mengakibatkan menurunnya semangat untuk belajar bagi peserta didik.

Guru BK dapat memberikan pelayanan yang lebih signifikan kepada peserta didik agar peserta didik dapat menyadari betapa pentingnya mengontrol waktu terutama di dalam belajar, Guru BK dapat memberikan layanan biblioterapy kepada peserta didik agar peserta didik dengan proses belajar pembiasaan diri sehingga peserta didik dapat mengontrol waktunya dengan baik dan terbiasa dengan hal itu.

Berdasarkan data penelitian ini, Guru BK memegang peranan penting untuk mengembangkan kecakapan dalam manajemen waktu yang telah dimiliki oleh peserta didik, dan juga meningkatkan indikator dari manajemen waktu yang masih dalam capaian kurang baik, agar menjadi sangat baik. Guru BK perlu terus melatih dan mengembangkan manajemen waktu peserta didik agar tidak menurun, apabila manajemen waktu peserta didik telah menurun maka akan memerlukan waktu dan proses yang lama dalam meningkatkannya.

Permasalahan tentang manajemen waktu belajar merupakan masalah yang perlu mendapatkan penanganan segera dan adanya upaya berkelanjutan dari sekolah yakni yang berkaitan dengan pembinaan peserta didik. Penanganan ini dimaksudkan agar masalah manajemen waktu tidak menjadi benalu dalam pembelajaran. Kecenderungan remaja yang tidak mampu manage waktunya akan menunda dalam melakukan kegiatan apakah itu tugas atau waktu belajar, metode biblioterapy efektif digubakan dalam mengatasi kebiasaan menunda waktu atau prokrastinasi akademik ini yang merupakan muara dari hambatan mengatur waktu sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2020) yang menyatakan bahwa teknik biblioterapy efektif mengurangi prokrastinasi akademik.

Remaja yang cenderung tidak memiliki manajemen waktu yang baik, cenderung memiliki labeling yang negatif dari para guru dan teman sebaya, kondisi ini perlu

dicermati oleh guru BK jangan sampai remaja memiliki konsep diri yang negatif. Layanan Biblioterapy ternyata efektif digunakan dalam rangka meningkatkan manajemen waktu remaja, sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggrainia & Dewi (2018) yang menyatakan bahwa biblioterapy efektif untuk meningkatkan pemahaman labeling negatif pada remaja.

Dengan demikian pelayanan BK merupakan bagian yang turut andil dalam kegiatan tersebut. Pelayanan dapat diberikan kepada khususnya peserta didik yang kecakapan manajemen waktunya rendah dan umumnya seluruh peserta didik, agar dapat menjadi sangat baik dan cekatan. Hal utama yang perlu dilakukan pada remaja adalah meningkatkan kesadaran diri sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Gunawan dan Wulandari (2017) terdapat pengaruh teknik biblioterapy terhadap kesadaran diri. Hal ini juga didukung oleh penelitian Rohmiyati (2019) yang menyatakan bahwa proses pelaksanaan biblioterapy pada individu yang sedang memiliki masalah pada dirinya dan menemukan solusi melalui buku atau literasi.

Selain buku media televisi juga dapat dijadikan bahan literasi dalam pelaksanaan biblioterapy sebagaimana dinyatakan Hapsari (2020) televisi merupakan media yang berpengaruh dalam penyebaran nilai dalam masyarakat termasuk literasi dan budaya baca meliputi kesiapan, seleksi buku, dan memperkenalkan hingga tercapai dari tujuan biblioterapy itu sendiri yaitu proses penyembuhan melalui media.

Layanan biblioterapy merupakan layanan yang tepat digunakan pada remaja. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2015) yang menyatakan bahwa layanan biblioterapy dapat digunakan untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. Dengan demikian, diharapkan semua remaja di sekolah memiliki keterampilan manajemen waktu belajar. Selanjutnya, diharapkan muaranya, remaja dapat mengoptimalkan waktu belajarnya yang pada muaranya dapat meningkatkan performa dan hasil belajar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dan pembahasan yang diuraikan, maka dapat disimpulkan: indikator manajemen waktu peserta didik

dalam belajar pada aspek menetapkan tujuan dan prioritas belajar, menetapkan teknik mekanisme waktubelajar, kontrol terhadap waktu belajar secara umum berda pada kriteria kurang baik. Artinya, seorang remaja yang ingin diterima dan diakui perlu dimandirikan dalam memiliki kecakapan manajemen waktu yang baik, hal ini dilakukan melalui format politik berupa pelayanan biblioterapy dimana remaja disugahi dengan media cetak, elektronik, ataupun buku, video, atau audio yang memuat tentang kesuksesan individu atau strategi dalam manajemen waktu, sehingga para remaja terinspirasi melalui apa yang ia saksikan, baca dan dengar tanpa merasa digurui, program ini dapat dilakukan guru secara individu ataupun kelompok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, A., & Khusumadewi, A. (2018). Biblioterapy untuk meningkatkan pemahaman labelling negatif pada siswa SMP. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 109–114.
- Fauziah, L. (2015). Keefektifan biblioterapy dalam meningkatkan kemandirian belajar peserta didik kelas X-IPS 2 di MA Sunan Kalijogo tahun pelajaran 2013/2014. *Universitas Nusantara PGRI Kediri.(Online)*. Tersedia: [Http://Simki.Unpkediri.Ac.Id/Mahasiswa/File\\_artik/El/2015/10.1,1](http://Simki.Unpkediri.Ac.Id/Mahasiswa/File_artik/El/2015/10.1,1).
- Gea, A. A. (2014). Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien. *Jurnal HUMANIORA*, 5(2), 777–785.
- Gunawan, I. M., & Wulandari, J. (2017). Pengaruh teknik biblioterapy terhadap kesadaran diri siswa. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengaja*
- Juliasari, N., & Kusmanto, B. (2016). Hubungan antara Manajemen Waktu Belajar, dan Fasilitas Belajar dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa SMP Kelas VII Se-Kecamatan Danurejan Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(3), 405–412.
- Kartadinata, I., & Tjundjing, S. (2008). I Love You Tomorrow : Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu.

- Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109-119.
- Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving pada Siswa. *Jurnal PSIKOPEDAGOGIA*, 5(1), 24-32.
- Nisa, A. T. (2020). Intervensi Teknik Biblioterapi dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 1(2), 111-120.
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan Pembelajaran. *Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 03(2), 333-352.
- Pratiwi, S. (2018). Pengaruh Manajemen Waktu Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran PPKn Kelas XI di SMA Negeri 1 Tanjung Raja. *Skripsi*.
- Riduwan. (2010). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Risfandi, Busnawir, & Sahidin, L. (2014). Pengaruh Manajemen waktu Terhadap Hasil Belajar Matematika Pada Siswa Kelas VIII SMPS Kartika XX-6 Kendari. *Jurnal Penelitian Pendidikan Matematika*, 2(1), 126-136.
- Rohmiyati, Y. (2019). Proses Pelaksanaan Biblioterapi sebagai Alternatif Penyembuhan Individu melalui Membaca Buku. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi*, 3(1), 11-17.
- Rusyadi, S. H. (2012). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa. *Skripsi*.
- Sabri, A. (2012). Pengelolaan Waktu dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Al-Ta'lim*, 1(3), 180-188.
- Sumarlik, & Naqiyah, N. (2019). Penerapan Teknik Mind Mapping dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Belajar di Rumah Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Menganti Gresik. *Jurnal BK UNESA*, 9(3), 11-32.