



**PENERAPAN TEKNIK BIBLIOKONSELING DALAM BIMBINGAN KELOMPOK SISWA
SMP PGRI 2 GLENMORE**

Devan Nur Patria, Wahid Suharmawan
Universitas PGRI Argopuro Jember
Email: suharmawan71@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan untuk menguji penerapan teknik bibliokonseling untuk meningkatkan percaya diri siswa SMP PGRI 2 Glenmore dengan jumlah subjek 7 Siswa angkatan 2021. Hasil observasi awal pada tanggal 11 Februari 2024 dengan mengadakan wawancara langsung dengan guru pembimbing Ibu Evaya Yustin, S.PdI di SMP PGRI 2 Glenmore tentang adanya kepercayaan diri rendah yang dimiliki oleh siswa. Teridentifikasi banyak siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Hal ini ditunjukkan dengan adanya sikap siswa yang tidak berani mengemukakan pendapat, pesimis, takut gagal, selalu menempatkan dirinya pada level terakhir karena menganggap dirinya kurang mampu, cenderung menolak pujian, mudah menyerah, sulit menerima realita diri. Hal ini juga menyebabkan siswa tidak dapat melakukan hubungan sosial dengan baik dan kemungkinan gagalnya siswa melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Dari ketujuh Siswa tersebut diperoleh berdasarkan hasil pre-test yang telah dilakukan. Kemudian pada hasil post-test yang dilakukan setelah pelaksanaan treatment selama empat kali pertemuan menunjukkan Siswa yang mengalami percaya diri rendah mengalami peningkatan. Hasil analisis pre-test dan post-test dengan uji tanda menunjukkan bahwa adanya perbedaan skor antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan, hal ini berarti perlakuan teknik bibliokonseling berpengaruh positif terhadap siswa yang mengalami percaya diri rendah. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji tanda terdapat perbedaan skor yang cukup signifikan, berdasarkan data diketahui subjek berjumlah 7 Siswa. Dengan melihat Mean ranks atau rata-rata peningkatan tingkat tersebut adalah sebesar 4,00 sedangkan jumlah rangking atau *sum of ranks* sebesar 28,00., maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,01. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,01 < 0,05$, berdasarkan hasil tersebut, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan teknik bibliokonseling dapat meningkatkan percaya diri Siswa SMP PGRI 2 Glenmore

Kata Kunci : Kepercayaan diri, Bibliokonseling, siswa SMK

Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk biopsikososial dimana terdapat pengertian bahwa manusia merupakan makhluk yang berdasarkan biologi, psikologi dan hubungan sosial dengan lingkungan sekitar, dimana ketiga unsur tersebut saling terikat untuk saling mempengaruhi dan dipengaruhi, kondisi biologi

manusia mempengaruhi psikologi manusia, dimana segala aspek yang terjadi didalam kondisi biologis manusia ini akan di olah lewat psikologi dengan penerimaan maupun penolakan, dan dari kedua hubungan tersebut akan sangat mempengaruhi sikap seseorang dalam memasuki ke dunia masyarakat atau sosial. Dalam psikologi terdapat dua aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan bersosial manusia, yaitu rasa percaya diri dan superioritas (Ghufron, 2012).

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang *urgen* untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orangtua, secara individual maupun kelompok (Ghufron, 2012).

Berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 11 Februari 2024 dengan mengadakan wawancara langsung dengan guru pembimbing Ibu Evaya Yustin, S.PdI di SMP PGRI 2 Glenmore tentang adanya kepercayaan diri rendah yang dimiliki oleh siswa. Teridentifikasi banyak siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Hal ini ditunjukkan dengan adanya sikap siswa yang tidak berani mengemukakan pendapat, pesimis, takut gagal, selalu menempatkan dirinya pada level terakhir karena menganggap dirinya kurang mampu, cenderung menolak pujian, mudah menyerah, sulit menerima realita diri. Hal ini juga menyebabkan siswa tidak dapat melakukan hubungan sosial dengan baik dan kemungkinan gagal siswa melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah.

Dengan melihat efek yang ditimbulkan dari kepercayaan diri yang rendah dan akan memberikan efek negatif seperti menyimpan rasa takut, sulit menerima realita diri dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, pesimis, takut gagal, dan selalu menempatkan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu, maka hal ini perlu diatasi segera mungkin. Berbagai cara dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri yang rendah dan salah satunya adalah dengan menggunakan teknik bibliokonseling. Hal ini sesuai dengan pendapat Novitawati (Arifin, 2011) intervensi bibliokonseling dapat dikelompokkan dalam empat tingkatan, yaitu intelektual, sosial, perilaku, dan emosional. Pertama, pada tingkat intelektual individu memperoleh pengetahuan tentang perilaku yang dapat memecahkan masalah, membantu pengertian dini, serta mendapatkan wawasan intelektual. Kedua, di tingkat sosial, individu dapat mengasah sosialnya. Siswa dapat melampaui bingkai referensinya sendiri melalui imajinasi orang lain. Teknik ini dapat menguatkan pola-pola sosial, budaya, menyerap nilai kemanusiaan dan saling memiliki. Ketiga, tingkat perilaku individu akan mendapatkan kepercayaan diri untuk membicarakan masalah-masalah yang sulit didiskusikan akibat perasaan takut, malu, dan bersalah. Lewat membaca, individu didorong untuk diskusi tanpa rasa malu akibat rahasia pribadinya terbongkar. Keempat, pada tingkat emosional, individu dapat terbawa perasaannya dan mengembangkan kesadaran menyangkut wawasan emosional. Teknik ini dapat menyediakan solusi-solusi terbaik dan rujukan masalah sejenis yang telah dialami orang lain sehingga merangsang kemauan yang kuat pada individu untuk memperbaiki

diri. Berdasarkan latar belakang inilah, konselor mencoba untuk menerapkan teknik bibliokonseling dan melihat keefektifan konseling ini dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Penelitian yang digunakan disini adalah *Pre-Experimental Designs*, yang akan mengkaji tentang Penerapan Teknik *Bibliokonseling* Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan diri Siswa Di SMP PGRI 2 Glenmore.

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian yaitu di mulai dari tahap perencanaan, *pretest*, teknik *bibliokonseling*, kemudian *posttest*, adapun prosedur pelaksanaan yaitu:

1. Penentuan subyek eksperimen dengan berdasar pada penentuan sampel, yaitu siswa kelas VIII di SMP PGRI 2 Glenmore.
2. Pelaksanaan *pretest* terhadap subjek penelitian berupa pemberian angket penelitian yang berisi daftar pertanyaan tentang kepercayaan diri siswa di SMP PGRI 2 Glenmore.
3. Pemberian teknik *bibliokonseling* yang diberikan terhadap subjek penelitian. Secara rinci tahap teknik *bibliokonseling* dapat dilihat dilampiran.
4. Pelaksanaan *posttest* terhadap subjek penelitian berupa pemberian angket penelitian seperti pada pelaksanaan *pretest* tentang kepercayaan diri siswa.

Populasi dan Sampel

Populasi

Sugiyono (2010: 80) mengemukakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Dalam suatu penelitian keberadaan populasi merupakan hal yang mutlak sebagai sumber data atau informasi penelitian guna menjawab permasalahan penelitian. Penelitian dilakukan di SMP PGRI 2 Glenmore terhadap siswa kelas VII, VIII, IX dengan jumlah 79 siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII = 28, VIII = 24, dan IX = 27 dengan cara memperoleh data langsung dari siswa dengan pertanyaan yang sederhana mengenai kepercayaan diri rendah, sehingga teridentifikasi siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah sebanyak 35 siswa. Dan hal ini juga berdasarkan informasi dari guru pembimbing di SMP PGRI 2 Glenmore dan berdasarkan hasil observasi dengan cara pengamatan langsung yang dilakukan oleh peneliti.

Tabel : Penyebaran Siswa yang menjadi Populasi Penelitian

Kelas	Siswa yang Memiliki Kepercayaan Diri Rendah
VII	12
VIII	12

IX	11
Jumlah	35

Sampel

Karena penelitian ini menggunakan bimbingan kelompok sehingga untuk populasi 35 siswa dianggap tidak efektif dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dan dibatasi untuk 20 responden. sehingga memungkinkan untuk penarikan sampel dalam jumlah yang masih kecil, maka penarikan sampel dilakukan secara proporsional dan penentuan siswa sampel secara random sampling. Dengan cara tersebut, maka diperoleh jumlah sampel sebanyak 20 responden. Lebih jelasnya mengenai sampel penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Keadaan Sampel Penelitian

Kelas	Banyaknya Siswa
VII	7 orang
VIII	7 orang
IX	6 orang
Jumlah	20 orang

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis yang dilakukan selama proses perlakuan ditemukan beberapa permasalahan Siswa antara lain, yang pertama tidak percaya diri saat mengerjakan tugas di kelas, sehingga sering bertanya kepada teman. Kedua, tidak percaya diri saat ulangan. Hal tersebut terjadi karena takut jawaban saya salah. Ketiga, mudah menyerah ketika gagal dalam berproses tidak percaya diri bahwa akan dirinya bisa. Keempat, tidak percaya diri ketika ditunjuk oleh guru untuk mengerjakan soal di depan kelas, sehingga sering diam. Karena khawatir jika jawaban salah. Kelima, tidak percaya diri ketika tiba-tiba melakukan sesuatu. Seperti misalnya mudah frustrasi. Merasa kalau tidak bisa dan tidak mampu untuk mengikutinya. Keenam, tidak percaya diri ketika menjalankan dan menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya dalam tidak tanggung jawab. Ketujuh, susah menjawab pertanyaan dari guru ketika di kelas. Saya gemetar, rasanya mulut saya susah untuk berbicara. Saya takut salah. Dari permasalahan tersebut selanjutnya diberikan perlakuan teknik bibliokonseling. Konseling dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dengan membantu siswa memperoleh pemahaman baik mengenai dirinya. Teknik bibliokonseling diberikan kepada Siswa yang memiliki percaya diri rendah yang disebabkan oleh pikiran yang salah atau menyimpang dalam menginterpretasikan dirinya dan lingkungannya. Dalam Teori Kognitif Beck, pikiran yang menyimpang (*dysfunctional thinking*) mempengaruhi mood atau tindakan konseli (Cormier, dalam Darminto. 2007). Tujuh siswa yang memiliki percaya diri rendah memiliki interpretasi yang salah terhadap dirinya dan lingkungannya.

Maka untuk memodifikasi pikiran-pikiran dan mereka yang menyimpang dapat digunakan salah satu teknik dalam Teori Kognitif Beck yaitu teknik bibliokonseling. Dalam teknik ini digunakan

buku pustaka sebagai media perlakuan teknik bibliokonseling. Mulai dari komik, buku cerita, buku motivasi, artikel dari koran atau majalah, novel, hingga buku yang tergolong berat seperti tulisan ilmiah, semua dapat dimanfaatkan. Dengan menggunakan buku sebagai “alat” untuk membantu mengatasi permasalahan Siswa, khususnya yang mengalami percaya diri rendah. Dengan membaca sendiri kisah sukses orang lain, dalam diri siswa akan muncul kesadaran bahwa dirinya juga mampu menjadi tokoh seperti tokoh dalam cerita.

Untuk Siswa yang memiliki percaya diri rendah, dapat digunakan bahan bacaan yang ringan, tentang biografi singkat tentang orang yang mempunyai percaya diri yang kuat, novel, tentang self improvement, dan lain-lain. Dalam penelitian kali ini untuk meningkatkan percaya diri siswa digunakan bacaan singkat yang diambil dari sebuah buku. Bahan bacaan yang ringkas cocok diberikan kepada Siswa yang masih dapat dikatakan sebagai remaja, dimana Siswa mudah bosan jika harus membaca buku yang berat atau tebal, karena ditakutkan proses pemberian perlakuan tidak berjalan lancar apabila siswa enggan untuk membaca bahan bacaan yang diberikan. Dalam pemberian perlakuan teknik bibliokonseling ini menggunakan tiga bahan bacaan yang berjudul; Kekuatan Dahsyat Untuk Motivasi Hidup, Trik A-Z Meraih Sukses, dan Kenali Potensi Diri Untuk Lejitkan Prestasi Belajar. Dimana ketiga bahan bacaan tersebut menceritakan mengenai orang yang berkali-kali gagal namun namun tetap berusaha untuk bangkit, tidak mudah berputus asa, dan tidak pantang menyerah dan tentang bagaimana menumbuhkan rasa percaya diri agar optimal ketika belajar, pengembangan pribadi meliputi segala kegiatan yang meningkatkan kesadaran dan identitas diri. Sang tokoh memiliki percaya diri yang kuat. Selain ketiga bahan bacaan tersebut masih banyak bahan bacaan lain yang dapat digunakan untuk meningkatnya percaya diri siswa. Setelah diberikan perlakuan teknik bibliokonseling maka pos-test diberikan kepada Siswa setelah melewati proses pemberian perlakuan dengan menggunakan bahan bacaan sebanyak tiga kali yaitu Kekuatan Dahsyat Untuk Motivasi Hidup, Trik A-Z Meraih Sukses, dan Kenali Potensi Diri Untuk Lejitkan Prestasi Belajar.

Hasil analisis melihat cerita Colonel Harland Sanders, dapat saya teladani dan mengambil hikmah dari proses perjuangan hingga sukses dalam mencapai keinginannya. Artinya Colonel Harland, dalam menjalankan proses perjuangannya bersungguh-sungguh menjalankan kewajibannya dengan baik dan sering ditolak beberapa kali namun tidak menyerah. Melihat gambaran dari cerita tersebut saya mawas diri dan lebih giat lagi dalam menjalankan kewajiban sebagai Siswa.

Selanjutnya dalam buku motivasi atau self improvement yang menyajikan cara mengenali diri sendiri dan potensi yang ada di dalam dirinya, mengembangkannya agar dapat digunakan secara maksimal untuk melejitkan belajar, sehingga ketrampilan kualitas kehidupan dengan tujuan menjadi lebih baik dari sebelumnya. Jadi mengapa pentingnya mengenali diri kita dan percaya diri untuk kedepannya saat mengerjakan sesuatu supaya hasilnya memuaskan.

Adapun hasil setelah pelaksanaan treatment dapat diketahui hasil nilai post-test dari masing-masing individu berada pada kategori yang tinggi. Artinya upaya yang dilakukan oleh peneliti

dalam melaksanakan treatment menggunakan konseling kelompok teknik bibliokonseling untuk meningkatkan kepercayaan diri Siswa mendapatkan hasil yang positif. Dalam proses treatment aspek kepercayaan diri meningkat dan mempunyai semangat tinggi, sehingga tingkat kepercayaan diri Siswa mengalami perubahan dengan ditandai proses pembelajaran yang baik serta kesungguhan dalam memperoleh prestasi-prestasi.

Hasil yang diperoleh setelah pemberian perlakuan teknik bibliokonseling kepada delapan subjek (Siswa yang mempunyai percaya diri rendah). Berdasarkan data hasil post-test, skor yang diperoleh masing-masing siswa lebih besar dari skor pre-test, yaitu SAB dengan skor posttest 174, AZI dengan skor post-test 170, DW dengan skor post-test 176, FAR dengan skor posttest 172, FD dengan skor post-test 181, SGH dengan skor post-test 182, NOF dengan skor posttest 184.

Hasil analisis pre-test dan post-test dengan uji tanda menunjukkan bahwa adanya perbedaan skor antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan, hal ini berarti perlakuan teknik bibliokonseling berpengaruh positif terhadap siswa yang mengalami percaya diri rendah. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji tanda terdapat perbedaan skor yang cukup signifikan, berdasarkan data diketahui subjek berjumlah 7 Siswa. Dengan melihat Mean ranks atau rata-rata peningkatan tingkat tersebut adalah sebesar 4,00 sedangkan jumlah rangking atau *sum of ranks* sebesar 28,00., maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,01. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,01 < 0,05$, berdasarkan hasil tersebut, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan teknik bibliokonseling dapat meningkatkan percaya diri Siswa SMP PGRI 2 Glenmore

Hal ini diperkuat oleh yunitasari (2015) Diperoleh kesimpulan Hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 8 siswa menunjukkan bahwa “penerapan teknik bibliokonseling dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas VII C SMP Negeri 32 Surabaya”. Hal tersebut dapat dinyatakan berdasarkan hasil dari analisis statistik non parametrik dengan uji tanda maka diketahui $N = 8$ dan $x = 0$. Tabel harga p dalam tabel tes binomial menunjukkan bahwa untuk $N = 8$ diperoleh $p = 0,004$. Harga ini lebih kecil daripada α dan berada pada daerah penolakan untuk α sebesar 5%

Kesimpulan

Kesimpulan ini pada dasarnya digunakan untuk menguji penerapan teknik bibliokonseling untuk meningkatkan percaya diri siswa Siswa SMP PGRI 2 Glenmore dengan jumlah subjek 7 Siswa angkatan 2021. Dari ketujuh Siswa tersebut diperoleh berdasarkan hasil pre-test yang telah dilakukan. Kemudian pada hasil post-test yang dilakukan setelah pelaksanaan treatment selama empat kali pertemuan menunjukkan Siswa yang mengalami percaya diri rendah mengalami peningkatan.

Hasil penelitian ini secara garis besar menunjukkan penerapan konseling kelompok teknik bibliokonseling berdampak terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Berdasarkan hasil

analisis data t-test menyatakan bahwa $\text{sig } 0,01 < \alpha 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri Siswa berada pada posisi yang positif, artinya hipotesis mayor (H_a) pada penelitian ini diterima.

Saran

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian yang telah dilakukan maka terdapat saran yang akan diajukan sebagai berikut :

1. Bagi lembaga :Kepada SMP PGRI 2 Glenmore memiliki peran terhadap pengembangan tingkat percaya diri Siswa. Karena pada masa ini merupakan masa *preoccupation* yang menjadi masa penting bagi Siswa dalam mempersiapkan masanya.
2. Bagi Siswa : Siswa juga perlu meningkatkan percaya diri yang berkategori sedang dan rendah, dengan cara mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki,
3. Bagi pembaca: Kepada pembaca kiranya dapat mengambil nilai-nilai positif yang terdapat penelitian ini
4. Bagi penelitian lanjut: Apabila tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema penerapan teknik bibliokonseling untuk meningkatkan percaya diri, disarankan untuk memperluas populasi, sehingga tidak mencakup pada Siswa tingkat akhir saja.

Daftar Pustaka

- Abdullah, Mardziah Hayati. 2007. Bibliotherapy by ERIC Digest, (Online), (<http://www.ericdigests.org/2003-4/bibliotherapy.html>), diakses 21 Februari 2024 Pukul 19.45 WIB.
- Arifin, Zainal. 2011. <http://shifa-idha-salsabila.blogspot.com/2011/11/keefektifan-penerapan-bibliokonseling.html>, diakses 10 Februari 2024 Pukul 19.00 WIB.
- Drajat. 1997. (<http://decungkringo.wordpress.com/2012/03/31/kepercayaan-diri-self-confidence/>), diakses 28 Februari 2024 Pukul 19.25 WIB.
- Fitzgerald, Jane A. 2007. *Encyclopedia of Mental Disorders: A-Br Bibliotherapy*, (Online), (<http://www.minddisorders.com/A-Br/Bibliotherapy.html>), diakses 21 Februari 2024 Pukul 19.30 WIB.
- Ghufroon, N & RisnaWIB, R. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Gunawan (Blog) <http://wargasawitto.blogspot.com/2013/02/ciri-ciri-seseorang-yang-percaya-diri-pd.html>, diakses 28 Februari 2024 Pukul 19.00 WIB.

Hadi, Sutrisno. 2000. *Statistik, Jilid 1 dan 2*, Yogyakarta: Andi Offset.

McLeod, John. 2010. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

NN. <http://www.surgaberita.com/2012/02/10-cara-meningkatkan-percaya-diri.html>, diakses 1 Maret 2024 Pukul 19.00 WIB.

Nurihsan, Achmad Juntika. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung : PT. Refika Aditama.

Perry, Martin. 2005. *Confidence Boosters (Pendongkrak Kepercayaan Diri)*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.

Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta : Ghalia Indonesia.

Romlah, T. 1989. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Smith, Carl. 2000. *The Sibling Connection booklist, Bibliotherapy for Bereaved Siblings*, (Online), (http://www.holisticonline.com/Remedies/Depression/dep_bibliotherapy.htm, diakses 21 Februari 2024 Pukul 19.40 WIB).

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi, Dewa ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta. Penerbit : Rineka Cipta.