

PENGARUH TEKNIK BIBLIOTERAPI TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 6 BUKITTINGGI

Novia Angelica Pane *¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam
Negeri Syech M. Djamil Djambek Bikittinggi

Email: noviaangelicapane@gmail.com

Fadhilla Yusri

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam
Negeri Syech M. Djamil Djambek Bikittinggi

Abstrack

The reason behind the author's interest in writing this thesis is because there are still students who have problems with self-confidence. For example, when students are given the opportunity to tell stories, many students remain silent, there are still students who do not dare to express their opinions, there are still students who break out in cold sweat, there are still students who don't dare to express their opinions. who is shy when communicating. This research aims to determine the effect of bibliotherapy techniques on students' self-confidence at SMP Negeri 6 Bukittinggi. This type of research is Pre-Experimental Design using the One Group Pretest-Posttest model. The population in this study was class VII. The sample for this research consisted of 8 people who were taken using a purposive sampling technique, which means the technique of determining the sample using certain considerations. Data was collected using a scale for developing student self-confidence. The data analysis technique used is the Wilcoxon test. The research results show that the influence of students' self-confidence before being given group counseling services using bibliotherapy techniques is in the medium category with a mean of 124.88. and the effect after being provided with group counseling services using bibliotherapy techniques was in the high category with an increasing score with a mean of 140.851. This statement is supported by the asymp sig (2-tailed) results which obtained a value of 0.008, which means it is smaller than the a value of 0.05. So it can be said that Ha was accepted and Ho was rejected, meaning that group counseling using bibliotherapy techniques had an effect on increasing the self-confidence of students at SMP Negeri 6 Bukittinggi.

Keywords: *Bibliotherapy Techniques, Self-Confidence*

PENDAHULUAN

Rasa percaya diri merupakan sikap positif individu yang memungkinkannya mengembangkan penilaian positif, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan. Kurangnya rasa percaya diri dapat menghambat perkembangan potensi diri. Rasa percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian manusia yang mempunyai fungsi penting dalam mengaktualisasikan potensi yang dimiliki. Tanpa rasa percaya diri, akan banyak permasalahan yang muncul pada manusia. (Agdiyani, 2018)

Rasa percaya diri dalam sudut pandang Islam merupakan hal yang perlu kita semua ketahui, bahwa sebenarnya agama Islam memerintahkan kita untuk percaya diri dan tidak putus

¹ Korespondensi Penulis.

asa dalam memohon rahmat dan hidayah Allah SWT karena semua permasalahan ada jalan keluarnya. Pesan percaya diri dan pantang menyerah tidak hanya ditujukan kepada orang tua kepada anak-anaknya, orang yang lebih tua kepada yang lebih muda, namun juga pesan-pesan yang disampaikan dari orang-orang yang berilmu baik tua maupun muda.(Fitri, 2018)

Rasa percaya diri merupakan aspek penting dari kepribadian pada masa perkembangan remaja. Rasa percaya diri merupakan perasaan dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk mencapai kesuksesan dengan mengandalkan usaha sendiri dan mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri dan lingkungan. Sehingga, seseorang bisa tampil dengan penuh percaya diri dan mampu menghadapi segala sesuatunya dengan tenang. Rasa percaya diri berperan dalam memberikan kontribusi yang berarti dalam proses kehidupan seseorang.(Apriliawati, 2011)

Rasa percaya diri merupakan salah satu modal utama kesuksesan menjalani hidup yang penuh optimisme dan menjadi kunci hidup sukses dan bahagia. Rasa percaya diri merupakan aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Menurut M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati, indikator orang yang memiliki rasa percaya diri adalah orang yang percaya diri dengan kemampuan dirinya, berani mengemukakan pendapat dan mempunyai apresiasi yang realistis, meskipun harapannya tidak terwujud tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Dan bahkan ketika kemampuannya tidak disadari mereka tetap berpikir positif.(Putra, 2021)

Timbulnya rasa kurang percaya diri disebabkan oleh pandangan dan sikap seseorang terhadap kemampuannya. Jika pandangan individu terhadap dirinya baik maka akan menimbulkan rasa percaya diri yang baik, dan sebaliknya jika pandangan individu terhadap dirinya kurang baik maka akan menimbulkan rasa percaya diri yang rendah. Indikator rendahnya rasa percaya diri menurut Arie adalah orang yang memiliki rasa takut berlebih, memiliki rasa cemas berlebih, dan ketika tidak berani mengutarakan pendapatnya akan berpikiran negatif seperti tidak mampu menerima kenyataan hidup..(Ghufro & Risnawati, 2010)

Kasus rendahnya rasa percaya diri yang berulang terjadi di lembaga pendidikan harus menjadi perhatian seluruh komponen sekolah, termasuk guru bimbingan dan konseling. Hal ini berkaitan dengan tujuan utama layanan bimbingan dan konseling di sekolah, yaitu membantu siswa merencanakan kegiatan penyelesaian studinya, pengembangan karirnya, serta mengembangkan seluruh potensi dan kelebihan yang dimilikinya seoptimal mungkin. Dalam hal ini layanan bimbingan dan konseling yang sangat membantu dalam menyelesaikan masalah rendahnya rasa percaya diri pada anak usia SMP adalah teknik biblioterapi.(Ahatin & Martaniah, 2000) Teknik biblioterapi merupakan suatu teknik layanan dalam bimbingan dan konseling yang menggunakan bahan bacaan terstruktur. Tujuan dari teknik ini adalah untuk mengembangkan rasa diri yang lebih positif, serta meningkatkan kesadaran terhadap permasalahan yang dialami. Cara penerapan teknik biblioterapi ini adalah dengan membaca buku-buku yang sesuai dengan kebutuhan seseorang kemudian mengadakan diskusi untuk membahas permasalahan yang dialami.(Arie, 2016)

Biblioterapi merupakan salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri. Berdasarkan hasil observasi awal di lapangan yang penulis lakukan pada tanggal 19 September 2022 terlihat bahwa adanya anak yang mengalami kurangnya kepercayaan diri yang

terdapat pada kelas VII sikap kurang percaya diri yang timbul seperti cemas, tidak berani mengeluarkan pendapat, serta malu tampil di depan kelas. Hal ini dapat mempengaruhi rasa percaya diri anak baik dalam lingkungan sosial maupun nilai akademiknya. (*Observasi Awal Penelitian*, 2022) Berdasarkan ciri-ciri individu yang kurang percaya diri dapat disimpulkan bahwa individu yang kurang percaya diri adalah individu yang tidak percaya pada kemampuan dirinya, takut gagal, pesimis, takut ditolak dan sulit menerima kenyataan. Oleh karena itu, rasa percaya diri yang sehat memegang peranan yang sangat penting dalam proses kesuksesan. (Iswidharmanjaya, 2004)

Data yang penulis peroleh berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di sekolah SMPN 6 Bukittinggi yang mana di sekolah ini masih terdapat anak-anak yang tidak memiliki rasa percaya diri salah satunya yaitu di kelas VII. Ketika penulis melakukan observasi di sekolah tersebut penulis melihat beberapa anak yang masih tidak memiliki rasa percaya diri seperti ketika berdiri di depan kelas mereka hanya diam dan menundukkan diri serta takut untuk mengeluarkan pendapatnya tersebut. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa anak-anak SMPN 6 Bukittinggi masih mengalami masalah kepercayaan diri. Berdasarkan hasil wawancara penulis lakukan dengan beberapa siswa kelas VII yang memiliki rasa kepercayaan diri rendah pada tanggal 3 Oktober 2022 ia menjawab bahwa “saya malu untuk tampil di depan kelas, dan saya keringat dingin sehingga saya diberi ejekan dengan perkataan orang bodoh”.

Selanjutnya penulis melakukan wawancara dengan siswa kedua dan ia menjawab bahwa “saya tidak berani untuk mengeluarkan pendapat saya karena saya merasa bahwa jawaban saya salah sehingga saya tidak pernah untuk mengeluarkan pendapat saya”. Selanjutnya penulis melakukan wawancara kepada salah satu guru bimbingan dan konseling di SMPN 6 Bukittinggi bahwa di sekolah tersebut belum diterapkan teknik biblioterapi oleh guru untuk mengatasi masalah rasa percaya diri anak karena masih banyak anak yang mempunyai rasa percaya diri yang rendah. (*Observasi Awal Wawancara*, 2022)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik. (Sigiyono, 2016) Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan desain penelitian Pre-Experimental Design. (Hadi, 2004) Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model One Group Pretest-Posttest Design. Populasi yang digunakan oleh peneliti adalah seluruh siswa Kelas VII SMPN 6 Bukittinggi sebanyak 270 orang dengan jumlah sampel 8 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket atau kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Pada bagian ini peneliti menjelaskan gambaran data dari instrumen yaitu angket. Tujuan dari pemberian angket pretest dan posttest adalah untuk melihat perbedaan kemampuan percaya diri siswa SMP N 6 Bukittinggi. Berikut data yang telah diperoleh

1. Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Sebelum Diberikan Perlakuan

Tabel
Data Distribusi Frekuensi
Kepercayaan Diri

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Tinggi	131-146	1	12,5%
Sedang	116-131	7	87,5%
Total		8	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa jumlah sampel sebelum diberikan perlakuan tingkat kepercayaan diri 1 siswa yang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dan 7 siswa yang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang sedang. Adapun kategori tinggi memiliki frekuensi 12,5%, dan kategori sedang yang memiliki frekuensi 87,5%.

Tabel
Hasil Pretest Kepercayaan Diri Statistics
Pretest

N	Valid	8
	Missing	0
Mean		176.88
Std. Error of Mean		5.030
Median		171.00
Mode		193
Std. Deviation		14.227
Variance		202.411
Range		36
Minimum		158
Maximum		194
Sum		1415

Tabel diatas menunjukkan hasil pre-test dengan jumlah siswa sebanyak 8 orang sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok. Reratanya adalah 176,88 yang merupakan rata-rata tingkat belajar siswa sebelum diberikan perlakuan dan skor tersebut tergolong tinggi, mediannya adalah 171,00 yang merupakan titik tengah dari seluruh data yang diurutkan,

modusnya adalah 193 yang merupakan nilai yang sering muncul. , maka jumlahnya adalah 1415 , varian 202.411 adalah varian data yang diperoleh dari beberapa standar deviasi, nilai tertinggi 194 dan nilai terendah 158 pada kelompok ini, kemudian range-nya 36, jarak antara nilai min dan max, standar deviasinya adalah 14,227 yang merupakan ukuran penyebaran data dan rata-rata serta standar error-nya adalah 5,030 yang dimana ini merupakan standar error estimasi populasi untuk sampel menggunakan rata-rata.

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata pre-test sebelum diberi perlakuan layanan konseling kelompok terhadap rasa percaya diri siswa SMPN 6 Bukittinggi tergolong dalam kategori tinggi dengan rata-rata sebesar 176,88 yang berarti sampel yang diberikan pre-test berjumlah 8 orang. mengalami kebosanan belajar yang tinggi.

2. Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Sesudah Diberikan Perlakuan

Tabel 4.3
Data Posttest Kepercayaan Diri

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	>146	1	12,5%
Tinggi	131-146	7	87,5%
Total		8	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa jumlah sampel setelah diberikan perlakuan dengan tingkat percaya diri adalah 1 orang siswa yang mempunyai tingkat percaya diri sangat tinggi, dan 7 orang siswa yang mempunyai tingkat percaya diri yang tinggi. -kepercayaan diri. Kategori sangat tinggi mempunyai frekuensi sebesar 12,5%, kategori tinggi mempunyai frekuensi sebesar 87,5%.

Tabel
Hasil Posttest Kepercayaan Diri Statistics

posttest		
N	Valid	8
	Missing	0
Mean		210.38
Std. Error of Mean		5.552
Median		202.00
Mode		197 ^a
Std. Deviation		15.702
Variance		246.554
Range		39
Minimum		197
Maximum		236

Sum	1683
-----	------

Tabel diatas menunjukkan hasil post test dengan jumlah sampel sebanyak 8 siswa SMPN 6 Bukittinggi setelah diberikan perlakuan konseling kelompok. Rata-ratanya adalah 210,38 yang merupakan rata-rata kebosanan belajar siswa dengan nilai tersebut tergolong sedang, median pada kelompok ini adalah 202,00 yang merupakan titik tengah dari seluruh data yang diurutkan. Modusnya adalah 197 yaitu nilai yang sering muncul kemudian dijumlahkan atau dijumlahkan. adalah 1683, varians data yang diperoleh sebesar 246,554 yang merupakan varians data yang diperoleh dari kelipatan standar deviasi yaitu 15,702. Nilai tertinggi pada kelompok ini adalah 236 dan terendah 197, sedangkan rentangnya adalah 39, jarak antara nilai min dan max, standar errornya adalah 5,552 yang merupakan standar estimasi populasi sampel menggunakan rata-rata.

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata nilai post test setelah diberikan perlakuan konseling kelompok terhadap rasa percaya diri siswa SMPN 6 Bukittinggi berada pada kategori sedang dengan rata-rata sebesar 210,38 yang berarti sampel mengingat post-test 8 siswa berada pada kategori tinggi. dengan meningkatnya skor.

3. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*

Hasil pengukuran pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dapat diketahui melalui hasil pengolahan instrumen penelitian yang dilakukan peneliti. Hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen mengenai rasa percaya diri siswa dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel

Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*

Pretest				Posttest			
Kateg	Interval	Fre	%	Kateg	Interval	Fre	%
Tinggi	131-146	1	12,5	Sangat Tinggi	>146	1	12,5
Sedang	116-131	7	87,5	Tinggi	131-146	7	87,5
Jumlah		8	100	Jumlah		8	100

Dari tabel diatas terlihat adanya perbedaan hasil skor pretest dan posttest rasa percaya diri siswa sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik biblioterapi, yaitu terdapat peningkatan. skor kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen.

Tabel

Perbandingan Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest*

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	8	8
Mean	176.88	210.38

Std. Error of Mean	5.030	5.552
Std. Deviation	14.227	15.702
Sum	1415	1683

Tabel diatas menggambarkan perbedaan hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen dari 8 sampel, diantaranya rata-rata pretest 176.88 dan posttest 210.38, Std. Error pretest 5.030 dan posttest 5.552, Std. Deviasi pretest sebesar 14,227 dan posttest sebesar 15,702, jumlah pretest sebesar 1415 dan posttest sebesar 1683.

B. Uji Hipotesis

Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon, analisis ini menjelaskan ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan mengenai berpengaruh atau tidaknya layanan bimbingan kelompok menggunakan biblioterapi teknik untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Hasil uji hipotesis dicari menggunakan SPSS versi 26 dengan non parametrik.

Tabel
Uji Wilcoxon Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest – Negative pretest Ranks	0 ^a	0.00	0.00
Positive Ranks	8 ^b	4.50	36.00
Ties	0 ^c		
Total	8		

1. Rank Positif adalah selisih (positif) antara hasil percaya diri post-test dan pre-test. Disini 8 data positif (N) artinya ada 8 siswa yang mengalami peningkatan rasa percaya diri siswa dari nilai pre-test ke nilai post-test. Mean rank atau kenaikan rata-rata adalah 4,50. Sedangkan jumlah Pangkat Positif atau penjumlahan rangkingnya adalah 36,00.
2. Peringkat Negatif atau selisih (negatif) antara hasil percaya diri siswa pada post-test dan pre-test. Disini data positif 0 (N) berarti 0 siswa mengalami peningkatan rasa percaya diri siswa dari nilai pre-test hingga post-test. Peringkat rata-rata adalah 0,00, sedangkan jumlah peringkat positif atau jumlah peringkat adalah 0,00.
3. Ties yaitu kesamaan nilai pre-test dan post-test. Disini nilai Tiesnya adalah 0, sehingga dapat dikatakan tidak ada persamaan nilai antara pre-test dan post-test.

Tabel
Test Statistics^a

	posttest – pretest
Z	-2.524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

Dasar pengambilan keputusan uji Wilcoxon

1. Jika nilai Asymp. Sig < 0,05 maka hipotesis diterima.
2. Jika nilai Asymp. Sig > 0,05 maka hipotesis ditolak.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon di atas terlihat bahwa Asymp. Sig (2-tailed) mempunyai nilai sebesar 0,012 lebih kecil dari < 0,05 sehingga dapat disimpulkan hipotesis diterima yang berarti terdapat perbedaan hasil percaya diri siswa SMPN 6 Bukittinggi pada pra- tes dan pasca tes. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik biblioterapi terhadap kepercayaan diri siswa di SMPN 6 Bukittinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 6 Bukittinggi dapat disimpulkan bahwa teknik biblioterapi berpengaruh dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa di SMP Negeri 6 Bukittinggi. Hasil tersebut diperoleh dari uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai sebesar 0,012 yang berarti lebih kecil dari nilai α sebesar 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa teknik biblioterapi benar-benar berpengaruh terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa di SMA Negeri 6 Bukittinggi

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Agdiyani, V. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik Universitas Islam Negeri. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1).
- Ahatin, T., & Martaniah, S. M. (2000). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Psikologika Universitas Gadjah Mada*, 2(6).
- Apriliawati, A. (2011). *Pengaruh Biblioterapi terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi Rumah Sakit Islam Jakarta*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arie. (2016). Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning terhadap Akademik pada Mahasiswa Psikologi. *Ejournal Psikologi*, 4(12).
- Fitri, E. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-faktor yang mempengaruhi, *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 4(1).
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Pustaka Setia.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research 3*. Andi Press.
- Iswidharmanjaya. (2004). *Satu Hari menjadi Lebih Percaya Diri*. PT. Elex Media Komputindo.
- Observasi Awal Penelitian (2022).

Observasi Awal Wawancara (2022).

Putra, D. P. (2021). Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Autis Di Sekolah Luar Biasa Autisma Yayasan Pengembangan Potensi Anak Bukittinggi. *Journal Of Multidisciplinary Research and Development*, 4(1).

Sigiyono. (2016). *Metode kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.