

PENGEMBANGAN *SELF IMPROVEMENT BOOK* UNTUK MENEMANI RASA *LONELINESS*

Ahmad Wildan Hilmi¹, Meilla Dwi Nurmal², Raudah Zaimah Dalimunthe³

¹Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
E-mail: 2285200068@untirta.ac.id

²Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
E-mail: meilla.dwi.nurmal@untirta.ac.id

³Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
E-mail: raudah@untirta.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena loneliness yang ada di sekolah. Berdasarkan *need assessment* yang telah dilakukan di MAN 2 Kota Serang menggunakan instrumen angket yang disebar kepada 30 siswa kelas X IPA 5 didapatkan hasil sebanyak 37% peserta didik mengalami *loneliness* dalam kategori rendah, 50% peserta didik mengalami *loneliness* dalam kategori sedang dan 13% peserta didik mengalami *loneliness* dalam kategori tinggi. Berdasarkan dari data tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah pengembangan *self improvement book* untuk menemani rasa *loneliness* yang dimiliki oleh peserta didik. Adapun penelitian dan pengembangan dilakukan dengan menggunakan metode ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation dan Evaluation*). Produk yang dikembangkan akan dilakukan uji validitas produk oleh para ahli yaitu ahli materi, ahli media, ahli bahasa dan ahli praktisi. Adapun hasil dari uji validitas mendapatkan persentase sebesar 92%. Maka produk *self improvement book* untuk menemani rasa *loneliness* dinyatakan sangat layak digunakan. Selanjutnya produk akan diuji coba dalam skala terbatas kepada peserta didik. Adapun hasil dari uji coba terbatas memperoleh hasil *N-Gain score* dengan persentase sebesar 69% dan mendapatkan kategori cukup efektif.

Kata Kunci: *Book, Self Improvement, Bimbingan dan Konseling, Loneliness*

Abstract

An abstract is a brief summary of a research article, thesis, review, conference This research is motivated by the phenomenon of loneliness in schools. Based on the needs assessment that was carried out at MAN 2 Serang City using a questionnaire instrument which was distributed to 30 students of class experiencing loneliness in the high category. Based on these data, the aim of this research is to develop a self-improvement book to accompany students' feelings of loneliness. The research and development was carried out using the ADDIE method (Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation). The product being developed will be tested for product validity by experts, namely material experts, media experts, language experts and practitioner experts. The results of the validity test obtained a percentage of 92%. So the self improvement book product to accompany feelings of loneliness is declared very suitable for use. Next, the product will be tested on a limited scale with students. The results of the limited trial obtained an N-Gain score with a percentage of 69% and was categorized as quite effective.

Keywords: *Book, Self Improvement, Guidance and Counseling, Loneliness*

PENDAHULUAN

Loneliness atau kesepian adalah kondisi yang hampir dirasakan semua manusia. Namun, belakangan ini banyak sekali peserta didik yang merasa kesepian. Hal tersebut dapat memicu beberapa permasalahan psikologis salah satunya depresi. *Loneliness* berhubungan dengan kesehatan yang buruk dibagian fisik dan mental. Hal tersebut menyebabkan dampak negatif yang mendalam pada kesehatan mental peserta didik dan kondisi kesehatan jasmani yang menurun ditandai dengan sulit tidur hingga kematian di usia muda (Hawkley & Capitano, 2015) Kesepian (*loneliness*) merupakan suatu kondisi di mana peserta didik memiliki perasaan kesendirian. *Loneliness* atau kesepian juga merupakan suatu tindakan negatif psikologis peserta didik apabila hubungan sosial yang diharapkan dengan realita hubungan yang terjadi tidak sesuai. Hal tersebut menunjukkan perasaan peserta didik yang memiliki kualitas kurang menyenangkan atau peserta didik yang tidak diterima di dalam hubungan sosial tertentu. Hal tersebut terjadi karena harapan kontak sosial yang diinginkan terjalin lebih sedikit atau dikarenakan tingkat keintiman dalam suatu hubungan yang diinginkan yang tidak ada (Yanguas dkk., 2018).

Tingginya angka kesepian atau *loneliness* yang dirasakan oleh peserta didik khususnya remaja menunjukkan bahwa peristiwa kesepian (*loneliness*) telah menjadi fenomena umum yang sering terjadi di kalangan peserta didik. Padahal fase remaja merupakan suatu fase dimana peserta didik berada di usia yang menjadikan lingkungan pertemanan itu berada setelah lingkungan keluarganya. Menurut Santrock (2013) fase remaja merupakan fase yang berusia sekitar 11-18 tahun. Remaja pada usia ini rata-rata berada dalam tahap pendidikan sekolah menengah akhir yang semestinya memiliki pertemanan yang tidak sedikit dan menghabiskan waktunya bersama teman-temannya, hal tersebut seharusnya tidak

menjadikan peserta didik tersebut mempunyai perasaan *loneliness*. Selain pertemanan, fase remaja juga merupakan fase pertama kali mengenal cinta atau menjalin hubungan yang didasari oleh cinta dan pertama kali memiliki hubungan spesial atau romantis dengan lawan jenis ((Wiyono dan Manaf, dalam Samhah dkk., 2023) Hal tersebut secara nalar tidak menjadikan peserta didik remaja tersebut merasa kesepian (Santrock, 2002). Havighurst (dalam Santrock, 2007) yang dikutip oleh Gunarsa, mengemukakan mengenai tugas-tugas yang harus dicapai pada perkembangan remaja yakni: (1) dapat menerima dan merasa puas terhadap perubahan fisik dan peran secara kodratnya dengan efektif terhadap kondisi tersebut, (2) mampu berperan secara sosial dengan teman sebayanya, (3) tidak selalu bergantung kepada orang tua dan orang dewasa, (4) memiliki keterampilan baik secara intelektual maupun konseptual mengenai kehidupan dalam bermasyarakat, (5) dapat mencapai ekonomi yang mandiri dan stabil, (6) mampu menentukan karir yang sesuai dengan bakat dan minatnya, (7) memiliki perilaku yang tidak melanggar norma dan nilai yang ada di masyarakat, (8) memiliki pengetahuan tentang kesiapan menikah dan hidup berkeluarga, dan (9) memiliki tingkah laku yang mengacu pada pandangan ilmiah.

Majalah *Psychology Today* menunjukkan dari hasil survei nasional yang dilakukan di Amerika bahwa sebesar 40.000 jiwa yang merasakan rasa *loneliness* kebanyakan berada di usia remaja dengan presentasi 79% (Febriani, 2021). Fenomena yang terjadi dalam kasus kesepian terungkap melalui hasil survei yang dilakukan oleh *Into the Light* yang bekerjasama dengan *Change.org* yang melakukan survei kepada 5.211 orang yang berasal dari daerah yang berbeda-beda se-indonesia untuk mengetahui tentang kesehatan mental di Indonesia. Survei tersebut terungkap bahwa 98% orang merasakan *loneliness* dalam sebulan terakhir. Bahkan 40% dari mereka memiliki

niatan untuk menyakiti diri sendiri hingga bunuh diri pada dua minggu terakhir (www.idntimes.com., diakses 14 juni 2021) yang menegaskan bahwa kasus *loneliness* di Indonesia sudah cukup mengkhawatirkan. Hasil survei tersebut juga diperkuat dari hasil penelitian lain menunjukkan hasil penelitian lewat tingkat persentase *loneliness* yang dialami oleh setiap kalangan. Peserta didik remaja berada pada tingkatan yang lumayan tinggi yaitu 43%, tingkatan tinggi 10%, dan tingkatan sangat tinggi 1,7% (Sagita & Hermawan, 2020). Jika tidak segera diatasi, kesepian atau *loneliness* memiliki dampak bagi peserta didik yang mengalaminya. Kecemasan dan depresi juga akan dirasakan oleh orang-orang yang memiliki rasa *loneliness* yang tinggi. Selain itu, peserta didik akan memiliki kondisi kesehatan yang menurun ditandai dengan sulit tidur hingga kematian di usia muda (Hawkey & Capitanio, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di MAN 2 Kota Serang dengan menyebarkan instrumen *loneliness* kepada peserta didik di kelas X IPA 5 Tahun Ajaran 2023/2024. Maka diperoleh hasil bahwa kasus *loneliness* di MAN 2 Kota Serang terhitung banyak dialami oleh peserta didik laki-laki maupun perempuan dengan persentase peserta didik yang memiliki tingkat *loneliness* dengan kategori rendah sebanyak 37%, peserta didik mengalami tingkat *loneliness* dengan kategori sedang sebanyak 50% dan peserta didik mengalami tingkat *loneliness* dengan kategori tinggi sebanyak 13%. Data tersebut membuktikan perlu adanya treatment khusus dalam menemani rasa *loneliness* di MAN 2 Kota Serang.

Permasalahan kesepian yang sering dirasakan oleh peserta didik perlu diberikan solusi atau jalan tengah untuk menemani rasa *loneliness* atau kesepian tersebut dan yang menjadi fokus peneliti dalam pengembangan penelitian ini adalah mengembangkan media yang dapat

dikembangkan untuk menemani rasa *loneliness* yang dialami oleh peserta didik. Adapun metode yang menggunakan adalah media untuk menemani rasa *loneliness*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya adalah pengembangan media *self help book* menggunakan teknik menulis cerita yang berlandaskan dari teori naratif dianggap dapat mengatasi perasaan kesepian yang peserta didik alami. pengembangan media *self help book* juga sudah dianggap layak (Fitriana dkk., 2022). Akan tetapi, masih memiliki kekurangan di dalamnya yakni penggunaan bahasanya masih dianggap terlalu teoritis sehingga pembaca kesulitan dalam memaknai dari setiap kalimatnya dan perlunya bahasa yang lebih sederhana dan ringan untuk memudahkan pembaca dalam memahaminya. Dengan demikian, pengembangan *self improvement book* diharapkan dapat membantu dalam penyempurnaan mengenai kekurangan dalam perbendaharaan kata yang lebih mudah dipahami bagi kalangan peserta didik dan menjadi solusi untuk menemani rasa *loneliness* yang dialami oleh peserta didik. *Self improvement* adalah sebuah aktivitas atau kegiatan agar dapat memperbaiki akal, keahlian maupun status peserta didik dari usaha yang telah peserta didik lakukan (Wordsmyth, 2008). Banyak sekali peserta didik kesepian dikarenakan terlalu banyak memiliki pikiran (Overthinking) dan tidak memiliki hubungan atau status yang khusus dengan peserta didik. Dibuktikan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa peserta didik remaja merupakan peserta didik yang lebih sering merasakan *loneliness* dibanding orang tua (Perlman & Peplau, 1981). Peserta didik yang merasa *loneliness* dikarenakan tidak memiliki teman untuk dapat bercerita atau berkeluh kesah mengenai sesuatu yang terjadi atau tidak dapat mengungkapkan emosionalnya dapat menyebabkan psikologisnya terganggu. Dengan membaca buku *self improvement*, setidaknya para peserta didik bisa diwakilkan atas perasaan-perasaan yang ingin diungkapkannya tanpa harus merasa

membebani dirinya untuk menceritakan keluh kesahnya. Selain itu, lewat tulisan-tulisan yang ada di dalam buku tersebut, peserta didik bisa melampiaskan emosinya lewat bacaan yang nantinya akan relateable dengan kondisi yang mereka rasakan sekarang dan menemukan teman bercerita melalui diri sendiri. Selain itu, mereka akan merasa memiliki teman dalam kondisi yang sama dan tidak merasa sendirian dalam fase yang sedang mereka rasakan.

Self improvement mementingkan dorongan atau stimulus dalam keberlangsungannya (James, dalam Tambunan, 2008) Hal tersebut bisa menstimulus mereka agar mampu lebih kuat dan tegar dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi. Pratt (dalam, Tambunan, 2008) tujuan dan langkah yang dilakukan untuk kebaikan itu ditentukan oleh kekuatan yang dimiliki peserta didik tersebut. *Self improvement* diharapkan dapat memperbaiki diri dan mengupgrade diri kepada hal yang lebih baik serta mampu meningkatkan value dalam diri mereka. Sehingga mereka dapat diterima di kalangan sosial tertentu dan tidak menarik diri dari lingkungannya.

Jika tidak segera diatasi, kesepian atau *loneliness* memiliki dampak bagi peserta didik yang mengalaminya. Kecemasan dan depresi juga akan dirasakan oleh orang-orang yang memiliki rasa *loneliness* yang tinggi. Selain itu, peserta didik akan memiliki kondisi kesehatan yang menurun ditandai dengan sulit tidur hingga kematian di usia muda (Hawkley & Capitano, 2015)

Oleh karena itu, dari latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan di atas, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan *self improvement book* untuk menemani rasa *loneliness*” (Research and Development).

Berlandaskan dari beberapa uraian yang telah dijelaskan di atas, dapat

ditentukan tujuan penelitian ini adalah untuk menemani rasa *loneliness* atau kesepian pada remaja melalui pengembangan *self improvement book*. Oleh karena itu, diperlukan alternatif solusi yang bisa menyelesaikan permasalahan yang telah dijelaskan. Melalui persepsi permasalahan yang telah diuraikan, dapat dijelaskan tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui profil tingkat rasa *loneliness* pada peserta didik MAN 2 Kota Serang.
2. Untuk mengetahui produk *self improvement book* dalam menemani rasa *loneliness* pada peserta didik MAN 2 Kota Serang.

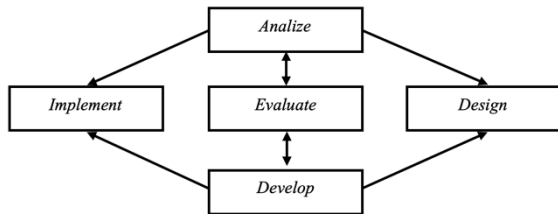
METODE

Metode yang dipakai pada peneliti adalah metode penelitian dan pengembangan *Research and Development* (R&D) dengan menggunakan analisis data kualitatif dan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa *Research and Development* (R&D) merupakan suatu cara penelitian yang dipakai guna menghasilkan suatu produk dan diuji seberapa efektifnya produk tersebut. Penelitian pengembangan memiliki berbagai desain penelitian. Adapun yang digunakan pada penelitian pengembangan ini adalah menggunakan ADDIE. Tegeh & Kirna dalam (Fiquyah dkk., 2021) mengemukakan bahwa desain penelitian ADDIE memiliki 5 tahapan yaitu: *Analysis, Design, Development, Implementation* dan *Evaluation*.

Budiarta (2016) menjelaskan bahwa dalam menentukan model harus didasari oleh asumsi bahwa model yang dipilih tidak sulit untuk dipahami, selain itu model ini harus dikembangkan secara terstruktur dan dilandasi oleh teori desain pembelajaran yang dikembangkan. Penggunaan yang sistematis menjadikan model ADDIE dapat digunakan di dalam kondisi penelitian apapun. Prosedur penelitian ADDIE dilaksanakan dalam 5 tahapan. Yaitu

analysis, design, development, implementation and evaluation. (Budiarta dkk., 2016) Model ADDIE dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1 Tahapan ADDIE Model
(Tageh, 2013: 16)



Pengembangan produk dengan menggunakan model ADDIE berdasarkan dari hasil data yang bersumber dari Madrasah Aliyah Negeri 2 (MAN 2) Kota Serang yang berlokasi di Jl. K.H. Abdul Hadi Cijawa No.3, Cipare, Kec. Serang, Kota Serang, Banten 42117. Adapun lokasi tersebut akan dijadikan tempat dalam mengidentifikasi permasalahan dan pengambilan data sampai kepada uji coba produk yang dikembangkan.

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dapat digunakan untuk mendapatkan data dan hasil yang dibutuhkan dalam penelitian (Arikunto, 2006) Teknik pengumpulan data yang dipakai pada penelitian ini adalah instrumen angket. Menurut Sitompul (2015) angket merupakan suatu alat untuk mengumpulkan data dengan membagikan instrumen kepada responden pada subjek penelitian. Penggunaan angket adalah Teknik yang membagikan beberapa pernyataan-pernyataan yang akan diisi oleh responden. Penggunaan angket pada teknik ini sebagai alat untuk mengukur tingkatan rasa *loneliness* pada siswa dan menguji kelayakan produk yang akan diisi oleh ahli materi, media, bahasa dan praktisi. Adapun angket yang akan digunakan pada penelitian ini menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2019) skala likert dipakai sebagai alat ukur dalam penilaian seseorang terhadap sesuatu yang sedang dibahas. Pada penelitian ini, skala likert

yang digunakan menggunakan penilaian dengan angka 1, 2, 3 dan 4 pada penilaian angket *loneliness* dan uji kelayakan produk.

Tabel 1 Persentase, Nilai dan Kategori Loneliness

Persentase	Nilai	Kategori
0% ≤ 25%	20-35	Tidak kesepian
26% ≤ 50%	36-50	Kesepian rendah
51% ≤ 75%	51-65	Kesepian sedang
76% ≤ 100%	66-80	Kesepian berat

Tabel 2 Persentase Penilaian Tingkat Kelayakan Produk

Persentase	Kategori	Tingkat Kelayakan
< 55	Sangat Tidak Baik	Layak
56% ≤ 75%	Tidak Baik	
76% ≤ 85%	Baik	Tidak Layak
85% - 100%	Sangat Baik	

Tabel 3 Kategori Efektivitas N-Gain

Persentase N-Gain	Kategori
<40%	Tidak Efektif
40% - 55%	Kurang Efektif
56% - 75%	Cukup Efektif
>76%	Sangat Efektif

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran tingkat rasa *loneliness* pada peserta didik MAN 2 Kota Serang.

Sasaran penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 2 (MAN 2) Kota Serang dengan mengambil populasi kelas X menggunakan sampel kelas X IPA 5 yang berjumlah 30 siswa pada tahun ajaran 2023/2024. Peneliti melakukan need assessment melalui sebaran angket yang dilakukan kepada 30 siswa di kelas X IPA 5 untuk

menggali permasalahan rasa *loneliness* yang dialami siswa. Berdasarkan hasil sebaran angket yang telah diisi oleh siswa kelas X IPA. 5, diperoleh hasil rasa *loneliness* yang dialami oleh siswa yang disajikan lewat tabel sebagai berikut:

Tabel 4 Gambaran Tingkat Loneliness pada Siswa Kelas X IPA 5 MAN 2 Kota Serang

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tidak Kesepian	0	0%
Kesepian Rendah	11	37%
Kesepian Sedang	15	50%
Kesepian Berat	4	13%

Berlandaskan dari hasil tabel di atas mengenai gambaran tingkat *loneliness* pada siswa kelas X IPA 5 di MAN 2 Kota Serang, Maka dapat dideskripsikan mengenai rasa *loneliness* yang dikategorikan menjadi 4 kategori yaitu tidak kesepian, kesepian rendah, kesepian sedang dan kesepian berat. Hasil tersebut didapatkan melalui need assessment yang menunjukkan tingkat *loneliness* dalam kategori kesepian rendah sebanyak 11 siswa dengan persentase sebesar 37%. Siswa yang mengalami *loneliness* dalam kategori kesepian sedang sebanyak 15 orang dengan persentase 50% dan siswa yang mengalami *loneliness* dalam kategori kesepian berat sebanyak 4 orang dengan presentasi 13%. Berlandaskan dari hasil tersebut dapat menjadi pembuktian mengenai banyaknya siswa yang memiliki perasaan *loneliness*, sehingga diperlukannya media sebagai penanganan dalam

menemani rasa *loneliness* yang dimiliki oleh siswa melalui *self improvement book*.

B. Data Hasil Uji Validasi Ahli

Produk yang sudah dibuat akan dilakukan uji kelayakan atau validasi ahli untuk mengetahui seberapa layak produk tersebut dapat digunakan. Adapun uji kelayakan atau validasi ahli akan dilakukan oleh para ahli yang sudah direkomendasikan sebelumnya. Proses uji kelayakan atau validasi ahli dilakukan untuk mendapatkan penilaian dan masukan kepada produk yang dibuat agar menghasilkan produk yang layak untuk digunakan.

Adapun uji validasi ahli materi akan diuji oleh bapak Alfiandi Warih Handoyo, M.Pd. selaku dosen bimbingan dan konseling, ahli media akan diuji oleh bapak Mohamad Saripudin, M.Pd. selaku dosen bimbingan dan konseling untirta, ahli bahasa akan diuji oleh bapak Tri prasetyo selaku kepala redaksi penerbit gradien mediatama dan ahli praktisi akan diuji oleh ibu Rodiyatul Awaliyah, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling di MAN 2 Kota Serang. Berdasarkan uji validasi yang telah dilakukan oleh para ahli, maka dapat dipaparkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Uji Kelayakan Produk

Aspek Penilaian	Skor	%	Kategori
Materi	35	88%	SL
Media	39	98%	SL
Bahasa	37	93%	SL
Praktisi	36	90%	SL
Kelayakan Produk	147	92%	SL

Keterangan:

- Max : Skor Maksimal
- Min : Skor Minimal
- Mean : Rata-rata Skor
- SL : Sangat Layak

Berdasarkan pada hasil total skor produk sebesar 92% hasil uji kelayakan produk *self improvement book* yang diuji oleh para ahli dapat dirangkum bahwasannya *self improvement book* untuk menemani rasa *loneliness* dinilai sangat baik atau sangat layak untuk diimplementasikan kepada peserta didik.

C. Data Hasil Uji Coba Produk dengan *Pre-test*, *Post-test* dan *Gain*

Produk *self improvement book* untuk menemani rasa *loneliness* diberikan kepada siswa yang terpilih dengan tingkat *loneliness* dengan kategori berat. Hal ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh terhadap penggunaan produk *self improvement book* untuk menemani rasa *loneliness* kepada siswa. Adapun pengukuran ini dilakukan dengan cara pengisian instrumen sebelum digunakannya produk dan setelah produk tersebut digunakan kepada 4 orang siswa. Adapun perolehan hasil data instrumen dapat dipaparkan sebagai berikut.

Tabel 4.13 Gambaran Tingkat *Loneliness* pada 4 Siswa Terpilih Untuk Uji Coba Produk

R	Pre test	Post test	(Pre test - Post test)	(Skor Ideal - Pre test)	N-Gain Score	N-Gain Persen
R1	70	42	28	38	0,74	73,68%
R2	69	34	35	46	0,76	76,09%
R3	68	44	24	36	0,67	66,67%

R4	66	45	21	35	0,60	60,00%
Mean	68,25	41,25	27	38,75	0,69	69%

Berdasarkan perbandingan dari kedua tabel di atas, dapat dilihat bahwa adanya penurunan skor secara relatif yang dimiliki oleh siswa yang mengalami rasa *loneliness* setelah penggunaan produk *self improvement book*. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan produk *self improvement book* dianggap “Cukup Efektif” dan dapat menemani rasa *loneliness* yang dimiliki oleh siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan yang dipaparkan dalam beberapa poin sebagai berikut: (1) Permasalahan *loneliness* di MAN 2 Kota Serang terungkap melalui sebaran angket yang diberikan kepada responden sebanyak 30 siswa di kelas X IPA 5. Adapun hasil analisis kebutuhan tersebut menjadi gambaran tentang permasalahan *loneliness* di MAN 2 Kota Serang yaitu sebanyak 0% siswa tidak kesepian, 37% siswa kesepian rendah, 50% siswa kesepian sedang dan 13% siswa mengalami kesepian berat. (2) *Self improvement book* merupakan produk yang dikembangkan melalui analisis kebutuhan yang ada di sekolah. Produk ini dikembangkan sebagai jawaban dari permasalahan *loneliness* yang ada di MAN 2 Kota Serang sebagai media untuk membantu guru BK dalam menyelesaikan permasalahan *loneliness*. (3) Produk *self improvement book* untuk menemani rasa *loneliness* sudah melewati beberapa proses judgement ahli dan mendapatkan hasil rata-rata sebesar 92%. Maka produk ini dikatakan layak dan dapat diuji coba dalam skala terbatas kepada siswa. (4) Uji coba dalam skala terbatas menggunakan *self improvement book* untuk menemani rasa

loneliness dengan menggunakan skor data pre-test dan post-test yang diikuti dengan menggunakan perhitungan N-Gain Score menghasilkan nilai sebesar 0,69 dengan kategori “Sedang” dan N-Gain Persen sebesar 69% dengan kategori “Cukup Efektif”. Berdasarkan data tersebut, maka produk *self improvement book* dapat menemani perasaan *loneliness* yang dimiliki oleh siswa.

REFERENSI

Journals

- Budiarta, I. W., Margi, K., & Sudarma, I. K. (2016). Pengembangan Multimedia Interaktif Model ADDIE untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Sejarah Siswa Kelas X-1 Semester Genap di SMAN 1 Sukasada, Buleleng, Bali. *Widya Winayata: Jurnal Pendidikan Sejarah*, 4(2).
<https://doi.org/10.23887/jjps.v4i2.3620>
- Febriani, Z. (2021). Perbedaan Tingkat Kesepian pada Remaja Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7032–7037.
<https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2055>
- Fiqriyah, E., Afati, E., & Psikolog, P. D. D. C. (2021). Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling Tentang Bermain Peran Makro untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Anak Usia Dini. *Equivalent: Jurnal Ilmiah Sosial Teknologi*, 3, 92–112.
<https://doi.org/10.46799/jequi.v3i2.45>
- Fitriana, R., Karsih, & Fitri, S. (2022). Pengembangan Self Help Book untuk Mengatasi Kesepian pada Remaja dengan Teknik Menulis Cerita. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 81–92.
- Hawkey, L. C., & Capitanio, J. P. (2015). Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: a lifespan approach. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 370(1669), 20140114.
<https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0114>
- Perlman, D., & Peplau, L. (1981). Toward a social psychology of loneliness Personal relationships 3. *Personal relationships in disorder*, 3, 31–43.
- Sagita, D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)*, 3, 122–130.
<https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i2.1892>
- Samhah, S., Mustaji, M., & Rusmawati, R. D. (2023). Pengembangan Modul Layanan Informasi Bimbingan Konseling Pencegahan Perilaku Pacaran Peserta Didik MTs. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 7(02), 120–135.
<https://doi.org/10.26740/bikotetik.v7n02.p120-135>
- Sitompul, D. N. (2015). Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing terhadap Perilaku Solidaritas Siswa dalam Menolong Teman. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 1(01).
<https://doi.org/10.30596/edutech.v1i01.265>
- Tambunan, H. (2008). Self- improvement dan persepsi positif tentang teknologi informasi dalam meningkatkan kompetensi teknologi informasi guru. *Tabularasa: Jurnal Pendidikan PPS UNIMED*, 5(2), 213–230.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:112673267>
- Tegeh, I. M., & Kirna, I. M. (2013). Pengembangan Bahan ajar metode penelitian pendidikan dengan addie model. *Jurnal Ika*, 11(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.23887/ika.v11i1.1145>
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 89, 302–314.
<https://doi.org/https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>

Books

- Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Dalam *Jakarta: Rineka Cipta*. Rineka Cipta.
- Santrock, J. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja* (W. C. Kristiaji & Y. Sumiharti, Ed.; 6 ed.). Erlangga.

- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence: Perkembangan Remaja* (Jilid 2). Erlangga.
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.

Website and online resources

Self-improvement | Dictionaries and vocabulary tools for English language learners | Wordsmyth. (2008).
<https://www.wordsmyth.net/?ent=self-improvement>