

BAB II
KERANGKA TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN
HIPOTESIS PENELITIAN

A. Deskripsi Teoritik

Deskripsi teoritik penelitian ini membahas kepercayaan diri, biblioterapi, dan remaja. Pada bagian kepercayaan diri terdapat bagian tentang pengertian kepercayaan diri, faktor-faktor kepercayaan diri, proses terbentuknya kepercayaan diri, ciri percaya diri, jenis-jenis kepercayaan diri, ciri-ciri orang yang tidak percaya diri. Selanjutnya, pada bagian biblioterapi terdapat bagian tentang pengertian biblioterapi, manfaat biblioterapi, tujuan biblioterapi, pemilihan bahan bacaan, proses biblioterapi, dan tahapan dalam biblioterapi. Kemudian pada bagian remaja membahas mengenai definisi remaja dan karakteristik kepribadian remaja.

1. Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Hakim, rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seorang individu terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa

mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya.¹

Individu yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan, selain itu rasa percaya diri merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan seorang individu terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan melakukan penyesuaian pada situasi yang dihadapi.² Kepercayaan diri juga merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu.³ Dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan, tekad dan kesadaran positif pada seorang individu, mampu melakukan aktivitas apapun untuk mencapai tujuan serta cita-cita yang diinginkannya, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Selanjutnya, Kepercayaan diri menurut Lindenfield adalah individu yang puas dengan dirinya. Individu tersebut mengetahui dan mengakui keterampilan serta kemampuan

¹ Thursan Hakim. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. (Jakarta: Puspa Swara, 2005) h. 6

² Surya. *Percaya Diri Itu Penting*. (Jakarta: Gramedia, 2007) h. 56

³ Barbara de Angelis. *Self Confident: Percaya Diri Sumber Kesuksesan dan Kemandirian*. (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2000) h. 10

yang dimilikinya, selain itu ia mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai dalam kehidupan bersosial.⁴

Pengertian lain yang diungkapkan oleh Khusnia dan Azizah tentang kepercayaan diri sebagai sikap positif yang memampukan diri seorang individu untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri, maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya.⁵

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, maka dapat dipahami bahwa kepercayaan diri adalah kesadaran individu akan kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya, menyakini adanya rasa percaya dalam dirinya, merasa puas terhadap dirinya baik jasmani maupun rohani, dapat bertindak sesuai dengan kapasitas individu tersebut serta mampu mengendalikannya dalam mencapai tujuan yang diharapkan.

⁴ Gael Lindenfield. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. (Jepara: Silas Press, 1998) h. 3

⁵ Khusnia S., Rahayu, dan Azizah S. *Jurnal Penelitian Psikologi Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Penyandang Tuna Netra*. (Vol 01 (01), 2010) h. 40 - 47

b. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri

Menurut Mangunharja, faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah: faktor fisik, faktor mental dan faktor sosial.⁶

1. Faktor Fisik

Keadaan fisik seperti kegemukan, cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain akan menimbulkan perasaan tidak berharga keadaan fisiknya, karena seseorang amat merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Jadi dari hal tersebut seseorang tersebut tidak dapat bereaksi secara positif dan timbullah rasa minder yang berkembang menjadi rasa tidak percaya diri.

2. Faktor mental

Seseorang akan percaya diri karena ia mempunyai kemampuan yang cenderung tinggi, seperti bakat atau keahlian khusus yang dimilikinya.

⁶ Asmadi Alsa, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tu Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik.*(Semarang: Jurnal Psikologi. No.1. 47-48., 2006) h.49

3. Faktor sosial

Kepercayaan diri terbentuk melalui dukungan sosial dari dukungan orang tua dan dukungan orang sekitarnya. Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap orang.

Menurut Loekmono, perkembangan kepercayaan diri dipengaruhi oleh:⁷

1. Faktor-faktor yang berasal dari dalam individu sendiri.
2. Norma dan pengalaman keluarga.
3. Tradisi, kebiasaan dan lingkungan atau kelompok dimana keluarga itu berasal.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri seseorang terbentuk berdasarkan faktor fisik, mental, sosial dalam hal ini keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam membentuk kepercayaan diri.

⁷ Ibid.

c. Proses Terbentuknya Rasa Percaya Diri

Seorang individu memiliki kepercayaan diri melalui proses terlebih dahulu. Kepercayaan diri tidaklah didapat secara otodidak dan bukan pula bawaan sejak lahir, melainkan melalui hasil proses belajar. Proses tersebut dilakukan dengan cara bagaimana individu merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya dan kemudian mempersepsikannya. Bila individu tersebut mempersepsikan secara negatif dalam melakukan sesuatu, maka yang ditimbulkan adalah perasaan yang tidak menyenangkan kemudian timbul perasaan untuk menghindarinya.⁸

Hakim menjelaskan terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses, diantaranya:⁹

1. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
2. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan yang kuat

⁸ Ibid, h. 2

⁹ Ibid

untuk bisa berbuat sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.

3. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
4. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Dilihat dari ke empat proses untuk memiliki kepercayaan diri seperti yang telah dijelaskan oleh Hakim, individu yang memiliki kepercayaan diri haruslah membentuk kepribadiannya sesuai dengan proses perkembangan yang dapat menimbulkan kelebihan yang dimilikinya. Kemudian memiliki pemahaman tentang kelebihan-kelebihan yang telah dimilikinya supaya terlahir keyakinan yang kuat untuk dapat memanfaatkan kelebihannya tersebut, selanjutnya individu memiliki pemahaman dan reaksi positif untuk mengatasi kekurangan yang dimiliki untuk memotivasi diri untuk menjadi lebih baik lagi, dan pengalaman dalam kehidupan sehari-harinya dapat dimanfaatkan untuk menunjang kelebihannya.

Kekurangan pada salah satu proses tersebut, menjadikan seseorang mengalami hambatan untuk mendapatkan rasa percaya diri. Misalnya saja individu yang mengalami hambatan-hambatan ketika bersosialisasi akan menjadikan individu tersebut menjadi tertutup dan rendah diri yang pada akhirnya menjadi kurang percaya diri dengan lingkungan di sekitarnya.

Rasa percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa individu mampu memutuskan untuk melakukan sesuatu yang ia inginkan. Dari kesadaran itulah terlahir keinginan dan tekad individu untuk memiliki rasa percaya diri.¹⁰

d. Ciri Percaya Diri

Menurut Hakim ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi antara lain: ¹¹

1. Selalu bersikap tenang didalam mengerjakan segala sesuatu.
2. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
3. Mampu menetralsir ketegangan yang muncul didalam berbagai situasi.

¹⁰ Barbara de Angelis, Op. Cit, h. 15.

¹¹ Hakim, Op. Cit, h. 5

4. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
5. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
6. Memiliki kecerdasan yang cukup.
7. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
8. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing.
9. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
10. Memiliki latar belakang pendidikan yang baik.
11. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan didalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
12. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya didalam menghadapi berbagai masalah individu tersebut mampu tegar, sabar dan tabah. Dengan sikap tersebut, adanya masalah hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa percaya diri seseorang.

e. **Jenis-Jenis Kepercayaan Diri**

Angelis mengemukakan ada tiga jenis kepercayaan diri, yaitu kepercayaan diri tingkah laku, emosional dan spiritual.¹²

1. Kepercayaan diri tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas baik tugas-tugas yang paling sederhana hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu.
2. Kepercayaan diri emosional adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi.
3. Kepercayaan diri spiritual adalah keyakinan individu bahwa setiap hidup ini memiliki tujuan yang positif dan keberadaannya kita punya makna.

Selain itu, menurut Lindefield, kepercayaan diri terdiri dari dua jenis percaya diri, yaitu kepercayaan diri lahir dan kepercayaan diri batin¹³

1. **Kepercayaan diri lahir**

Kepercayaan diri lahir diperlukan untuk memberikan kesan percaya diri pada individu lain. Kepercayaan diri lahir merupakan perilaku yang dapat

¹² Barbara de Angelis, Op. Cit, h. 58.

¹³ Gael Lindefield, Op. Cit, h. 4-7.

dilihat oleh orang lain. Hal tersebut terlihat dari bagaimana seorang individu mampu menampilkan dirinya dengan sebaik-baiknya (baik dari penampilan diri maupun gerak tubuh) dan bagaimana seorang individu mampu berkomunikasi dengan baik dengan orang disekitarnya.

Individu perlu mengembangkan keterampilan dalam empat aspek yang berkaitan dengan kepercayaan diri lahir, yaitu:

- 1) Komunikasi

Individu yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik terlihat ketika ia berkomunikasi dengan tepat, tenang, penuh perhatian, mampu berkomunikasi dengan individu dari berbagai jenis latar belakang, paham kapan dan bagaimana berganti pokok pembicaraan, serta mampu berbicara di depan umum tanpa rasa takut. Selain itu, individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mampu menghadapi kendala-kendala apabila ia berkomunikasi dengan orang lain.

Individu tersebut mampu berkomunikasi dengan baik dan lawan bicarannya pun merasa nyaman. Akan

tetapi, Individu yang tidak percaya diri ketika berkomunikasi biasanya gagap dalam berbicara dan sulit dimengerti oleh orang lain.

2) Memiliki ketegasan

Individu yang memiliki sikap tegas tidak akan menunjukkan sikap agresif dan pasif dalam mencapai keberhasilan dalam kehidupannya termasuk dalam hubungan sosial, sehingga memungkinkan rasa percaya diri akan bertambah.

Individu yang memiliki ketegasan akan dapat: bersikap dan berperilaku asertif, berkompromi dengan siapa saja secara baik, menerima pujian dari orang lain secara wajar, menerima kritikan yang membangun dari individu lain.

3) Memiliki penampilan diri yang baik

Individu dalam kehidupan sehari-hari pasti akan tampil di hadapan orang lain. Untuk dapat menampilkan diri, seorang individu membutuhkan gaya hidup yang dapat diterima orang lain dan mencerminkan penampilan dirinya yang apa adanya dan sopan

sehingga orang tersebut bisa tampil diri sebagai orang yang penuh percaya diri. Dengan berpenampilan diri yang baik maka akan mencerminkan bahwa individu tersebut memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

4) Pengendalian Perasaan

Pengendalian perasaan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan dalam diri individu perlu dikelola secara baik. Apabila tidak dikelola secara baik bisa membentuk kekuatan besar yang tidak terduga yang bisa membuat seseorang lepas kendali. Untuk itu, seorang individu harus mampu mengendalikan perasaan, mempunyai keberanian dalam menghadapi tantangan, ketabahan dalam menghadapi masalah dan pengendalian dalam bertindak agar tidak mudah emosi.

Individu yang tidak percaya diri dapat dikatakan tidak bisa mengendalikan perasaan sehingga menunjukkan ketakutan, kecemasan dan sulit menetralisasi ketegangan.

Dari penjelasan tentang kepercayaan diri lahir seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa seorang individu yang memiliki kepercayaan diri lahir adalah individu yang memiliki komunikasi yang baik dengan orang lain, memiliki ketegasan ketika mengambil keputusan, memiliki penampilan diri yang baik dan menarik, serta mampu mengendalikan perasaannya.

2. Kepercayaan diri batin

Kepercayaan diri batin memiliki empat ciri utama yang khas pada setiap individu yang mempunyai percaya diri batin yang sehat, diantaranya adalah:

1) Cinta diri

Individu yang percaya diri peduli tentang dirinya, sehingga perilaku dan gaya hidup yang ditampilkan adalah untuk memelihara dirinya sendiri. Rasa cinta diri pada setiap individu sangat diperlukan untuk menumbuhkan rasa percaya diri, karena individu akan menghargai dengan baik kebutuhan jasmani maupun rohaninya.

Individu akan mampu memelihara diri dan mampu menghargai kebutuhan jasmani maupun rohaninya,

bangga akan sifat-sifat positif yang dimiliki oleh diri mereka dan memusatkan diri untuk memanfaatkan sifat positif yang ada sebaik mungkin, tidak mau membuang waktu, tenaga atau uang untuk memikirkan kekurangan diri sendiri, merasa senang bila diperhatikan, secara terbuka menunjukkan keinginan untuk dipuji, dan tidak akan mencoba memanfaatkan individu lain untuk memenuhi keinginan-keinginannya secara tidak langsung.

2) Pemahaman Diri

Individu yang menyadari rasa percaya diri batinnya memiliki kesadaran diri bahwa dirinya tidak akan terus-menerus merenungi diri sendiri, akan tetapi mereka akan memikirkan perasaan, pikiran, perilaku dan selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain terhadap diri sendiri.

Individu yang memiliki pemahaman diri yang baik akan dapat: menyadari potensi diri yang dimilikinya sehingga kecil kemungkinan akan mengalami kegagalan berulang kali, menjadi pribadi yang tidak begitu saja mengikuti orang lain, memiliki sahabat atau

teman dekat yang dapat memberi dan menerima, tahu diri dalam arti serta terbuka untuk menerima kritik dan bantuan.

3) Paham tujuan dirinya yang jelas

Individu yang percaya diri selalu memahami tujuan hidupnya. Hal ini disebabkan karena individu memiliki pemikiran yang jelas terhadap tindakan tertentu dan individu mengetahui hasil apa yang bisa diharapkan dari tindakan tersebut.

Seorang individu yang memiliki tujuan yang jelas akan mampu menentukan tujuan hidupnya sendiri. Mereka akan terbiasa mandiri dan tidak bergantung pada orang lain, mempunyai motivasi yang tinggi, mampu menilai kemajuan dirinya dari tujuan atau cita-cita yang telah ditetapkan, mampu membuat keputusan karena seseorang tahu betul apa yang diinginkan dan dibutuhkan dari hasilnya.

4) Mampu berpikir positif

Individu yang percaya diri biasanya merupakan individu yang menyenangkan, salah satu sebabnya ialah karena mereka terbiasa melihat kehidupan secara positif dan mereka mengharap serta mencari pengalaman dan hasil yang baik.

Seorang individu yang mampu berfikir positif akan dapat memiliki harapan dalam hidupnya. Ia dapat menjadi orang yang berfikir positif selalu mempunyai keinginan-keinginan dan cita-cita dalam hidupnya, memiliki potensi motivasi dalam hidupnya, berupaya menjadikan apa yang diinginkan dan dicita-citakan dapat tercapai, memiliki kepercayaan bahwa permasalahan yang dialami dapat diselesaikan, percaya bahwa masa datang akan lebih baik dari masa sekarang, mau bekerja walau dengan tantangan, dan melakukan tugasnya, karena seseorang percaya bahwa tujuannya akan tercapai.

Kesimpulan dari kepercayaan diri batin seperti yang dipaparkan sebelumnya, seorang individu yang memiliki kepercayaan diri batin dapat memenuhi aspek, seperti

cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas, dan mampu berfikir secara positif. Individu yang percaya diri tidak hanya memiliki kepercayaan diri tingkah laku atau spiritual saja, tetapi juga didukung kepercayaan diri lahir dan kepercayaan diri batin.

Seorang individu dapat dikatakan percaya diri apabila ia mampu memiliki kemampuan dalam kepercayaan diri lahir dan kepercayaan diri batin. Dilihat dari jenis-jenis kepercayaan diri yang telah dijelaskan oleh Lindenfield, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam jenis-jenis kepercayaan diri yang akan dijadikan indikator dalam penelitian ini adalah: cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas, berfikir positif, komunikasi, ketegasan, penampilan diri, dan pengendalian perasaan.

f. Ciri-Ciri Individu Yang Tidak Percaya Diri

Santrock mengemukakan bahwa indikator perilaku negatif dari individu yang tidak percaya diri antara lain:¹⁴

1. Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau mengakhiri kontak fisik.
2. Merendahkan diri sendiri secara verbal.
3. Berbicara terlalu keras secara tiba-tiba, atau dengan nada suara yang datar.
4. Tidak mengekspresikan pandangan atau pendapat, terutama ketika ditanya.

Menurut Hakim ciri-ciri orang yang tidak percaya diri antara lain:¹⁵

1. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu.
2. Gugup dan terkadang bicara gugup.
3. Tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.
4. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggap lebih dari dirinya.

¹⁴ Jhon. W. Santrock. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 338.

¹⁵Thursan Hakim, Op. Cit, h. 8-9

5. Mudah putus asa.
6. Cenderung bergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.
7. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah. Misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.

Menurut Mastuti, individu yang kurang percaya diri, ada beberapa ciri atau karakteristiknya seperti:¹⁶

1. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
2. Menyimpan rasa takut terhadap penolakan.
3. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri.
4. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
5. Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.

¹⁶ Mastuti, *50 Kiat Percaya Diri* (2008, Jakarta: Hi-Fest Publishing), h. 14-15.

6. Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).

Dari berbagai penjelasan yang telah dijelaskan oleh para ahli, dapat dipahami bahwa ciri-ciri individu yang tidak percaya diri biasanya selalu memandang negatif dirinya sendiri ketika melakukan aktivitas sehari-hari, selalu merendahkan dirinya karena merasa memiliki lebih banyak kekurangan dibandingkan dengan orang lain, ragu-ragu dalam mengambil keputusan, mudah putus asa, dan sering menyendiri.

2. Biblioterapi

a. Pengertian Biblioterapi

Biblioterapi berasal dari kata *biblion* dan *therapeia*. *Biblion* berarti buku atau bahan bacaan, sementara *therapeia* artinya penyembuhan. Jadi biblioterapi dapat dimaknai sebagai upaya penyembuhan lewat buku.¹⁷ Bahan bacaan berfungsi untuk mengalihkan orientasi dan memberikan

¹⁷ Yossy Suparyo. "Biblioterapi, Kekuatan Penyembuhan Lewat Pengetahuan". (<http://pelosokdesa.wordpress.com/>: diakses pada 20 Mei 2015) h. 1-3.

pandangan-pandangan yang positif sehingga menggugah kesadaran individu untuk bangkit menata hidupnya.

Biblioterapi adalah bentuk terapi menggunakan bacaan secara terstruktur. Bacaan yang dikemas sedemikian rupa dengan kondisi seseorang, dapat diharapkan cepat memperbaiki dan memulihkan kembali kondisi psikologis yang lebih baik.¹⁸

Melalui percobaan medis yang dilakukan oleh Plato dan diteruskan oleh Rash dan Galt pada tahun 1815-1853 diketahui bahwa bahan bacaan dapat dipadukan dengan proses konseling, terutama untuk menciptakan hubungan yang hangat, mengeksplorasi gaya hidup, dan mendapatkan wawasan mendalam (*insight*). Lewat membaca, individu dapat mengenali dirinya. Informasi yang diperoleh dari kegiatan membaca menjadi masukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Membaca dan memahami buku yang sesuai dengan kondisi seseorang yang menghadapi masalah setidaknya dapat memberi solusi terbaik sesuai dengan kadar kemampuannya.

¹⁸ Pergola Irianti, *Biblioterapi dan Pemanfaatannya* (Yogyakarta: UGM, WIPA, Vol 13, 2011), h. 1.

Menurut Novitawati, intervensi biblioterapi dapat dikelompokkan dalam empat tingkatan, yaitu intelektual, sosial, perilaku, dan emosional.¹⁹

- 1) Pada tingkat intelektual individu memperoleh pengetahuan tentang perilaku yang dapat memecahkan masalah, membantu pengertian diri, serta mendapatkan wawasan intelektual. Selanjutnya, individu dapat menyadari ada banyak pilihan dalam menangani masalah
- 2) Di tingkat sosial, individu dapat mengasah kepekaan sosialnya. Teknik ini dapat menguatkan pola-pola sosial, budaya, menyerap nilai kemanusiaan dan saling memiliki.
- 3) Tingkat perilaku individu akan mendapatkan kepercayaan diri untuk membicarakan masalah-masalah yang sulit didiskusikan akibat perasaan malu, dan bersalah. Lewat membaca, individu didorong untuk diskusi tanpa rasa malu akibat rahasia pribadinya terbongkar.

¹⁹ Yossy Suparyo, Loc. Cit.

- 4) Pada tingkat emosional, individu dapat terbawa perasaannya dan mengembangkan kesadaran menyangkut wawasan emosional. Biblioterapi dapat menyediakan solusi-solusi terbaik dari rujukan masalah sejenis yang telah dialami orang lain sehingga merangsang kemauan yang kuat pada individu untuk memecahkan masalahnya.

Dari pendapat ahli seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa biblioterapi merupakan penggunaan literatur sebagai alat atau media dalam terapi untuk memberikan efek positif kepada konseli yang memiliki permasalahan psikologis.

Penggunaan literatur juga diharapkan mampu membuat konseli memperoleh pengetahuan, mengasah kepekaan sosial, mampu meningkatkan kepercayaan diri untuk mengungkapkan permasalahannya yang sebelumnya sulit diungkapkan akibat perasaan malu ataupun bersalah, serta mampu mengembangkan kesadaran emosionalnya.

b. Manfaat Biblioterapi

Terdapat banyak manfaat yang dapat diambil dari penggunaan teknik biblioterapi. Setelah membaca, konseli diharapkan akan mampu mengekspresikan perasaannya dengan aman, dan tidak akan mendapatkan penilaian yang kurang baik. Selain itu, konseli juga mampu melepaskan dirinya dari rasa kesepian atau rasa sakit akibat permasalahan yang dialaminya.

Individu yang melakukan kegiatan terapi membaca dapat merefleksikan dirinya sendiri serta permasalahannya. Ia dapat mengekspresikan perasaan sakit, penderitaan yang dialaminya, serta mampu mendapatkan penguatan dan mampu menghilangkan perasaan yang tidak menyenangkan dari bahan bacaan atau literatur yang sudah dibacanya.

Membaca buku atau literatur secara berkelompok juga memberikan manfaat seperti, saling berbagi tentang permasalahan masing-masing anggota kelompok, memberikan dukungan antar anggota kelompok bahwa mereka tidak merasakan permasalahan yang dialami sendirian, serta mampu meningkatkan kepercayaan diri serta kemampuan sosial antar anggota kelompok.

Biblioterapi merupakan cara yang unik untuk mengeksplorasi diri sendiri serta lingkungan individu tersebut.²⁰

c. Tujuan Biblioterapi

Hidayat menggambarkan salah satu karakteristik masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik biblioterapi adalah masalah kepercayaan diri, sehingga menimbulkan perilaku menaruh diri, pandangan yang negatif terhadap pendidikan, kebingungan terhadap nilai-nilai moral, kurang respek dari orangtua, kurang kasih sayang, kasar, cenderung menyakiti, serta memiliki perasaan rendah diri.²¹

Penyediaan informasi atau pustaka dalam penerapan biblioterapi bertujuan untuk memberikan masukan pengalaman, alternatif solusi, menstimulasi diskusi masalah aktual, mengkomunikasikan nilai-nilai baru dan sikap terhadap suatu masalah, membantu seseorang memahami bahwa dirinya bukan satu-satunya yang mengalami permasalahan dan sebagainya.²²

²⁰ John Duffy, dkk. "*Bibliotherapy Toolkit, Chapter 2: The Benefit of Bibliotherapy*" h. 1-2

²¹ M. Yusuf Hidayat, "*Aplikasi Bibliokonseling Sebagai Salah Satu Strategi Untuk Membantu Klien dalam Konseling*", *Lentera Pendidikan*, Vol. 11 No. 1, Juni 2008, h. 130

²² Katherine. E. Cook, dkk, *Bibliotherapy. Intervention in school clinic.* 42, 91-100

Tujuan biblioterapi dapat tercapai dengan empat tingkatan yang harus dilakukan, yaitu: intelektual, sosial, perilaku dan emosional.²³

- 1) Tingkat intelektual, untuk menstimulasi seseorang berpikir dan menganalisis sikap dan perilaku, sehingga menyadari adanya beberapa pilihan untuk menangani permasalahannya.
- 2) Tingkat sosial, untuk mengasah kepekaan sosial seseorang dengan memosisikan dirinya (dalam imajinasi) pada orang lain.
- 3) Tingkat perilaku, dapat membantu seseorang bereksperimen dan berkompetensi dalam melakukan kegiatan secara imajinatif.
- 4) Tingkat emosional, yaitu memperoleh keyakinan untuk mendiskusikan permasalahannya tanpa rasa malu, takut, atau bersalah sehingga memungkinkan seseorang (pembaca) membawa perasaan dan pengalamannya secara sadar untuk mengembangkan pemahaman emosional.

²³ Pergola Irianti, Op. Cit.

d. Pemilihan Bahan Bacaan

Bahan bacaan dapat berupa buku, artikel, puisi, dan majalah. Pemilihan buku bacaan tergantung pada tujuan dan tingkat intervensi yang diinginkan. Secara garis besar, bahan bacaan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu didaktif dan imajinatif.²⁴

1. Bahan bacaan didaktif memfasilitasi suatu perubahan dalam individu melalui pemahaman diri yang lebih bersifat kognitif. Pustakanya bersifat instruksional dan mendidik, seperti buku ajar dan buku petunjuk (*how to*). Materi-materinya yang terdapat dalam bacaan didaktif diantaranya seperti, bagaimana suatu perilaku dapat dibentuk atau dihilangkan, dan bagaimana mengatasi masalah, relaksasi, serta meditasi.
2. Bahan bacaan imajinatif atau kreatif merujuk pada presentase perilaku manusia dengan cara yang dramatis. Kategori ini meliputi novel, cerita pendek, puisi dan sandiwara. Tujuannya adalah mempersatukan hubungan antara kepribadian seseorang dengan penghayatan atas pengalaman orang lain.

²⁴ Yossy Suparyo, Op Cit.

e. Proses Biblioterapi

Menurut Afolayan dan Shrodes, dalam proses biblioterapi konseli harus mendapatkan pengalaman identifikasi, katarsis, dan *insight* dalam dinamika proses biblioterapi

1. Identifikasi

Sebelum memulai kegiatan ini, konselor melakukan asesmen terlebih dahulu. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui bagaimana permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Selanjutnya, konselor memilah bahan bacaan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

Setelah bahan bacaan yang sesuai dipilih, isi buku tersebut dikomunikasikan kepada konseli. Bahan literatur tersebut mungkin dapat mengingatkan konseli pada kejadian masa lalu yang memiliki makna khusus bagi konseli. Bahan bacaan harus dapat diidentifikasi dengan benar oleh konseli karena hal tersebut sangat mempengaruhi proses biblioterapi. Efek dari terapi sendiri bergantung pada respon intelektual konseli terhadap bacaan, dan difasilitasi melalui dialog dan

interaksi antara konseli dan konselor, kemudian perubahan berlangsung dalam diri konseli.

Konseli harus dapat mengidentifikasi karakter atau elemen dari cerita. Selain itu, konseli harus mengenali karakter dalam cerita yang memiliki beberapa karakteristik, seperti usia, jenis kelamin, harapan, perasaan frustrasi, dan masalah-masalah lainnya. Identifikasi dapat meningkatkan kepercayaan diri konseli jika konseli memahami karakter dalam cerita yang ia identifikasi.

Zaccaria mengatakan bahwa proses identifikasi adalah sebagian besar tidak disadari dan mengakibatkan individu memperoleh pemahaman diri dari orang-orang yang serupa dengan dirinya.²⁵

2. Katarsis

Konseli yang telah mengidentifikasi karakter utama dapat menghubungkan situasi dan perasaannya dengan karakter utama. Ketika konseli mulai melibatkan

²⁵Lilian Mitchell Kamalie, Tesis: *The Application of Bibliotherapy With Primary School Children Living in a Violent Society*, Ilmu Informasi Kepustakaan, University of Western Cape, h. 58

perasaannya, literatur dapat memiliki pengaruh dalam meredakan perasaan konseli.²⁶

Shodes menyatakan bahwa katarsis dapat dilihat sebagai proses pelepasan emosi. Rubin mengungkapkan bahwa katarsis adalah sebuah kegiatan berbagi motivasi, konflik, dan emosi dari karakter literatur yang telah dibaca. Katarsis lebih dari sekedar pengakuan intelektual sederhana, katarsis melibatkan reaksi emosional seperti empati dari membayangkan karakter dalam buku. Selain itu, katarsis melibatkan perasaan empati, dan reaksi emosional, dengan demikian konseli merasakan dan mengalami masalah yang terjadi pada karakter dalam buku.²⁷

3. Wawasan mendalam (*insight*)

Biblioterapi merujuk pada proses memperluas wawasan dari pada penyembuhan dalam arti yang sesungguhnya, dengan demikian proses terapi tidak hanya berhenti hanya pada tahap katarsis.

²⁶Sridhar D., & Sharon V., "Bibliotherapy for All", Teaching Exceptional Children, Vol. 33 No. 2, Nov/Des 2000, h. 75

²⁷Lilian Mitchell Kamalie, Op Cit, h. 59

Pada tahap ini konseli mulai dapat mengaplikasikan apa yang ia dapatkan dari karakter dalam literatur yang telah dibaca. Konseli tidak hanya mengakui kesamaan antara dirinya dan karakter dalam bahan literatur, tetapi konseli juga dapat mulai menerapkan kesadaran diri dan pemahaman diri baru ke situasi yang sebenarnya. Sebagai contoh, setelah membaca literatur tentang seorang individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, konseli mulai dapat mencari solusi dan menerapkan strategi untuk dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.

Berdasarkan deskripsi di atas, memilih literatur yang tepat dalam biblioterapi menjadi hal yang sangat penting. Topik yang memiliki potensi guna kepentingan konseli akan terfokus pada belajar untuk mengekspresikan perasaan, membuat tujuan yang realistis, membuat pilihan yang tepat, penanganan tekanan dalam persaingan (teman sebaya, sekolah, keluarga), meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, dan mengatasi perubahan situasi kehidupan.

Pengaruh dari *insight* terdiri dari faktor-faktor seperti melihat perilaku salah satu karakter dan konseli meraih kesadaran kesadaran motivasi, kebutuhan dan permasalahan. Dalam hal ini konseli harus dapat mengenali kesamaan dan perbedaan antara dirinya dan karakter dalam buku. Konseli harus mengidentifikasi masalah karakter dan bereaksi secara emosional untuk mendapatkan kesadaran tersebut.²⁸ Konseli juga dapat mengembangkan kemampuan pemecahan masalah yang efektif, dan beberapa alternatif perilaku untuk menggantikan perilaku yang tidak cocok sebelumnya.²⁹

f. Tahapan Dalam Biblioterapi

Zipora Shectman merekomendasikan langkah-langkah yang harus dilakukan seorang konselor dalam mengaplikasikan teknik biblioterapi. Langkah-langkah tersebut meliputi identifikasi, membaca literatur, mengidentifikasi perasaan, memahami tingkah laku manusia, dan eksplorasi diri.³⁰

²⁸Ibid, h. 60

²⁹Sridhar D,. & Sharon V, Loc Cit.

³⁰Ibid, h. 60

1) Identifikasi

Tahapan pertama adalah mengukur kesiapan atau kesukarelaan konseli dalam pelaksanaan kegiatan biblioterapi dan mengidentifikasi apa yang konseli butuhkan (melakukan asesmen terlebih dahulu). Hal ini dilakukan sebelum mengadakan kegiatan biblioterapi dengan konseli. Konseli akan merasa siap jika sudah terbangun *rapport* dan kepercayaan yang baik antara konselor dan konseli, kemudian konselor mengeksplorasi masalah yang dialami oleh konseli.

Selanjutnya, dalam tahap ini adalah pemilihan literatur. Pemilihan literatur disesuaikan dengan masalah yang dialami konseli, Syarat dari pemilihan literatur atau bahan literatur diharapkan mengandung proses perubahan yang positif, terdapat konflik dan emosi yang sesuai dengan permasalahan konseli, ada proses pemecahan masalah, dan sesuai dengan tahapan perkembangan konseli.

Pardeck dan Pardeck menegaskan bahwa penting untuk konselor memilih bahan literatur dengan hati-hati dan harus disesuaikan dengan kondisi permasalahan konseli. Karakter dan situasi harus dapat dipastikan

memberikan gambaran yang realistis untuk konseli. Ketertarikan dan kemampuan konseli dalam membaca juga perlu menjadi pertimbangan.³¹

2) Membaca Literatur

Pada tahap ini proses membaca literatur dimulai. Konseli diminta untuk membaca literatur yang sudah disiapkan oleh konselor. Pesan yang ada didalam literatur diharapkan dapat dicerna dengan baik oleh konseli. Pada beberapa konseli, bisa terjadi kondisi ketika konseli tersebut mengalami kesulitan dalam membaca atau tidak suka membaca, strategi yang dapat dilakukan konselor adalah membacakan cerita tersebut kepada konseli. Teknik ini membantu konseli untuk merekam cerita imajinatif dalam pikiran mereka akan lebih lama bertahan dalam memori konseli.

3) Mengidentifikasi Perasaan

Setelah membaca literatur, langkah berikutnya adalah konseli diminta untuk mengidentifikasi karakter

³¹A.S Cleverland, *Bibliotherapy for all: Using Children's Literature About Loss and Grieving to Increase Awareness, Develop Coping Skills, and Build Community Among Elementary School Students*, Tesis, Ilmu Psikologi, Webster University, 2011, h. 5.

utama dan konseli diminta untuk menjelaskan perasaan yang ia rasakan. Tahap ini mengharuskan konselor melibatkan perasaan konseli terhadap karakter dalam literatur yang sudah dibaca konseli. Tujuannya adalah agar konseli dapat mengungkapkan perasaannya dan membantu konseli untuk mengidentifikasi dan mengeksplorasi perasaan yang dirasakannya. Eksplorasi diri dapat membuat konseli melakukan katarsis dan mampu membuka wawasan yang lebih luas. Pada akhirnya, kegiatan biblioterapi pada tahap ini berfokus pada perasaan karakter dalam literatur akan membuat konseli memiliki rasa empati yang menjadi tujuan dalam tahapan ini.

4) Memahami Dinamika Tingkah Laku Manusia

Dalam tahap ini, konseli harus belajar dari dinamika tingkah laku manusia. Konseli diajak berpikir bahwa ada sebuah alasan, konsekuensi, dan akibat dari sebuah perilaku. Konseli harus menyadari bahwa sikap atau perilaku yang ada pada dirinya berdampak bagi dirinya sendiri dan orang lain, sehingga ia dapat menyadari bahwa hal tersebut boleh atau tidak boleh

untuk dilakukan. Pada tahap ini, konseli akan belajar sebuah prinsip dan tingkah laku manusia.

5) Eksplorasi Diri

Tahap eksplorasi diri adalah tahapan terakhir dari teknik biblioterapi, dimana pada tahap ini diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman yang berkaitan dengan literatur yang telah dibaca. Tahap ini dilakukan secara direktif, termasuk dalam merefleksi tingkah laku konseli. Beberapa refleksi seringkali memberikan sebuah *insight* pada perilaku konseli. Selanjutnya, konseli memulai untuk mengembangkan motivasi untuk membuat suatu perubahan. Hal yang penting pada tahap eksplorasi diri ini adalah mengklarifikasi proses selama pelaksanaan kegiatan biblioterapi. Proses ini membantu konseli untuk mengevaluasi tingkat perilakunya, membuat keputusan terkait perilaku yang ingin diubah, dan mendiskusikan mengenai cara-cara atau solusi yang akan dilakukan untuk berubah menjadi individu yang lebih baik.

Konselor dapat memberikan alternatif pilihan-pilihan kepada konseli untuk membantunya dalam

mencapai proses klarifikasi. Selain itu, apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh konseli harus didiskusikan kepada konselor agar dapat membantu konseli menjadi individu yang diinginkan oleh konseli.

Biblioterapi dapat dilakukan secara individual maupun kelompok. Apabila penggunaan teknik biblioterapi dilakukan secara individual, maka, konseli harus membaca bahan bacaan atau literatur yang sesuai dengan dirinya (setelah melakukan asesmen terlebih dahulu). Setelah konseli selesai membaca bahan bacaan tersebut, ia dapat mendiskusikannya, menuliskan hasil yang didapat dari kegiatan tersebut atau mengungkapkan perasaannya kepada konselor.

Melalui proses tersebut, konseli mampu membongkar beban emosi serta meringkankan tekanan emosional. Selain itu, dengan menganalisis nilai moral dan menstimulasi konseli untuk berpikir kritis, maka konseli dapat mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan konsep diri, dan memperbaiki penilaian pribadi dan sosial. Hasilnya adalah akan ada perbaikan perilaku, kemampuan untuk menangani dan memahami masalah kehidupan yang penting dan meningkatkan empati, toleransi, dan respek.

Untuk penggunaan biblioterapi secara kelompok, langkah yang akan dilaksanakan hampir sama dengan penggunaan biblioterapi secara individual, akan tetapi perbedaannya adalah para anggota kelompok dapat membaca literatur secara lisan (membaca secara bersama-sama) atau mendengarkan konselor membacakan cerita atau literatur tersebut kepada anggota kelompok. Kemudian, setelah melakukan diskusi dan pembahasan oleh masing-masing anggota kelompok, maka para anggota kelompok akan menyadari bahwa mereka tidak sendirian dan merasakan masalah yang sedang dihadapi oleh dirinya dialami pula oleh orang lain.

Menurut Shechtman, kegiatan biblioterapi secara kelompok juga dapat diselingi dengan kegiatan menonton video yang disesuaikan dengan masalah yang dialami oleh konseli. Pardeck mengemukakan beberapa kegiatan tambahan dalam biblioterapi seperti menulis kreatif, kegiatan seni, diskusi, dan bermain peran.³²

³² John T. Pardeck, "Using Literature to Help Adolescent Cope With Problem", *Adolescent*, Vol. 29 No. 114, Summer 1994, h. 423.

3. Remaja

a. Definisi Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin, yaitu “*adolescere*” yang berarti perkembangan menjadi dewasa.³³ Piaget mengemukakan bahwa istilah *adolescencemempunyai* arti lebih luas yaitu mencakup kematangan emosional, mental, sosial dan fisik.³⁴

Santrock mengatakan bahwa masa remaja sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, fisik, dan sosial.

Batasan usia yang ditetapkan para ahli untuk masa remaja berbeda-beda. Menurut Hall, usia remaja adalah masa antara usia 12 sampai 23 tahun.³⁵ Monks menyatakan bahwa batasan usia remaja antara usia 12 hingga 21 tahun, yang terbagi dalam 3 fase, yaitu remaja awal (usia 12 hingga 15 tahun), remaja tengah/madya (usia 15 hingga 18 tahun) dan remaja akhir (usia 18 hingga 21 tahun).

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah periode perkembangan

³³ Monks. *Psikologi Perkembangan*. (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1999).

³⁴ Hurlock. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Erlangga, 1999).

³⁵ Santrock. Op. Cit.

dari anak-anak ke dewasa awal yang mencakup perubahan fisik, sosial, emosional, kognitif dan mental yang berlangsung antara usia 12 hingga usia 21 tahun.

b. Karakteristik Kepribadian Remaja

a. Aspek Kognitif

Remaja sudah mulai berpikir kritis. Pada masa perkembangan ini, remaja mulai bereksplorasi dan mencoba hal-hal baru, tetapi masih diperlukan bimbingan dan perhatian dari orang tua atau orang-orang dewasa di sekitar para remaja. Apabila orang tua atau guru tidak dapat memahami cara berpikir para remaja, maka akan terjadi dampak yang kurang baik, seperti terjadinya kenakalan remaja.

Perkembangan kognitif remaja, menurut Jean Piaget, merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasi formal (*period of formal operations*). Pada periode ini, idealnya para remaja sudah memiliki pola pikir sendiri dalam usaha untuk memecahkan masalah-masalah yang kompleks dan abstrak. Pola pikir yang digunakan masih sangat

sederhana dan belum mampu melihat masalah dari berbagai dimensi.³⁶

b. Aspek Emosi

Masa remaja merupakan suatu masa di mana emosi masih labil, dikarenakan erat hubungannya dengan keadaan hormon yang masih mengalami fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Dalam satu waktu mereka akan kelihatan sangat senang, tetapi di lain waktu tiba-tiba dapat menjadi sedih atau marah. Contoh dari perubahan emosi tersebut misalnya terjadi pada remaja yang baru putus cinta atau remaja yang tidak memiliki teman sebaya yang dekat. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka daripada pikiran yang realistis. Saat melakukan sesuatu, para remaja biasanya hanya menuruti ego diri mereka tanpa memikirkan resiko yang akan terjadi.³⁷

³⁶ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010), h. 78

³⁷ *Ibid*, h. 80

c. Aspek Sosial

Individu sebagai makhluk sosial dituntut untuk mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan sosial dan mampu menampilkan diri sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku. Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Yang terpenting dan yang tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin.³⁸

Setiap individu dituntut untuk menguasai keterampilan-keterampilan sosial dan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya. Keterampilan-keterampilan tersebut biasanya disebut sebagai aspek psikososial. Keterampilan tersebut harus mulai dikembangkan sejak masih anak-anak, misalnya dengan memberikan waktu yang cukup buat anak-anak

³⁸ Ibid

untuk bermain atau bercanda dengan teman-teman sebaya, memberikan tugas dan tanggung jawab sesuai perkembangan anak. Dengan mengembangkan ketrampilan tersebut sejak dini maka akan memudahkan anak dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan berikutnya sehingga ia dapat berkembang secara normal dan sehat.³⁹

Remaja pada umumnya banyak menghabiskan banyak aktivitasnya di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya sebagai kelompok, maka dapat terlihat bahwa pengaruh teman-teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku lebih besar daripada pengaruh keluarga. Misalnya, sebagian remaja mengetahui bahwa bila mereka memakai model pakaian yang sama dengan anggota kelompok yang populer, maka kesempatan untuk diterima oleh kelompok menjadi lebih besar.

Perubahan perilaku sosial yang paling menonjol pada remaja terjadi pada hubungan heteroseksual. Remaja menjadi lebih tertarik dengan teman lawan jenisnya. Selain itu, remaja menjadi lebih sering

³⁹ Enung Fatimah, Op Cit, h. 85

melibatkan diri dalam berbagai kegiatan sosial untuk menambah wawasan sosial. Remaja dapat menilai teman-temannya dengan baik, sehingga penyesuaian diri dalam situasi sosial bertambah baik dan mengurangi selisih paham dengan teman-teman.⁴⁰

Remaja pada masa ini mulai mencari perhatian dari lingkungannya dan berusaha mendapatkan status atau peranan, misalnya mengikuti kegiatan remaja dikampung dan dia diberi peranan dimana dia bisa menjalankan peranan itu dengan baik. Sebaliknya jika remaja tidak diberi peranan, dia akan melakukan perbuatan untuk menarik perhatian lingkungan sekitar dan biasanya cenderung ke arah perilaku negatif. Salah satu pola hubungan sosial remaja diwujudkan dengan membentuk satu kelompok. Remaja dalam kehidupan sosial lebih tertarik pada kelompok sebayanya saja sehingga tidak jarang orang tua ataupun sekolah bukan menjadi prioritas.⁴¹

d. Aspek Moral

⁴⁰ Hurlock, Op. Cit, h. 214-215.

⁴¹ Enung Fatimah, Op. Cit, h. 85

Masa remaja adalah periode dimana seseorang mulai bertanya-tanya mengenai berbagai fenomena yang terjadi di lingkungan sekitarnya sebagai dasar bagi pembentukan nilai diri mereka.

Remaja diharapkan mampu mempelajari dan membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa terus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam hukuman seperti ketika masa kanak-kanak. Seorang remaja harus mengendalikan perilakunya sendiri, yang sebelumnya menjadi tanggung jawab orang tua dan guru.

Ketika memasuki masa remaja, individu tidak lagi begitu saja menerima kode moral dari orang tua, guru, bahkan teman-teman sebaya. Ia akan membuat konsep tentang benar dan salah yang telah diubah dan diperbaiki agar sesuai dengan tingkat perkembangan yang lebih matang dan telah dilengkapi dengan hukum dan peraturan yang dipelajari dari orang tua dan guru. Beberapa remaja juga melengkapi kode moral mereka

dengan pengetahuan yang diperoleh dari pelajaran agama.⁴²

Remaja yang mampu memenuhi tugas-tugas perkembangannya dengan baik akan mampu menjadi remaja yang penuh dengan rasa percaya diri. Seluruh aspek, seperti kematangan emosional, mental, sosial, dan fisik sangat berpengaruh dalam keseharian remaja baik dalam lingkungan rumah, lingkungan sekolah, maupun lingkungan di sekitarnya.

Apabila remaja kurang matang dalam salah satu aspek perkembangannya, maka remaja tersebut akan mengalami kesulitan-kesulitan seperti memiliki perasaan rendah diri yang akan mengakibatkan terhambatnya aktivitas individu tersebut untuk menggapai tujuan atau cita-citanya di masa mendatang.

Melalui pemahaman tentang remaja seperti yang telah diuraikan sebelumnya, dapat dijelaskan bahwa remaja yang memiliki kepercayaan diri memiliki kematangan emosional, mental, sosial, dan fisik. Remaja sudah mulai berpikir kritis, memiliki keinginan untuk mengeksplorasi hal-hal baru, mampu mengendalikan emosi, mampu berinteraksi dengan baik dengan individu di sekitarnya, dan diharapkan mampu menguasai

⁴² Hurlock, Op. Cit, h. 225-226.

keterampilan-keterampilan sosial serta kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan.

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian-penelitian yang relevan yang mendukung penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Heaton & Lewis yang dilakukan di sekolah luar biasa di Pennsylvania, Amerika, menunjukkan bahwa penggunaan buku bacaan yang berjudul *Green Door To The Sease* secara bersama-sama yang dilakukan oleh guru di dalam kelas dapat mengubah seorang anak penderita polio menjadi lebih percaya diri, setelah sebelumnya ia mendapatkan perlakuan yang kurang menyenangkan dari teman-teman sekelasnya. Selain itu, teman-teman sekelas anak tersebut juga bersikap lebih baik dan berusaha untuk melindungi anak penderita polio tersebut karena terinspirasi dari buku bacaan yang sudah dibacakan oleh gurunya.⁴³

Selain itu, penelitian yang telah dilakukan oleh Nell Frude yang melaksanakan kegiatan biblioterapi secara berkelompok di Pelayanan Kesehatan Nasional di Inggris secara berkelompok dapat mengurangi resiko seseorang untuk mengalami perasaan depresi dan kurangnya

⁴³ William S O'Bruba & Donald A. Camplese, *Beyond Bibliotherapy: Tell-A-Therapy* (Bloomsburg State Collage, Pennsylvania)

rasa percaya diri. Buku yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku terkait dengan pengembangan diri.⁴⁴

Kemudian penelitian yang telah dilakukan oleh Sophia Kurniawati, yang menjelaskan bahwa teknik dengan membaca literatur efektif untuk meningkatkan empati siswa unruk mencegah *bullying* di SMP Negeri 5 Malang, hal ini terlihat dari peningkatan hasil yang didapatkan dari para responden yang sudah melaksanakan kegiatan biblioterapi untuk tidak melakukan *bullying*.⁴⁵

Penelitian berikutnya yang sudah dilakukan oleh Mulyasari dengan menggunakan literatur “Kisah Hermawan dan Tiga Orang Rudi” untuk meningkatkan penerimaan diri siswa di SMA Negeri 2 Malang. Sebelum diberikannya treatment, skor para responden berada pada kategori sedang, setelah diberikan bahan literatur dalam konseling kelompok, di dapatkan hasil bahwa para siswa kelas XI jurusan IPS yang mengikuti kegiatan ini mengalami peningkatan skor dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan bibliokonseling efektif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa.⁴⁶

⁴⁴ James R. Allen, dkk, *The Power Of Story: The Role of Bibliotherapy For the Library*

⁴⁵ Kurniawati Sophia, Skripsi: “Keefektifan Penggunaan Teknik Bibliokonseling Untuk Meningkatkan Empati Siswa Dalam Pencegahan Kasus *Bullying* di SMP Negeri 5 Malang”, Malang: Universitas Negeri Malang, 2012.

⁴⁶ Mulyasari, Skripsi: “Efektivitas Bibliokonseling Melalui Bahan Bacaan “Kisah Hermawan dan Tiga Orang Rudi” Untuk meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Malang. Malang: Universitas Negeri Malang, 2012.

Setelah disimpulkan, penelitian terdahulu yang telah disebutkan sebelumnya dapat dijadikan sebagai kajian untuk penelitian yang akan dilakukan. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan peneliti teliti adalah, penelitian terdahulu yang pertama lebih terfokus pada penggunaan biblioterapi untuk meningkatkan kepercayaan diri bagi konseli yang memiliki kekurangan pada bagian fisik dan mengurangi tindakan *bullying* yang dilakukan oleh teman-teman sekelasnya, penelitian kedua penggunaan biblioterapi untuk mengurangi perasaan depresi dan meningkatkan kepercayaan diri, serta menggunakan buku untuk pengembangan diri, dan penelitian yang ketiga menggunakan buku untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang masih ragu untuk meraih cita-citanya.

Penelitian pada skripsi ini lebih terfokus pada peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 139 Jakarta dengan menggunakan biblioterapi untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan sekolah yang baru.

C. Kerangka Berpikir

Seorang individu, setelah melalui fase masa bayi dan kanak-kanak, akan memasuki fase sekolah dasar dan selanjutnya akan memasuki fase remaja. Individu diharapkan mampu melalui masa ini dengan memenuhi tugas-tugas perkembangan yang baik dalam hal fisik, kognitif, maupun sosial dan emosional. Remaja merupakan individu yang dalam masa perkembangannya memiliki dorongan untuk melakukan hal-hal baru dan akan beradaptasi terhadap setiap kejadian-kejadian yang dialami dalam lingkungan sosialnya dimana individu tersebut hidup dan berinteraksi. Pada umumnya, remaja cenderung mulai dapat mengambil keputusan sendiri dan mulai mampu menghadapi masalah yang dialami dalam kehidupannya sehari-hari. Perkembangan sebagai remaja terjadi secara bertahap dan terus menerus pada setiap individu sampai mencapai fase selanjutnya.

Perkembangan sosial seorang remaja lebih menekankan pada interaksi seorang individu dengan lingkungannya baik dengan orang tua, teman sebaya, atau individu lain. Perilaku sosial remaja lebih terlihat dalam bentuk eksistensi diri di ruang publik, yang mengarah pada gaya atau penampilan mereka dalam berinteraksi dengan teman sepermainannya. Selain itu, perilaku sosial yang dimunculkan oleh sebagian remaja ialah pengelolaan emosi atau pengendalian diri yang masih tidak stabil atau labil, sehingga perlu ada yang mengarahkan

emosi tersebut agar seorang remaja berperilaku sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku. Untuk dapat beradaptasi dan mencapai hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya, individu tersebut diharapkan mampu memiliki rasa percaya diri.

Percaya diri adalah kesadaran individu akan kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya, menyakini adanya rasa percaya dalam dirinya, merasa puas terhadap dirinya baik jasmani maupun rohani, dapat bertindak sesuai dengan kapasitas individu tersebut serta mampu mengendalikannya dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Untuk menjadi seorang individu yang percaya diri harus melewati beberapa proses terlebih dahulu. Proses tersebut diantaranya adalah, membentuk kepribadian yang dapat menghasilkan kelebihan-kelebihan pada dirinya, memahami dan memanfaatkan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya, memahami kekurangan dirinya dan mampu membuat kekurangan tersebut sebagai motivasi dan menghindarkan dirinya dari perasaan rendah diri akibat kekurangannya tersebut, kemudian yang terakhir adalah siswa tersebut mampu belajar dari pengalaman dalam kehidupannya sehari-hari. Melalui proses tersebut, maka siswa memiliki keyakinan dan kesadaran untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam hidupnya, dan cita-cita yang akan diraihnya.

Individu yang tidak mempunyai kepercayaan diri akan mengalami hambatan seperti mudah cemas dalam menghadapi persoalan, mudah,

tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri, sering menyendiri dari kelompok yang dianggap lebih baik dari dirinya, mudah putus asa. Akibat dari hal tersebut akan mempengaruhi aktivitas-aktivitas lainnya di sekolah saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Contohnya adalah siswa tidak berani untuk maju atau menjawab pertanyaan dari guru, atau siswa tidak mempunyai keberanian mengungkapkan pendapatnya ketika sedang berdiskusi dengan teman-teman.

Upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri individu yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan penguatan dan memberikan siswa hal-hal positif yang mampu untuk mendorong rasa percaya dirinya. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan bahan literatur yang mampu memotivasi siswa untuk mampu percaya diri. Kegiatan membaca literatur tersebut dinamakan biblioterapi.

Penggunaan biblioterapi dimaksudkan untuk memberikan masukan pengalaman, serta diharapkan mampu untuk membuat siswa yang tidak percaya diri memiliki motivasi untuk menjadi percaya diri.. Tahapan dalam kegiatan biblioterapi tersebut melalui tahap: identifikasi, membaca literatur, mengidentifikasi perasaan, memahami tingkah laku manusia, dan eksplorasi diri.

Remaja diharapkan dapat menyelesaikan permasalahannya terkait dengan kepercayaan diri melalui kegiatan biblioterapi, karena kegiatan

biblioterapi tersebut dapat dijadikan sebagai kegiatan yang bisa memfasilitasi siswa untuk mengungkapkan pendapatnya, memudahkan siswa untuk mengungkap persoalan yang dihadapi, serta dapat dibahas secara bersama bagaimana cara mengatasi persoalan tersebut.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah dipaparkan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: penggunaan biblioterapi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII di SMP Negeri 139 Jakarta.