

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

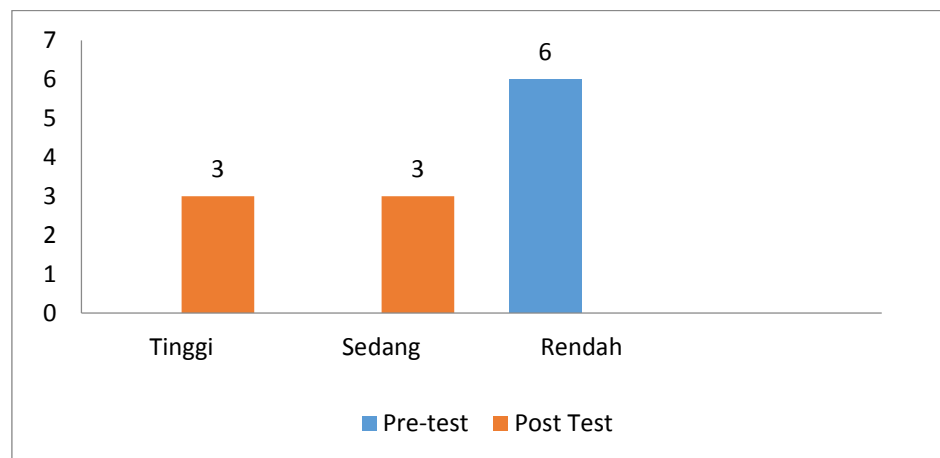
Berdasarkan hasil eksperimen yang dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut: anggota kelompok pada kegiatan biblioterapi merupakan siswa yang memiliki skor kepercayaan diri rendah, hal tersebut dilihat dari hasil *pre-test*. *Pre-test* bertujuan untuk melihat apakah terjadi perubahan yang mungkin terjadi pada hasil *post test*, yang dapat diamsusikan sebagai pengaruh dari *treatment* yang telah diberikan.

Siswa yang dijadikan anggota kelompok pada kegiatan biblioterapi ini terpilih 6 orang siswa kelas VII-5 yang memiliki kategori kepercayaan diri yang rendah. Hal ini juga sesuai dengan data yang didapatkan dari guru BK kelas VII. Setelah diberikan biblioterapi, seluruh anggota kelompok mengalami capaian skor yang meningkat.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post test* yang dilakukan pada seluruh anggota kelompok, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1
Data *pre-test* dan *post test* kepercayaan diri keseluruhan

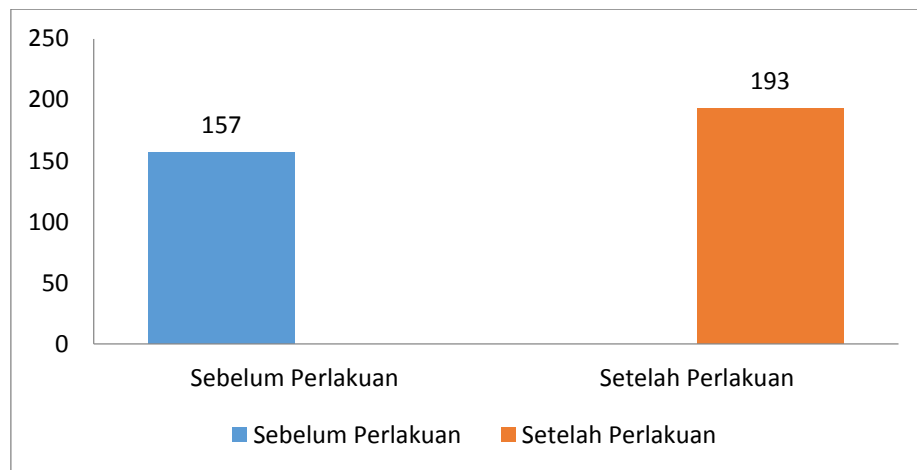
Kategorisasi	Skor <i>Pre-Test</i>	Frekuensi <i>Pre-Test</i>	Skor <i>Post Test</i>	Frekuensi <i>Post Test</i>
Tinggi	> 191	0	> 191	3
Sedang	178 - 190	0	178 - 190	3
Rendah	< 166	6	< 166	0
Jumlah		6		6



Gambar 4.1
Grafik *pre-test* dan *post test* kepercayaan diri keseluruhan

Berdasarkan tabel 4.1 dan gambar 4.1, sebelum diberikan *treatment* dengan teknik biblioterapi, tingkat kepercayaan diri seluruh responden yang berjumlah 6 orang berada pada kategori rendah. Kemudian, setelah diberikan *treatment*, didapatkan hasil bahwa 3 responden berada pada kategori tinggi,

3 responden lainnya berada pada kategori sedang, dan tidak ada responden yang berada pada kategori rendah.

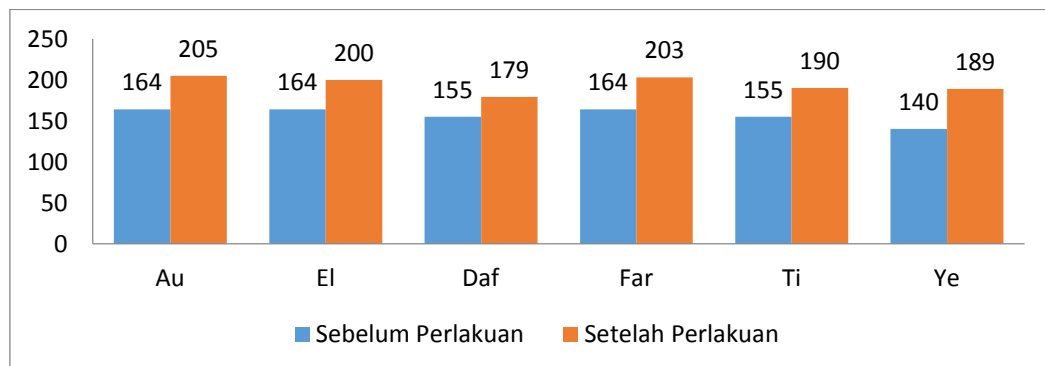


Gambar 4.2
Grafik skor rata-rata capaian kepercayaan diri siswa

Pada gambar 4.2, rata-rata skor pada kondisi sebelum diberikan *treatment* adalah 157. Setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan biblioterapi secara berkelompok, terjadi peningkatan pada rata-rata skor kepercayaan diri responden. Total skor rata-rata setelah diberikan *treatment* pada responden adalah 193.33, yang berarti bahwa telah terjadi peningkatan pada skor rata-rata kepercayaan diri siswa sebesar 36.33 poin dari kondisi awal sebelum diberikannya *treatment* terhadap responden.

Tabel 4.2
Data skor *pre-test* dan *post test* kepercayaan diri per individu

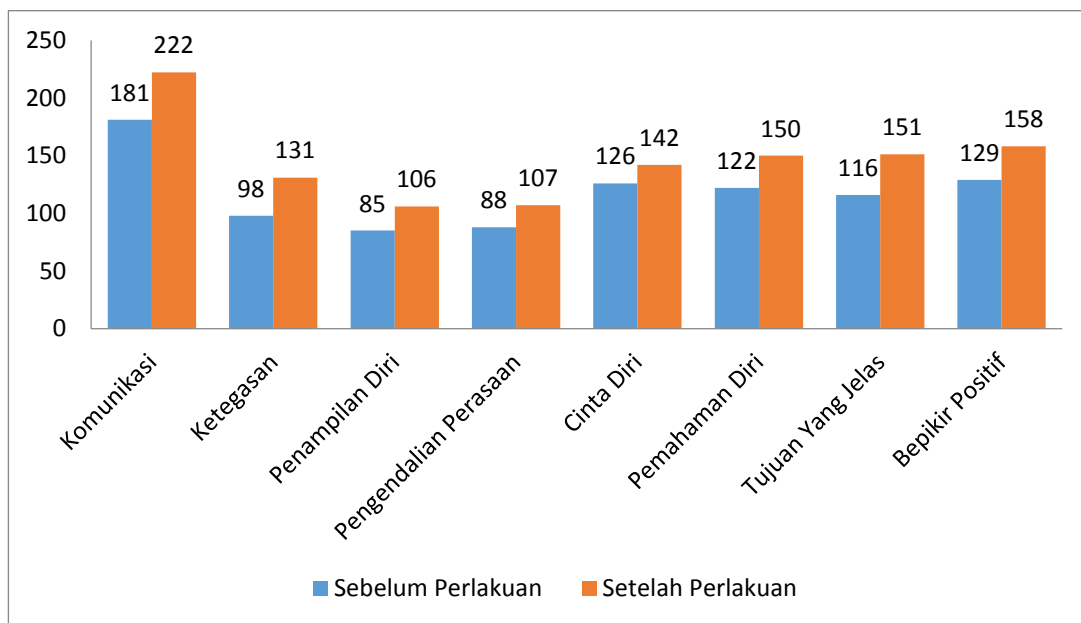
No.	Responden	Skor Sebelum Perlakuan	Kategorisasi	Skor Setelah Perlakuan	Kategorisasi
1	Au	164	Rendah	205	Tinggi
2	El	164	Rendah	200	Tinggi
3	Daf	155	Rendah	179	Sedang
4	Far	164	Rendah	203	Tinggi
5	Ti	155	Rendah	190	Sedang
6	Ye	143	Rendah	189	Sedang
Rata-rata		157		193.33	



Gambar 4.3
Grafik capaian skor kepercayaan diri setiap responden

Tabel 4.3
Data skor *pre-test* dan *post test* kepercayaan diri keseluruhan setiap aspek indikator

No	Aspek Indikator	Skor Sebelum Perlakuan	Skor Setelah Perlakuan
1	Komunikasi	181	222
2	Ketegasan	98	131
3	Penampilan diri	85	106
4	Pengendalian perasaan	88	107
5	Cinta diri	126	142
6	Pemahaman diri	122	150
7	Tujuan yang jelas	116	151
8	Berpikir positif	129	158
Total Skor Capaian		945	1167



Gambar 4.4
Grafik skor capaian kepercayaan diri siswa keseluruhan pada setiap aspek indikator

Dari tabel 4.3 dan gambar 4.4, capaian skor responden berdasarkan aspek-aspek indikator kepercayaan diri keseluruhan juga mengalami perubahan ke arah positif atau mengalami peningkatan.

Capaian skor pada sub variabel kepercayaan diri lahir indikator komunikasi yang mendapatkan skor *pre-test* sebesar 181 meningkat menjadi 222, terjadi peningkatan skor sebesar 41 poin setelah diberikan *treatment*. Skor pada aspek ketegasan meningkat sebesar 33 poin setelah diberikan *treatment* dari 98 menjadi 131 poin. Skor pada aspek penampilan diri meningkat sebesar 11 poin setelah diberikan *treatment* dari 85 menjadi 106 poin. Skor pada aspek pengendalian perasaan meningkat sebesar 99 poin setelah diberikan *treatment* dari 88 menjadi 107 poin.

Capaian skor pada sub variabel kepercayaan diri batin, skor pada aspek cinta diri meningkat sebesar 16 poin setelah diberikan *treatment* dari 126 menjadi 142 poin. Skor pada aspek pemahaman diri meningkat sebesar 28 poin setelah diberikan *treatment* dari 122 menjadi 150 poin. Skor pada aspek tujuan yang jelas meningkat sebesar 35 poin setelah diberikan *treatment* dari 116 menjadi 151 poin. Skor pada aspek berpikir positif meningkat sebesar 24 poin setelah diberikan *treatment* dari 129 menjadi 153 poin. Dengan demikian seluruh aspek kepercayaan diri pada responden mengalami peningkatan atau perubahan ke arah yang positif setelah diberikannya biblioterapi secara berkelompok.

Jika dilihat berdasarkan masing-masing indikator kepercayaan diri, capaian skor pada masing-masing anggota kelompok sebagai berikut:

1) Au

Tabel 4.4
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri siswa Au

Indikator	<i>Pre-test</i>	<i>Post test</i>	Keterangan	
	Skor	Skor	<i>Pre-test</i>	<i>Post test</i>
Komunikasi	30	41	Sedang	Tinggi
Ketegasan	20	24	Tinggi	Tinggi
Penampilan Diri	14	19	Sedang	Sedang
Pengendalian Perasaan	13	20	Sedang	Tinggi
Cinta Diri	19	23	Rendah	Sedang
Pemahaman Diri	24	25	Tinggi	Tinggi
Tujuan yang Jelas	20	27	Sedang	Tinggi
Berpikir Positif	24	26	Tinggi	Tinggi
Jumlah	164	205		

Responden dengan inisial Au mengalami peningkatan kepercayaan diri yang positif setelah diberikannya *treatment*. Sebelum diberikan *treatment*, Au memiliki skor berkategori rendah dengan skor 164 poin, dan skor setelah diberikan *treatment* adalah sebesar 205 poin yang termasuk dalam kategori skor yang tinggi.

Hasil *Pre-test* menunjukkan bahwa Au mengalami skor yang rendah pada indikator cinta diri. Hal tersebut terlihat dari perilaku

yang ditunjukkan, yaitu ia menunjukkan kecemasan dan bersikap pasif.

Pada sesi awal biblioterapi, Au merupakan anak yang pendiam. Au mengalami permasalahan kepercayaan diri karena ia masih belum terbiasa dengan lingkungan sekolah yang baru. Teman-teman di kelasnya menganggap Au adalah anak yang pendiam dan kaku, karena hal tersebut, ia tidak memiliki teman dekat di kelas. Selain itu, dalam kegiatan belajar di kelas, ia masih tidak berani ketika mengungkapkan pendapat dalam diskusi kelas atau menjawab pertanyaan guru.

Dalam tahap membaca literatur, kemampuan memahami literatur Au sudah baik, ia dapat menjelaskan intisari dari semua literatur yang diberikan oleh peneliti. Au mengalami peningkatan skor keseluruhan pada semua aspek yang masuk dalam kategori tinggi. Ia sudah memiliki kemauan untuk berubah menjadi lebih percaya diri, namun ia menyadari masih butuh proses untuk dapat beradaptasi di lingkungan sekolah yang baru.

2) El

Tabel 4.5
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri siswa El

Indikator	<i>Pre-test</i>	<i>Post test</i>	Keterangan	
	Skor	Skor	<i>Pretest</i>	<i>Post test</i>
Komunikasi	29	39	Rendah	Tinggi
Ketegasan	15	24	Rendah	Tinggi
Penampilan Diri	15	18	Tinggi	Tinggi
Pengendalian Perasaan	14	20	Sedang	Tinggi
Cinta Diri	19	25	Rendah	Tinggi
Pemahaman Diri	23	23	Tinggi	Tinggi
Tujuan yang Jelas	23	24	Tinggi	Tinggi
Berpikir Positif	26	27	Tinggi	Tinggi
Jumlah	164	200		

Responden dengan inisial El mengalami peningkatan kepercayaan diri yang positif setelah diberikannya *treatment*. Sebelum diberikan *treatment*, El memiliki skor berkategori rendah dengan sebesar 164 poin, dan setelah diberikan *treatment*, skor yang diperoleh oleh El sebesar 200 poin yang termasuk dalam kategori tinggi.

El mendapatkan skor yang rendah pada indikator komunikasi, ketegasan, dan cinta diri. Pada awal sesi kegiatan, El tidak berani mengungkapkan pendapat dan cenderung pasif. Namun, setelah

pertemuan sesi ketiga sampai dengan pertemuan terakhir ia dapat mengeluarkan pendapat dan mampu mengungkapkan permasalahan yang dialaminya. Ia memiliki permasalahan kepercayaan diri dalam lingkungan pertemanannya. El tidak bisa menjadi dirinya sendiri ketika bersama teman-temannya. Sebagai contoh, ketika El sedang bersama teman-temannya yang merokok, ia ikut merokok. Alasannya adalah agar El dapat diterima oleh teman-temannya.

El mengungkapkan bahwa ia juga belum bisa beradaptasi dengan baik dengan teman-teman di kelasnya. Ia menganggap bahwa teman-teman di sekolah masih kurang membuat dirinya nyaman, selain itu El juga menceritakan bahwa ia sering merasa gugup ketika diminta guru untuk menjawab pertanyaan atau mengungkapkan pendapatnya di depan kelas.

Dalam kegiatan membaca literatur, kemampuan memahami literatur El masih harus diperbaiki, tetapi ketika El mengetahui tentang intisari bacaan yang dibaca ia dapat menjelaskan dan membandingkan antara literatur yang sudah dibaca dengan permasalahan yang ia rasakan.

El mengalami peningkatan skor yang masuk dalam kategori tinggi. Ia sudah memiliki motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih

percaya diri dan menjadi pribadi yang tegas, selain itu Ei tidak akan mengulangi kebiasaan yang tidak baik, seperti merokok.

3) Daf

Tabel 4.6
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri siswa Daf

Indikator	<i>Pre-test</i>	<i>Post test</i>	Keterangan	
	Skor	Skor	<i>Pre-test</i>	<i>Post test</i>
Komunikasi	30	33	Sedang	Sedang
Ketegasan	16	16	Sedang	Sedang
Penampilan Diri	15	13	Tinggi	Rendah
Pengendalian Perasaan	18	18	Tinggi	Tinggi
Cinta Diri	21	24	Sedang	Tinggi
Pemahaman Diri	19	25	Sedang	Tinggi
Tujuan yang Jelas	18	23	Sedang	Sedang
Berpikir Positif	24	27	Tinggi	Tinggi
Jumlah	155	179		

Responden dengan inisial Daf mengalami peningkatan kepercayaan diri yang positif setelah diberikannya *treatment*. Sebelum diberikan *treatment*, Daf memiliki skor berkategori rendah dengan sebesar sebesar 155 poin, kemudian setelah diberikan *treatment*, skor yang diperoleh Daf adalah sebesar 179 poin yang termasuk dalam kategori sedang.

Pada awal sesi biblioterapi, Daf bercerita bahwa ia merupakan seorang individu yang ceria dan humoris, namun sebenarnya ia merasa sering gugup dan mudah cemas dalam pelajaran, seperti ketika sedang diminta oleh guru menjawab pertanyaan atau ketika ulangan harian atau UTS ia tidak percaya diri untuk mengerjakan ulangan sendiri. Daf menjelaskan dirinya mengalami kesulitan ketika belajar sendiri, dan lebih sering bermain game di handphone-nya.

Dalam proses kegiatan membaca literatur, ia masih harus meningkatkan kemampuan pemahaman membacanya. Namun, ketika Daf mengetahui intisari dari literatur yang sudah dibaca, ia dapat memberikan pendapat dan pesan yang dikandung dari literatur dengan baik. Dari hasil *post test* yang telah dilakukan, ia mengalami peningkatan skor keseluruhan yang masuk dalam kategori sedang.

4) Far

Tabel 4.7
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri siswa Far

Indikator	<i>Pre-test</i>	<i>Post test</i>	Keterangan	
	Skor	Skor	<i>Pre-test</i>	<i>Post test</i>
Komunikasi	33	33	Tinggi	Sedang
Ketegasan	16	24	Sedang	Tinggi
Penampilan Diri	15	20	Tinggi	Tinggi
Pengendalian Perasaan	17	18	Tinggi	Tinggi
Cinta Diri	22	24	Tinggi	Tinggi
Pemahaman Diri	19	26	Sedang	Tinggi
Tujuan yang Jelas	21	28	Tinggi	Tinggi
Berpikir Positif	21	30	Sedang	Tinggi
Jumlah	164	203		

Responden dengan inisial Far mengalami peningkatan kepercayaan diri yang positif setelah diberikannya *treatment*. Sebelum diberikan *treatment*, Far memiliki skor berkategori rendah dengan sebesar sebesar 164 poin, kemudian setelah diberikan *treatment*, skor yang diperoleh Far sebesar 203 poin yang termasuk dalam kategori tinggi.

Pada awal sesi biblioterapi, peneliti melihat Far sebagai seorang siswa yang pintar, hal ini terlihat dari tanggapan dan respon yang kritis ketika diskusi kelompok. Akan tetapi, Far

memiliki masalah kepercayaan diri karena ia mudah gugup, berkeringat dingin ketika bertemu dengan orang baru, dan kurang mampu bersuara yang lantang ketika mengungkapkan pendapatnya dalam kegiatan. Far juga merasa tidak percaya diri ketika akan menjawab pertanyaan dari guru dan merasa tidak percaya diri ketika tampil di depan kelas. Namun, setelah pertemuan pada sesi ketiga sampai dengan pertemuan sesi keenam, Far sedikit demi sedikit mampu mengeluarkan suara yang lantang. Sebelumnya, pemimpin kelompok memberikan stimulus dan penguatan supaya Far mampu bersuara yang lantang.

Dalam kegiatan membaca literatur, Far sudah memiliki kemampuan memahami literatur yang sangat baik. Ia juga dapat menjelaskan intisari dan menjelaskan tentang literatur yang sudah dibaca sebelumnya. Far juga memiliki kemauan yang kuat untuk menjadi percaya diri, hal ini terlihat dari peningkatan skor dalam kategori tinggi.

5) Ti

Tabel 4.8
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri siswa Ti

Indikator	<i>Pre-test</i>	<i>Post test</i>	Keterangan	
	Skor	Skor	<i>Pre-test</i>	<i>Post test</i>
Komunikasi	27	39	Rendah	Tinggi
Ketegasan	20	24	Tinggi	Tinggi
Penampilan Diri	16	19	Tinggi	Tinggi
Pengendalian Perasaan	14	15	Sedang	Sedang
Cinta Diri	22	23	Tinggi	Sedang
Pemahaman Diri	19	26	Sedang	Tinggi
Tujuan yang Jelas	18	24	Sedang	Sedang
Berpikir Positif	19	21	Rendah	Sedang
Jumlah	155	190		

Responden dengan inisial El mengalami peningkatan kepercayaan diri yang positif setelah diberikannya *treatment*. Sebelum diberikan *treatment*, El memiliki skor berkategori rendah dengan i sebesar 155 poin, kemudian setelah diberikan *treatment*, skor yang diperoleh Ti sebesar 190 poin yang termasuk dalam kategori sedang.

Ti memiliki skor yang rendah pada indikator komunikasi dan berpikir positif. Pada awal sesi pertemuan kegiatan, Ti menjelaskan tentang dirinya yang sebelumnya merupakan seorang

anak yang ceria dan percaya diri. Namun, semenjak masuk SMP, ia menjadi seorang yang tidak percaya diri dan mudah minder. Awal mulanya, orang tuanya merasa kecewa karena ia gagal masuk ke sekolah yang diinginkan, sekolah itu termasuk sekolah favorit dan berprestasi, ia merasa dibanding-bandingkan oleh kakaknya yang berprestasi dan sudah mengikuti banyak olimpiade sewaktu SMP dan SMA. Saat ini kakak Ti sudah berkuliah di salah satu Universitas ternama. Selain itu, lingkungan sekolah yang baru dan berbeda dari lingkungan di SD membuat Ti menjadi semakin sering merasa minder.

Ti sebelumnya juga mengikuti kegiatan ekstrakurikuler *cheerleader*, namun ada satu kesalahpahaman dengan seniornya, sehingga ia keluar dari ekstrakurikuler tersebut. Ti tidak memiliki banyak teman, di kelas ia hanya memiliki satu orang teman saja. Teman-teman dikelas Ti banyak yang menganggap dirinya sombong, padahal kenyataannya ia hanya pendiam dan jarang memberikan pendapat karena merasa malu.

Dalam kegiatan membaca literatur, Ti memiliki kemampuan memahami literatur yang baik. Hal ini terlihat ketika Ti mampu menjelaskan tentang intisari bacaan dengan lugas dan tepat. Selain itu, Ti juga sudah memiliki kemauan dan keinginan untuk berubah menjadi seorang yang percaya diri, meskipun ia mengakui

masih kesulitan namun ia yakin ia mampu untuk kembali percaya diri seperti di waktu SD. Skor yang didapatkan Ti mengalami peningkatan dalam kategori sedang.

6) Ye

Tabel 4.9
Tabel Capaian Skor Kepercayaan Diri siswa Ye

Indikator	<i>Pre-test</i>	<i>Post test</i>	Keterangan	
	Skor	Skor	<i>Pre-test</i>	<i>Post test</i>
Komunikasi	32	37	Tinggi	Tinggi
Ketegasan	13	19	Rendah	Sedang
Penampilan Diri	14	17	Sedang	Sedang
Pengendalian Perasaan	12	16	Rendah	Sedang
Cinta Diri	23	23	Tinggi	Sedang
Pemahaman Diri	18	25	Rendah	Sedang
Tujuan yang Jelas	16	25	Rendah	Sedang
Berpikir Positif	15	27	Rendah	Sedang
Jumlah	143	189		

Responden dengan inisial Ye mengalami peningkatan kepercayaan diri yang positif setelah diberikannya *treatment*. Sebelum diberikan *treatment*, Ye memiliki skor berkategori rendah dengan sebesar sebesar 143 poin, kemudian setelah diberikan

treatment, skor yang diperoleh Ye sebesar 189 poin yang termasuk dalam kategori sedang.

Ye memiliki skor yang rendah pada indikator ketegasan, pengendalian perasaan, pemahaman diri, tujuan yang jelas, dan berpikir positif. Pada awal sesi biblioterapi, Ye merupakan pribadi yang pendiam. Namun, pada sesi pertemuan selanjutnya Ye mulai aktif dalam memberikan respon atau tanggapan di dalam kegiatan diskusi kelompok. Ye menceritakan bahwa ia tidak berani mengungkapkan pendapat dalam pelajaran dan sering merasa cemas takut ditunjuk untuk menjawab pertanyaan dari guru.

Dalam kegiatan membaca literatur, Ye termasuk siswa yang memiliki kemampuan memahami literatur yang baik, hal ini terlihat ketika Ye mampu menjelaskan intisari literatur yang sudah diberikan dan mampu menjelaskan makna dari literatur yang sudah dibaca. Ye mengalami peningkatan skor yang masuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri setelah responden mengikuti kegiatan biblioterapi, yaitu responden mulai meyakini bahwa dirinya mampu untuk menjadi pribadi yang penuh percaya diri, meyakini bahwa dirinya sama baiknya dengan orang lain,

mensyukuri kehidupan yang dimilikinya dan tidak menjadikan kekurangan dalam dirinya sebagai alasan untuk tidak percaya diri dalam menggapai prestasi, serta memiliki penilaian positif terhadap dirinya sendiri.

B. Hasil Kegiatan Biblioterapi

Proses pelaksanaan biblioterapi bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada setiap anggota. Para anggota kelompok dalam kegiatan biblioterapi secara berkelompok belajar untuk menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan menjadi lebih baik lagi melalui pengalaman diri sendiri maupun orang lain. Persiapan pelaksanaan biblioterapi dimulai dari pemberian *pre-test*, pembentukan kelompok dalam biblioterapi, dan perencanaan jadwal pertemuan di setiap sesi. Jumlah sesi dan waktu pertemuan dapat disesuaikan dengan kondisi anggota.

Pada penelitian ini, biblioterapi diberikan kepada enam orang konseli, yaitu Au, El, Daf, Far, Ti, dan Ye. Sesuai dengan perencanaan tersebut, proses biblioterapi dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Sesi satu (Tahap identifikasi)

Sesi satu ini merupakan tahapan untuk orientasi kelompok. Sesi ini dimulai oleh peneliti dengan mengucapkan salam dan memperkenalkan diri. Setelah peneliti memperkenalkan diri, peneliti bertanya kepada konseli bagaimana kabar dan

perasaannya hari ini.

Anggota kelompok pada awalnya merasa takut dan cemas karena melakukan kegiatan di ruang BK, akan tetapi setelah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang kegiatan yang akan dilakukan secara garis besar anggota kelompok mulai merasa antusias dengan kegiatan yang akan dilakukan karena kegiatan tersebut baru pertama kali diikuti oleh para anggota kelompok. Selanjutnya, peneliti meminta anggota kelompok untuk memperkenalkan diri masing-masing. Untuk mencairkan suasana yang masih dirasa tegang, peneliti mengajak para anggota kelompok untuk bermain *ice breaking* “jika-maka”, dan “kata berantai”.

Setelah suasana mulai mencair dan semua anggota kelompok siap, peneliti memaparkan tujuan, asas-asas, tata cara pelaksanaan kegiatan, dan membuat kesepakatan aturan dalam kegiatan biblioterapi dalam kelompok. Setelah berdiskusi, seluruh anggota kelompok menyepakati aturan-aturan selama proses biblioterapi, selanjutnya, peneliti melakukan evaluasi dan menarik kesimpulan tentang pertemuan yang telah dilakukan pada sesi ini.

2. Sesi dua (Tahap identifikasi)

Pada sesi kedua ini, peneliti memulai kegiatan dengan apersepsi pertemuan sebelumnya. Antara peneliti dengan anggota kelompok mulai membangun hubungan yang lebih dekat agar anggota kelompok merasa nyaman ketika mengikuti biblioterapi dalam kelompok. Peneliti kembali mencairkan suasana dengan mengajak anggota kelompok untuk melakukan *ice breaking*. Setelah melakukan kegiatan *ice breaking*, peneliti melakukan apersepsi dari pertemuan sebelumnya dan bertanya pada anggota kelompok apakah ada yang ingin ditanyakan sebelum memulai kegiatan selanjutnya.

Peneliti mulai menggali permasalahan yang dirasakan oleh anggota kelompok terkait dengan hasil *pre-test* yang sudah diisi sebelumnya oleh para anggota kelompok. Anggota kelompok menyadari bahwa mereka semua mengalami permasalahan dengan kepercayaan diri. Peneliti meminta para anggota kelompok untuk mengekspresikan perasaannya terkait permasalahan yang dihadapinya tersebut. Untuk menutup kegiatan pada sesi ini, peneliti mengevaluasi hasil yang didapatkan dari pertemuan ini, dan menarik kesimpulan dari pertemuan yang telah dilaksanakan.

3. Sesi Tiga (Identifikasi)

Awal kegiatan pada sesi ketiga ini adalah melakukan apersepsi pertemuan sebelumnya. Peneliti mendalami perasaan, pemikiran, dan permasalahan yang dialami oleh para anggota kelompok. Peneliti semakin menggali permasalahan yang dirasakan oleh anggota kelompok terkait dengan hasil *pre-test* yang sudah diisi sebelumnya oleh para anggota kelompok.

Anggota kelompok menyadari bahwa mereka semua mengalami permasalahan dengan kepercayaan diri. Peneliti meminta para anggota kelompok untuk mengekspresikan perasaannya terkait permasalahan yang dihadapinya tersebut. Pada tahap ini peneliti berhasil menggali permasalahan yang anggota kelompok hadapi, secara rinci masalah yang dialami anggota kelompok dapat dilihat pada hasil pelaksanaan biblioterapi. Untuk menutup kegiatan pada sesi ini, peneliti mengevaluasi hasil yang didapatkan dari pertemuan ini, dan menarik kesimpulan dari pertemuan yang telah dilaksanakan.

Setelah mengetahui permasalahan dari masing-masing anggota kelompok, dan dengan melihat hasil dari *pre-test* yang sudah diisi oleh para anggota kelompok sebelum kegiatan ini berlangsung, maka peneliti mulai mengidentifikasi literatur yang sesuai dengan permasalahan anggota kelompok yaitu

permasalahan kepercayaan diri, dan disesuaikan dengan kemampuan membaca anggota kelompok.

Bahan literatur dalam kegiatan ini adalah satu cerita pendek yang berjudul “Kesederhanaan Sebuah Cita-Cita”, satu kumpulan kisah orang-orang yang awalnya tidak percaya diri menjadi percaya diri yang berjudul “Percaya Pada Kemampuan Diri Sendiri”, satu kisah nyata yang ditulis dari pengalaman pribadi dengan judul “Kisah Kerang Rebus dan Kerang Mutiara”, serta satu biografi tentang Nick Vujicic, yang memiliki keterbatasan fisik namun mampu percaya diri dan menjadi orang sukses.

4. Sesi Empat (Tahap Membaca Literatur, Tahap Mengidentifikasi Perasaan, Tahap Memahami Dinamika Tingkah Laku Manusia)

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah membaca literatur yang telah dipilih oleh peneliti dan disesuaikan dengan permasalahan anggota kelompok, yaitu permasalahan kepercayaan diri. Bahan literatur yang akan dibaca pada sesi ini adalah satu cerita pendek yang berjudul “Kesederhanaan Sebuah Cita-Cita”, satu kumpulan kisah orang-orang yang awalnya tidak percaya diri menjadi percaya diri yang berjudul “Percaya Pada Kemampuan Diri Sendiri”. Sebelum memulai

kegiatan, peneliti melakukan apersepsi dari pertemuan sebelumnya.

Cerita pendek yang berjudul “Kesederhanaan Sebuah Cita-Cita” menceritakan tentang seorang anak perempuan bernama Gracia yang merasa hidupnya tidaklah berharga dan kehidupan sehari-harinya tidak menyenangkan. Gracia tidak memiliki tujuan yang pasti akan cita-citanya. Ketika ia sedang berada di pantai, ia bertemu dengan seorang anak laki-laki bernama Rey yang menggunakan kursi roda. Ketika Gracia sedang menceritakan tentang kesehariannya yang membosankan, Rey mengajak Gracia ke sebuah rumah singgah yang di dalamnya terdapat anak-anak berkebutuhan khusus. Ketika Gracia sedang melihat-lihat keadaan di sekeliling rumah tersebut, ia bertemu dengan seorang anak perempuan kecil bernama Rere. Rere sedang *melukis sesuatu. Gracia bertanya tentang makna lukisan yang dibuat oleh Rere, dan Gracia terkejut karena makna lukisan yang dibuat oleh Rere adalah diri Rere yang sedang berlari di taman. Rere menceritakan bahwa ia menderita suatu penyakit yang tidak memungkinkan dirinya untuk berlari-lari atau beraktivitas seperti anak-anak lainnya. Sejak saat itu, Gracia memahami bahwa dirinya bukanlah satu-satunya manusia yang menderita di dunia ini, bahkan keadaan dirinya lebih baik daripada keadaan

orang lain. Gracia menyadari bahwa ia harus menjalani hidup yang dimilikinya dengan sebaik-baiknya.

Kemudian, untuk literatur dengan judul “Percaya Pada Kemampuan Diri Sendiri” adalah kumpulan cerita 2 orang tokoh yang berprestasi. Tokoh pertama adalah Hendrawan. Ia adalah atlet bulu tangkis Indonesia. Pada tahun 1997, Hendrawan diprediksi sudah kehabisan stamina untuk mencetak prestasi lagi, namun pada akhirnya ia mampu berhasil menjuarai berbagai kejuaraan dari tahun 1997 sampai dengan tahun 2002 dan ia mampu membuktikan bahwa dirinya masih mampu untuk berprestasi. Kemudian, tokoh kedua adalah Mak Eroh. Ia adalah seorang warga dari desa Santana Mekar, Tasikmalaya, Jawa Barat. Pada tahun 1988, Mak Eroh berusaha membuat saluran air yang mengitari 8 bukit, di lereng timur laut gunung Galunggung. Usahanya sering dicibir oleh warga lainnya karena dianggap hal yang mustahil, terlebih Mak Eroh hanya menggunakan alat seadanya untuk membuat saluran air tersebut. Akan tetapi, usahanya tersebut tidak sia-sia, dalam waktu 47 hari, saluran air yang dibuat oleh Mak Eroh berhasil. Mak Eroh berhasil membuktikan pada banyak orang bahwa dengan usaha yang gigih dan percaya pada kemampuan diri sendiri, maka usaha apapun yang dilakukan akan berhasil

dengan baik. Selain itu, Mak Eroh juga mendapatkan penghargaan Kalpataru Lingkungan Hidup dari bapak Soeharto pada tahun 1988, dan pada tahun 1998 mendapatkan penghargaan lingkungan hidup dari PBB.

Anggota kelompok diberikan waktu membaca literatur kurang lebih selama 30 menit. Apabila anggota kelompok masih kurang memahami isi literatur tersebut, anggota kelompok dapat bertanya kepada peneliti tentang isi cerita tersebut. Setelah membaca literatur, anggota kelompok mengidentifikasi peran tokoh utama dalam literatur yang telah dibaca. Peneliti mengajak para anggota kelompok untuk berdiskusi mengenai perilaku dan sikap yang dimiliki oleh tokoh utama dalam cerita dan mengaitkannya dengan kehidupan mereka.

Pada tahap ini anggota kelompok diberikan kesempatan untuk belajar dari cerita orang lain yang ada di dalam literatur yang memiliki masalah yang kurang lebih hampir serupa dengan dirinya. Anggota kelompok berkesempatan untuk belajar berempati, belajar pemecahan masalah dari orang lain, serta diberikan waktu merenung dan membandingkan kondisi yang mereka alami.

Berikut hasil yang didapatkan oleh para anggota kelompok setelah membaca literatur yang sudah disajikan oleh peneliti:

a) Au

Pada bahan bacaan literatur yang pertama dengan judul “Kesederhanaan Sebuah Cita-Cita”, Au berpendapat bahwa Gracia adalah seorang perempuan yang kurang bersyukur. Akan tetapi, karena ia sudah melihat contoh di sekelilingnya yang menunjukkan bahwa bukan hanya dirinya yang mengalami permasalahan, maka pada akhirnya Gracia mampu menjadi seorang anak yang termotivasi untuk menjadi lebih baik. Kemudian, pada literatur “Percaya Pada Kemampuan Diri Sendiri”, Au melihat tokoh Hendrawan dan Mak Eroh merupakan pribadi yang memiliki tekad dan usaha yang keras, sehingga mampu menjadi seorang yang berhasil.

Au pada awalnya merasa simpatik dengan Gracia, karena apa yang dialami oleh Gracia hampir mirip dengan dirinya. Au merasa masih bingung untuk menjalani hari esok. Ia mengakui memiliki cita-cita, tetapi ia merasa ragu akan kemampuannya untuk menjadi seorang dokter. Selain itu, ia merasa kagum dengan tokoh Mak Eroh, dengan segala keterbatasan, Mak Eroh mampu membuat saluran dengan medan yang berat.

Au menyadari, apabila ia terus menjadi pribadi yang tidak memiliki arah tujuan hidup, dan merasa hidupnya tidak

berharga seperti tokoh Gracia, maka ia tidak akan mampu menggapai cita-citanya sebagai dokter anak.

b) El

Pada bahan bacaan literatur yang pertama dengan judul “Kesederhanaan Sebuah Cita-Cita”, El berpendapat bahwa Gracia adalah seorang anak perempuan yang tidak memiliki motivasi untuk menjadikan hari-harinya lebih menyenangkan. Setelah bertemu Rey dan Rere, Gracia mampu termotivasi dan sadar akan kesalahannya selama ini. Kemudian, pada literatur “Percaya Pada Kemampuan Diri Sendiri”, El melihat tokoh Hendrawan dan Mak Eroh merupakan tokoh yang bisa dijadikan sebagai contoh untuk menjadi orang yang berprestasi.

El menjelaskan bahwa ia pernah mengalami apa yang dirasakan oleh Gracia, tetapi ia merasakan hal tersebut ketika ia sedang jenuh pada rutinitas sehari-hari. Untuk mengatasi kejenuhan itu, El sering mencari hiburan seperti bermain futsal. Selain itu, El merasa termotivasi setelah membaca cerita tentang tokoh Hendrawan karena ia bercita-cita menjadi pemain bola. Ia ingin seperti Hendrawan, menjadi seorang yang berprestasi di bidang olahraga.

El menyadari, apabila ia tidak memiliki semangat seperti tokoh-tokoh dalam literatur yang telah dibaca, maka ia tidak dapat menggapai cita-cita yang diinginkan.

c) Daf

Pada bahan bacaan literatur yang pertama dengan judul “Kesederhanaan Sebuah Cita-Cita”, Daf berpendapat bahwa Gracia adalah seorang perempuan yang kurang bersyukur dan hanya memikirkan dirinya sendiri saja. Setelah bertemu dengan Rere, Gracia menyadari bahwa ia seharusnya bersyukur atas kehidupan yang dimilikinya. Kemudian, pada literatur “Percaya Pada Kemampuan Diri Sendiri”, Daf sependapat dengan Au dan El. Daf melihat tokoh Hendrawan dan Mak Eroh merupakan pribadi yang memiliki tekad dan usaha yang keras, meskipun dicibir oleh orang-orang, tetapi kedua tokoh tersebut mampu menggapai prestasi yang memuaskan.

Daf merasa dirinya sering merasa bosan, terutama di sekolah. Tetapi, setelah melihat tokoh Rere yang tidak dapat melakukan aktivitas seperti anak-anak pada umumnya, Daf merasa bersyukur masih memiliki kesehatan untuk beraktivitas seperti biasa. Pada literatur kedua, Daf merasa

bangga dengan Hendrawan karena dapat mengharumkan bangsa Indonesia di kejuaraan Nasional maupun Internasional. Daf merasa dirinya sedikit mustahil dirinya bisa berprestasi seperti Hendrawan, tetapi peneliti dan teman-teman memberikan penguatan kepada Daf bahwa ia bisa dan mampu untuk berprestasi, asalkan mau berusaha dan tak lupa berdoa untuk menggapai apa yang dicita-citakan. Daf menyadari, apabila ia terus menjadi pribadi yang tidak percaya diri untuk menggapai cita-citanya, maka ia tidak akan mampu menggapai cita-citanya sebagai polisi.

d) Far

Pada bahan bacaan literatur yang pertama dengan judul “Kesederhanaan Sebuah Cita-Cita”, Far berpendapat bahwa Gracia adalah seorang perempuan yang kurang bersyukur pada kehidupan yang dimiliki, tidak mau memotivasi diri, dan mudah jenuh. Setelah bertemu dengan Rey dan Rere, Gracia menyadari bahwa ia seharusnya bersyukur atas kehidupan yang dimilikinya dan menyadari bahwa ia harus menjadi pribadi yang bersyukur dan memiliki motivasi yang tinggi karena orang yang memiliki keterbatasan yang ditemuinya masih memiliki semangat yang tinggi. Kemudian, pada

literatur “Percaya Pada Kemampuan Diri Sendiri”, Far sependapat dengan Au, El, dan Daf. Far melihat tokoh Hendrawan dan Mak Eroh merupakan tokoh yang memiliki tekad dan usaha yang keras, meskipun dicibir oleh orang-orang, tetapi kedua tokoh tersebut mampu menggapai prestasi yang memuaskan.

Far merasa dirinya terkadang seperti Rere, memiliki semangat yang tinggi, namun merasa memiliki keterbatasan, tetapi keterbatasan tersebut adalah masalah percaya diri. Peneliti memberikan penguatan kepada Far, bahwa dirinya akan mampu menjadi pribadi yang percaya diri, asalkan memiliki kemauan yang kuat dan yakin mampu menjadi pribadi yang percaya diri, maka ia akan dapat menggapai cita-citanya. Kemudian, Far menjelaskan setelah membaca literatur yang sudah disajikan, ia mendapatkan motivasi untuk menjadi seorang pribadi yang akan selalu bersyukur.

e) Ti

Pada bahan bacaan literatur yang pertama dengan judul “Kesederhanaan Sebuah Cita-Cita”, Ti setuju dengan pendapat yang telah dijelaskan oleh Au, El, Daf, dan Far. Gracia adalah seorang perempuan yang kurang bersyukur

pada kehidupan yang dimiliki dan tidak mau memotivasi diri. Setelah bertemu dengan Rey dan Rere, Gracia mendapatkan motivasi untuk menjalani hari yang akan datang, dan mensyukuri hidup yang dimilikinya. Kemudian, pada literatur “Percaya Pada Kemampuan Diri Sendiri”, Ti berpendapat bahwa tokoh Hendrawan dan Mak Eroh merupakan tokoh yang bisa dijadikan contoh untuk menggapai apa yang dicita-citakan.

Ti merasa dirinya seperti Gracia, karena ia sering tidak termotivasi, dan kurang mensyukuri keadaannya. Ti juga berpendapat bahwa untuk menjadi seperti tokoh dalam literatur kedua merupakan hal yang sulit. Ti mengatakan, apabila ia berada di posisi Mak Eroh, maka ia akan menyerah. Hal tersebut dipahami oleh peneliti dari cerita Ti tentang permasalahan yang telah diceritakan sebelumnya. Ti memiliki permasalahan kepercayaan diri yang disebabkan oleh orang tuanya yang seringkali membandingkan dirinya dengan kakaknya yang berprestasi. Peneliti dan anggota kelompok lainnya memberikan penguatan pada Ti bahwa dirinya bisa menjadi pribadi yang berprestasi dan membanggakan orang tua Ti, seperti kakaknya. Peneliti menambahkan, untuk menggapai cita-cita atau usaha yang

diinginkan, Ti harus bersabar, berusaha, dan yakin akan kemampuan diri sendiri. Ti memiliki keinginan untuk menjadi percaya diri meskipun ia rasa hal tersebut sulit.

Ti menyadari, apabila dirinya tidak mengubah dirinya dan terus menerus menjadi seperti tokoh Gracia, maka dirinya akan terus terpuruk dan tidak bisa menggapai cita-citanya menjadi seorang psikolog.

f) Ye

Pada bahan bacaan literatur yang pertama dengan judul “Kesederhanaan Sebuah Cita-Cita”, Ye berpendapat bahwa Gracia adalah seorang perempuan yang kurang bersyukur, tidak memiliki motivasi, dan merasa tidak percaya diri untuk menjalani hari-hari kedepan. Kemudian, pada literatur “Percaya Pada Kemampuan Diri Sendiri”, Ye berpendapat bahwa tokoh Hendrawan dan Mak Eroh merupakan tokoh yang bisa dijadikan contoh dan memiliki tekad yang kuat untuk menggapai apa yang dicita-citakan.

Ye merasa dirinya terkadang seperti Gracia, karena ia sering tidak termotivasi. Ye menyadari bahwa dirinya terkadang bingung bagaimana caranya untuk menggapai cita-cita yang diinginkan. Meskipun menurut anggota

kelompok lainnya Ye memiliki kemampuan sesuai dengan cita-cita yang ingin dicapai, tetapi Ye sering berpikir apakah ia bisa mewujudkan cita-citanya. Selain itu, Ye menjelaskan setelah membaca literatur kedua, ia ingin memiliki tekad yang besar serta tidak peduli dengan cibiran orang seperti tokoh Mak Eroh ataupun Hendrawan.

Ti menyadari, apabila dirinya tidak mengubah dirinya dan terus menerus menjadi seperti tokoh Gracia, maka dirinya tidak bisa menggapai cita-citanya menjadi seorang seniman musik.

Setelah membaca literatur, mengidentifikasi perasaan masing-masing anggota kelompok, memahami dinamika tingkah laku manusia, dan melakukan diskusi-diskusi pada sesi ini, peneliti menutup kegiatan pada sesi ini. Sebelum ditutup, peneliti melakukan evaluasi dan menarik kesimpulan dari hasil kegiatan yang telah dilakukan.

5. Sesi lima (Tahap Membaca Literatur, Tahap Mengidentifikasi Perasaan, Tahap Memahami Dinamika Tingkah Laku Manusia)

Pada tahap sesi kelima ini, kegiatan masih sama seperti tahap sebelumnya yaitu tahap membaca literatur, mengidentifikasi perasaan, dan memahami dinamika tingkah laku manusia.

Bahan literatur yang akan dibaca pada sesi ini adalah satu cerita pendek yang terinspirasi dari kisah nyata dari Jamil Azzaini berjudul “Kisah Kerang Rebus dan Kerang Mutiara”, satu biografi berjudul “Biografi Nick Vujicic”, dan menayangkan video untuk lebih mengenal tokoh Nick Vujicic, judul videonya adalah “Nick Vujicic” dan “Never Give Up by Nick Vujicic” dengan durasi kurang lebih 5 sampai dengan 10 menit. Sebelum memulai kegiatan, peneliti melakukan apersepsi dari pertemuan sebelumnya.

Cerita pendek yang berjudul “Kisah Kerang Rebus dan Kerang Mutiara” menceritakan tentang seorang anak laki-laki bernama Jamil yang tinggal di tengah hutan di Lampung. Jamil adalah seorang anak yang hidup dengan keadaan ekonomi dibawah rata-rata. Suatu hari, ayahnya menceritakan tentang kisah kerang rebus dan kerang mutiara. Ayahnya menjelaskan bahwa di lautan terdapat dua jenis kerang, kerang yang

didalamnya terdapat mutiara harus mengalami proses yang panjang dan menyakitkan, sebelum pada akhirnya akan menghasilkan mutiara yang indah. Namun, kerang biasa yang tidak mengalami rasa sakit dan proses yang panjang akan berujung menjadi kerang rebus yang dijual murah di pasar. Semenjak mendengar cerita ayahnya, Jamil mensugesti dirinya bahwa dirinya kelak akan seperti “kerang mutiara” yang akan membanggakan keluarganya. Namun, hal itu bukanlah hal yang mudah.

Untuk menempuh pendidikan dasar dan menengah, ia harus mengayuh sepeda sejauh puluhan kilo, selain itu, karena ia bekerja di sebuah pabrik karet untuk memenuhi biaya sekolahnya, ia sering dihina oleh teman-temannya karena bau kurang sedap akibat pekerjaannya di pabrik karet. Setelah berhasil menempuh pendidikan dasar dan menengah, Jamil akhirnya berhasil memasuki IPB, namun untuk biaya perjalanan ke IPB, dirinya dan ayahnya harus menerima hinaan lain dari orang lain tentang keterbatasan ekonomi yang dimiliki oleh keluarganya.

Kemudian, untuk biografi dengan judul “Biografi Nick Vujicic” berisi cerita tentang seorang orang tokoh yang memiliki keterbatasan fisik. Nick tidak memiliki tangan dan kaki seperti

manusia normal lainnya. Ketika ia masih remaja, ia sering diolok-olok oleh teman-teman di sekolah. Ia menjadi tidak percaya diri dengan keadaannya yang seperti itu.

Pada awalnya Nick merasa Tuhan tidak adil karena ia tidak memiliki fisik yang sempurna seperti orang lain. Berkat dukungan orang tua, dan orang-orang disekitarnya serta kesadaran dirinya akhirnya ia mensyukuri dan menyadari bahwa meskipun dirinya memiliki keterbatasan fisik. Selain itu, Nick pernah membaca salah satu artikel di koran yang menceritakan tentang seseorang yang berkebutuhan khusus mampu melakukan hal-hal hebat dan mampu menolong banyak orang ditengah semua keterbatasan yang dimiliki.

Sejak saat itu, Nick termotivasi untuk bisa sukses dan pada akhirnya ia memiliki lembaga non-profit 'Life Without Limbs' (Hidup Tanpa Anggota-Anggota Tubuh), yang didirikannya, pada usia 17 tahun, untuk membantunya berkarya dalam bidang motivasi. Saat ini, Nick Vujicic adalah motivator internasional yang sukses. Ia sudah berkeliling ke lebih dari 24 negara di empat benua (termasuk Indonesia), untuk memotivasi lebih dari 2 juta orang, khususnya kaum muda.

Anggota kelompok diberikan waktu membaca literatur

kurang lebih selama 30 menit. Apabila anggota kelompok masih kurang memahami isi literatur tersebut, anggota kelompok dapat bertanya kepada peneliti tentang isi cerita tersebut. Setelah membaca literatur, anggota kelompok mengidentifikasi peran tokoh utama dalam literatur yang telah dibaca. Peneliti mengajak para anggota kelompok untuk berdiskusi mengenai perilaku dan sikap yang dimiliki oleh tokoh utama dalam cerita dan mengaitkannya dengan kehidupan mereka. Selain membaca literatur, anggota juga menyaksikan sebuah video yang juga telah diseleksi oleh peneliti dan sesuai dengan masalah yang mereka alami. Video yang diberikan merupakan video tentang Nick Vujicic yang memiliki keterbatasan fisik tetapi bisa meraih kesuksesan. Video tersebut juga menambah wawasan dan informasi tambahan terkait dengan bahan literatur yang sudah dibaca sebelumnya, yaitu biografi Nick Vujicic.

Pada tahap ini anggota kelompok diberikan kesempatan untuk belajar dari cerita orang lain yang ada di dalam literatur dan video yang memiliki masalah yang kurang lebih hampir serupa dengan dirinya. Anggota kelompok berkesempatan untuk belajar berempati, belajar pemecahan masalah dari orang lain, serta diberikan waktu merenung dan membandingkan kondisi yang mereka alami.

Berikut hasil yang didapatkan oleh para anggota kelompok setelah membaca literatur yang sudah disajikan oleh pemimpin kelompok:

a) Au

Pada bahan bacaan literatur yang pertama dengan judul “Kisah Kerang Rebus dan Kerang Mutiara”, Au berpendapat bahwa tokoh Jamil merupakan tokoh yang mampu berusaha keras untuk menjadi individu yang sukses dan bisa membanggakan keluarganya, meskipun di hina oleh orang lain, tapi ia tetap tegar. Kemudian, pada literatur dan video tentang Nick Vujicic, Au melihat tokoh Nick merupakan tokoh yang kuat. Meskipun memiliki keterbatasan fisik, namun ia bisa menjadi motivator bagi orang lain.

Au menjelaskan bahwa setelah melihat tokoh Jamil dan Nick, ia merasa semangat dan tekad kedua tokoh tersebut pantas untuk dijadikan contoh. Au menyadari, dengan keadaannya sekarang seharusnya dirinya bisa menjadi pribadi yang lebih percaya diri. Ia bersyukur memiliki tubuh yang sehat dan lengkap, serta masih memiliki keluarga yang sangat mendukungnya, dan ia bersyukur bahwa orang tuanya masih memberikan fasilitas untuk kemudahan dirinya dalam belajar di sekolah.

b) El

Pada bahan bacaan literatur yang pertama dengan judul “Kisah Kerang Rebus dan Kerang Mutiara”, El berpendapat bahwa tokoh Jamil sangat kuat. Meskipun dirinya dihina dan direndahkan oleh orang lain, ia tetap semangat hingga mampu menempuh pendidikan di Institut negeri yang ternama.

Kemudian, pada biografi dan video Nick Vujicic, El melihat tokoh Nick sebagai tokoh yang memotivasi karena dengan keadaannya yang memiliki keterbatasan fisik, Nick mampu menjadi seorang motivator yang terkenal dan sukses.

El menjelaskan bahwa ketika dirinya diejek oleh orang lain dan dianggap tidak mampu, ia merasa marah dan sedih. Tetapi setelah melihat tokoh Jamil, ia menyadari bahwa individu lain yang menganggapnya tidak mampu bisa menjadikan dirinya lebih termotivasi untuk membuktikan bahwa dirinya mampu menggapai apa yang diinginkannya. Selain itu, setelah melihat tokoh Nick, dirinya sadar bahwa menjaga keadaan fisiknya itu sangat penting, terlebih dirinya ingin menjadi atlet sepak bola. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menjaga kesehatan dan tidak mengikuti kebiasaan yang tidak baik, contohnya adalah tidak

merokok lagi.

c) Daf

Pada bahan bacaan literatur yang pertama dengan judul “Kisah Kerang Rebus dan Kerang Mutiara”, Daf berpendapat bahwa Jamil adalah individu yang memiliki tekad kuat. Kemudian, pada literatur dan video Nick Vujicic, Daf melihat tokoh Nick adalah seorang yang kuat dan bisa melawan rasa malu akibat keterbatasan yang dimiliki.

Daf merasa dirinya belum sekuat dan setegar tokoh Jamil dan Nick, karena ketika dirinya sedang diejek oleh individu lain ia menjadi semakin tidak percaya diri. Namun, setelah melihat contoh dari dua tokoh tersebut yang berhasil menjadi orang sukses, ia jadi memiliki motivasi untuk menjadi lebih percaya diri dan dapat menggapai cita-citanya. Selain itu, ia menyadari, fasilitas yang sudah diberikan oleh orang tuanya bukan digunakan untuk menunjang dirinya menjadi individu yang berprestasi seperti Jamil dan Nick.

d) Far

Pada bahan bacaan literatur yang pertama dengan judul “Kisah Kerang Rebus dan Kerang Mutiara”, Far hampir sependapat El. Far berpendapat bahwa tokoh Jamil adalah tokoh yang memiliki tekad kuat dan mampu menjadikan hinaan individu lain sebagai motivasi untuk menjadi orang yang sukses. Kemudian, pada literature dan video Nick Vujicic, Far melihat tokoh Nick sebagai pribadi yang hebat dan mampu menjadi motivator bagi individu lain. Selain berada di tengah dukungan keluarga dan sahabat-sahabatnya, tetapi Nick juga harus memiliki kemauan dari diri sendiri untuk menjadi pribadi yang percaya diri dan memiliki motivasi untuk menjadi sukses.

Far merasa dirinya sering merasa malu ketika dihina dan diejek oleh orang lain. Setelah membaca literatur, dirinya menjadi termotivasi karena tokoh-tokoh dalam literatur memiliki keterbatasan. Far merasa dirinya yang memiliki kondisi fisik yang normal, dan hidup di tengah keluarga yang berkecukupan seharusnya mampu untuk berprestasi, termasuk menjadi pribadi yang lebih percaya diri.

e) Ti

Pada bahan bacaan literatur yang pertama dengan judul “Kisah Kerang Rebus dan Kerang Mutiara”, Ti merasa bahwa tokoh Jamil sangat beruntung karena memiliki ayah yang sangat mendukung anaknya. Begitu pula untuk tokoh Nick dalam literatur dan video tentang Nick Vujicic. Nick bisa berhasil salah satu faktor yang mendukungnya dapat sukses adalah dukungan dari keluarganya. Akan tetapi, Ti juga menjadi memiliki motivasi karena kedua tokoh tersebut yang memiliki keterbatasan dapat menjadi pribadi yang sukses.

f) Ye

Pada bahan bacaan literatur “Kisah Kerang Rebus dan Kerang Mutiara”, Ye berpendapat bahwa Jamil mampu menjadi pribadi yang kuat karena rasa sakit yang dirasakannya akibat ejekan orang lain menjadi cambuk bagi dirinya untuk menjadi sukses.

Kemudian, pada literatur dan video tentang Nick Vujicic, Ye setuju dengan pendapat anggota kelompok lainnya bahwa Nick adalah seorang individu yang memiliki motivasi dan kesadaran penuh, meskipun memiliki keterbatasan fisik, tetapi hal tersebut tidak menjadi penghalang dirinya untuk

menggapai cita-cita sama seperti individu normal lainnya.

Ye merasa dirinya seharusnya mampu menjadi pribadi yang percaya diri, meskipun dia terkadang merasa seperti tokoh Jamil karena merasa sedikit kesulitan dalam hal ekonomi, tetapi ia jadi termotivasi bahwa dengan keterbatasan ekonomi tersebut tidak menghalangi dirinya untuk menggapai cita-cita dan menjadi orang yang sukses..

Pada tahap ini anggota kelompok juga saling berbagi perasaan yang mereka rasakan dan saling memberikan tanggapan antar anggota kelompok. Setelah membaca literatur dan menonton video yang telah disajikan, peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengidentifikasi perasaan masing-masing anggota kelompok, memahami dinamika tingkah laku manusia, dan melakukan diskusi-diskusi pada sesi ini, peneliti menutup kegiatan pada sesi ini. Sebelum ditutup, peneliti melakukan evaluasi dan menarik kesimpulan dari hasil kegiatan yang telah dilakukan.

6. Sesi enam (tahap eksplorasi diri)

Pada sesi keenam ini, peneliti mengajak para anggota kelompok untuk merefleksi tingkah lakunya dan memotivasi para anggota kelompok untuk merubah tingkah laku atau sikap yang menurutnya perlu diubah. Anggota kelompok belajar untuk melihat masalah mereka dari sisi positif, bersyukur atas kehidupan mereka saat ini, dan mereka merasa bahwa masalah yang dialaminya tidak seberat masalah yang dialami oleh tokoh. Anggota sudah terlihat dapat mengembangkan penilaian positif terhadap dirinya, hal tersebut terlihat saat diskusi dan eksplorasi mengenai literatur yang sudah dibaca dan video yang sudah ditonton sebelumnya. Hal lain yang dihasilkan dari tahap ini adalah anggota kelompok mulai mengerti bahwa mereka yang awal mulanya tidak percaya diri akan berubah menjadi seseorang yang penuh percaya diri agar dapat mencapai prestasi yang memuaskan dan dapat membanggakan keluarganya.

Peneliti mengarahkan pembicaraan ke arah sikap yang perlu diubah oleh masing-masing anggota, setiap anggota mengutarakan hal-hal yang ingin diubah untuk menjalani hidup sebagai seseorang yang percaya diri. Peneliti yaitu mengajak para anggota kelompok untuk mengevaluasi tingkah laku atau sikap para anggota kelompok yang tidak percaya diri dan

membantu para anggota kelompok untuk mengambil keputusan terkait perilaku atau sikap mana yang ingin diubah serta mendiskusikan bagaimana cara mengubahnya.

Selanjutnya, peneliti memotivasi anggota kelompok agar berjuang untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik, serta berjuang untuk menghadapi tantangan di masa depan. Hasil yang diperoleh adalah semua anggota kelompok merasa termotivasi untuk berprestasi dan merasa yakin bahwa dirinya akan berubah menjadi pribadi yang percaya diri.

Peneliti bertanya kepada anggota kelompok mengenai manfaat yang didapatkan dari kegiatan biblioterapi secara berkelompok serta melihat bagaimana pengaruh kelompok dalam kehidupan mereka. Anggota kelompok merasakan ada perbedaan yang positif dari sebelum mengikuti kegiatan konseling kelompok dan sesudah mengikuti kegiatan konseling kelompok. Setelah semua kegiatan selesai dilakukan, peneliti memberikan instrumen *post test* untuk melihat hasil dari *treatment* yang telah dilakukan dan menutup kegiatan konseling kelompok tersebut.

Hasil yang didapatkan pada tahap eksplorasi ini adalah anggota kelompok merasa dirinya mengalami perubahan, meskipun masih ada perasaan takut untuk mengungkapkan

pendapat di depan umum dan masih ada perasaan minder dengan orang yang lebih berprestasi dari para anggota kelompok tetapi semua anggota kelompok sudah memiliki kemauan untuk berubah menjadi pribadi yang lebih percaya diri, serta berusaha untuk memiliki pandangan yang positif untuk permasalahan yang mereka hadapi.

C. Hasil Pelaksanaan Biblioterapi

Proses biblioterapi ditunjukkan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada setiap anggota. Setiap anggota kelompok menunjukkan perubahan-perubahan tertentu di setiap bidangnya, yaitu sebagai berikut:

a) Au

Au memiliki permasalahan kepercayaan diri karena belum mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah yang baru. Perbedaan pelajaran yang diterima dari jenjang SD, guru-guru yang masih dianggapnya asing, serta teman-teman baru membuat Au masih belum begitu nyaman. Ia sering cemas ketika ditanya oleh guru terkait masalah pelajaran, selain itu, ia juga masih sering merasa gugup ketika berada di depan kelas. Au tidak memiliki banyak teman di kelas. Karena teman-teman di kelas

menganggapnya sebagai orang yang kaku. Ia juga merasa minder karena teman-teman di kelasnya pintar-pintar, dan ia merasa dirinya biasa-biasa saja. Au memiliki cita-cita menjadi dokter anak, dan ia ingin sekali menjadi percaya diri seperti ketika waktu SD dulu.

Setelah mengikuti biblioterapi secara berkelompok, pada bahan bacaan literatur yang pertama dengan judul “Kesederhanaan Sebuah Cita-Cita”, literatur ketiga dengan judul “Kisah Kerang Rebus dan Kerang Mutiara”, dan literatur keempat yang membahas tentang biografi Nick Vujicic, Au berpendapat bahwa ia lebih bersyukur dengan keadaannya saat ini. Ia bersyukur memiliki tubuh yang sehat dan lengkap, serta masih memiliki keluarga yang sangat mendukungnya, dan ia bersyukur bahwa orang tuanya masih memberikan fasilitas untuk kemudahan dirinya dalam belajar di sekolah. Meskipun ia merasa tidak percaya diri, setelah membaca bahan bacaan literatur kedua dengan judul “Pecaya Pada Kemampuan Diri Sendiri” ia termotivasi untuk menggapai cita-citanya menjadi dokter anak dan suatu saat bisa mengatasi rasa tidak percaya dirinya tersebut.

b) El

El memiliki permasalahan kepercayaan diri terkait dengan ketegasan diri. Ia adalah seorang anak yang humoris, namun, ia merasa kesulitan untuk menjadi diri sendiri ketika sedang berkumpul bersama teman-temannya di luar lingkungan sekolah. Sebagai contoh, ketika teman-temannya merokok, ia ikut merokok karena ia merasa tidak enak apabila ia tidak ikut merokok dan takut dianggap tidak setia kawan. Untuk masalah adaptasi di sekolah baru ia menganggap teman-teman barunya tidak seasik teman-teman sewaktu SD, dan untuk masalah pelajaran di kelas pada beberapa mata pelajaran ia mengaku masih mendapatkan nilai yang rendah karena ia merasa mudah gugup dan cemas ketika diminta guru yang galak untuk maju ke depan kelas atau menjawab pertanyaan guru tersebut. El juga sering merasa hidupnya semenjak SMP biasa-biasa saja dan tidak semenarik sewaktu SD. Ia memiliki cita-cita menjadi pemain sepak bola. Untuk itu, ia ingin menghindari kebiasaan yang tidak baik seperti merokok karena hal tersebut bisa merusak kesehatan badannya, namun ia masih belum memiliki keberanian yang cukup untuk menjadi dirinya sendiri.

Setelah mengikuti kegiatan biblioterapi pada tahap membaca literatur, El merasa bahwa literatur kedua dengan judul "Percaya

Pada Kemampuan Diri Sendiri” dan literatur ketiga “Kisah Kerang Rebus dan Kerang Mutiara” sangat menarik, ia menyadari bahwa ia sangat termotivasi untuk menggapai cita-citanya menjadi pemain sepak bola, selain itu ia juga akan menghentikan kebiasaan merokok yang dapat merusak badannya. Ia lebih bersyukur bahwa ia masih memiliki badan yang lengkap dan sempurna, setelah membaca literatur keempat yaitu biografi Nick Vujicic.

c) Daf

Daf adalah anak bungsu di keluarganya. Sebagai anak bungsu, ia merupakan anak yang dimanja oleh orang tuanya. Ia diberikan handphone untuk memudahkan komunikasi dengan orang tua ataupun teman-temannya, namun hal itu disalahgunakan oleh Daf untuk bermain game. Ia dianggap oleh teman-temannya sebagai pemain game yang andal, tetapi karena terlalu sering bermain game, hampir semua mata pelajarannya rendah. Ia sering diolok-olok oleh teman-teman di kelasnya sehingga membuat dirinya tidak percaya diri. Menurut Daf, satu-satunya hal yang membuat ia dipandang oleh teman-temannya adalah karena ia jago bermain game saja. Ia menyadari bahwa kebiasaan tersebut harus diubah, ia juga menyadari resikonya apabila ia tidak memperbaiki kebiasaannya tersebut ia bisa tidak naik kelas dan

membuat dirinya semakin tidak percaya diri. Daf memiliki cita-cita sebagai seorang polisi dan memiliki kemampuan bahasa Inggris yang cukup baik.

Setelah membaca literatur yang sudah disajikan oleh peneliti, Daf mengatakan bahwa semua literatur yang sudah dibaca mampu memotivasi dirinya untuk menjadi lebih percaya diri. Terlebih setelah ia melihat keadaan tokoh utama pada literatur ketiga “Kisah Kerang Rebus dan Kerang Mutiara”. Ia menyadari bahwa fasilitas yang diberikan oleh orang tuanya seharusnya tidak disalahgunakan hanya untuk bermain game. Selain itu, Daf juga akan berusaha untuk belajar yang giat supaya bisa mencapai cita-citanya menjadi seorang polisi.

d) Far

Far adalah anak yang pintar dan kritis. Akan tetapi ia masih belum terbiasa dengan lingkungan sekolah yang baru, yang ia rasa sangat berbeda dengan SD. Ia masih berusaha beradaptasi dengan guru-guru, pelajaran di sekolah, serta teman-teman di kelas. Ia mudah gugup, sering berkeringat dingin, dan tidak bisa bersuara keras dan lantang ketika sedang mengungkapkan pendapatnya. Ia merasa teman-teman di kelas sering mengolok-

olok dirinya karena ia mudah gugup. Ia juga merasa belum bisa berprestasi seperti kedua kakaknya.

Far menjelaskan, setelah membaca seluruh literatur yang sudah disajikan, ia sangat termotivasi untuk menjadi seorang pribadi yang akan selalu bersyukur. Meskipun dirinya saat ini masih belum bisa langsung menghilangkan rasa gugup dan cemas, namun ia yakin suatu saat nanti akan menjadi seorang yang percaya diri dan lebih berprestasi lagi. Selain itu, ketika membaca literatur kedua dengan judul “Percaya Pada Kemampuan Diri Sendiri” ia merasa sangat termotivasi untuk menggapai cita-cita.

e) Ti

Ti pada awalnya merupakan anak yang ceria dan percaya diri, namun setelah masuk SMP ia merasa minder dan sering berpikir negatif akan kemampuan dirinya. Ia tidak berhasil masuk ke sekolah favorit yang diinginkan dan ia merasa dibandingkan dengan kakaknya karena kakaknya adalah seorang anak yang berprestasi. Ia juga merasa tidak bisa bersosialisasi dengan baik dengan teman-temannya, karena ia merasa mudah canggung dan gugup. Ti sempat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cheerleader, namun ia keluar dari ekstrakurikuler tersebut karena ada

kesalahpahaman dengan kakak kelasnya. Ti ingin kembali menjadi percaya diri seperti di waktu SD, namun ia masih kesulitan.

Setelah membaca literatur yang sudah disajikan oleh pemimpin kelompok, Ti merasa sangat bersyukur atas kehidupan yang sudah ia miliki saat ini. Meskipun ia masih merasa minder, namun ia sudah mulai memiliki kemampuan untuk menghilangkan rasa minder dan tidak percaya diri yang ia rasakan. Selain itu, seperti Far, setelah membaca literatur kedua “Percaya Pada Kemampuan Diri Sendiri”, ia termotivasi untuk bisa menggapai cita-citanya untuk menjadi seorang Psikolog.

f) Ye

Ye memiliki permasalahan kepercayaan diri, hal tersebut diungkapkan Ye karena ia merasa mudah cemas dan gugup ketika diminta untuk menjawab pertanyaan guru. Ia juga merasa belum banyak prestasi seperti kedua kakak kembarnya. Ia memiliki kelebihan mampu bermain alat musik, yaitu gitar dan drum. Namun, itu belum cukup membuat dirinya bisa menjadi percaya diri. Ia bercita-cita menjadi seniman musik, namun untuk menggapai cita-cita tersebut ia sadar ia harus bisa menjadi seorang yang percaya diri.

Setelah Ye mengikuti kegiatan biblioterapi, ia merasa senang membaca semua literatur yang sudah disajikan. Setelah membaca literatur kedua “Percaya Pada Kemampuan diri sendiri, dan literatur keempat yaitu biografi Nick Vujicic, ia merasa sangat bersyukur sudah memiliki kehidupan yang baik dan dengan keadaan fisik yang normal dan lengkap. Ia juga menyadari bahwa keadaan orang lain belum tentu sebaik dirinya. Ye termotivasi untuk menjadi pribadi yang lebih banyak bersyukur dan berusaha untuk menghilangkan rasa cemas yang ia sering alami, dan berusaha menggapai cita-citanya sebagai seniman musik.

D. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *Wilcoxon Match Pairs* dengan aplikasi SPSS versi 20.0, diperoleh data sebagai berikut:

Test Statistics ^a	
	Setelah_Perlakuan - Sebelum_Perlakuan
Z	-2,201 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,028

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Data menunjukkan bahwa *treatment* berpengaruh positif terhadap kepercayaan diri anggota kelompok. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS, nilai Asymp. Sig = 0.028 yang berarti nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan diterima, yaitu terjadi peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan *treatment*. Maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh penggunaan biblioterapi terhadap peningkatan kepercayaan diri SMP Negeri 139 Jakarta.

E. Pembahasan

Uji hipotesis menunjukkan bahwa biblioterapi dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil *pre-test* menyebutkan terdapat enam orang siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah mengikuti kegiatan biblioterapi secara berkelompok. Hasil menunjukkan bahwa keenam anggota kelompok yang mengikuti kegiatan biblioterapi mengalami peningkatan kepercayaan diri. Perubahan tersebut terlihat dari hasil instrumen *post test* yang diberikan setelah melaksanakan seluruh kegiatan biblioterapi.

Jika dilihat dari tiap-tiap aspek indikator capaian responden, kedelapan indikator kepercayaan diri yang diungkapkan oleh Lindenfield yaitu, komunikasi, ketegasan, penampilan diri, pengendalian perasaan, cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas dan berpikir positif,

mengalami peningkatan atau perubahan ke arah yang positif setelah dilakukannya biblioterapi secara berkelompok. Peningkatan capaian yang paling besar terjadi pada aspek komunikasi, dimana siswa mulai mampu menunjukkan kemampuan untuk mampu mendengarkan apa yang dikatakan orang lain dengan penuh perhatian, mampu menyesuaikan diri dan mampu berkomunikasi dalam situasi apapun, serta mampu berinteraksi dengan orang lain. Skor ini menunjukkan bahwa pandangan atau penilaian responden terhadap dirinya sendiri menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Hal tersebut sesuai karena biblioterapi adalah bentuk terapi menggunakan bahan literatur secara terstruktur. Literatur yang dikemas sedemikian rupa dengan kondisi seseorang, dapat diharapkan cepat memperbaiki dan memulihkan kembali kondisi psikologis yang lebih baik.¹ Dengan kegiatan biblioterapi, individu dapat mengeksplorasi dan mengekspresikan perasaan ataupun pikirannya. Individu dapat menggunakan literatur untuk mengeluarkan permasalahan yang selama ini dipendam atau dirasa sulit untuk diceritakan.

Setiap permasalahan yang terjadi pada siswa sebagai remaja membentuk sikap atau perilaku akan berdampak langsung pada tahapan-tahapan perkembangannya dan individu tersebut akan merasa kesulitan

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

menjalani kehidupannya. Permasalahan yang diungkapkan oleh seluruh anggota kelompok yaitu mengenai rasa tidak percaya dirinya masing-masing anggota kelompok karena merasa belum terbiasa dengan lingkungan sekolah yang baru yang diakibatkan oleh berbagai macam faktor, seperti pengaruh tekanan dari keluarga, kurang tegas dalam bersikap, mengalami perasaan cemas dan gugup yang berlebihan, dan lain sebagainya. Hal tersebut membuat keenam anggota kelompok memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya. Salah satu penelitian tersebut adalah 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 rasa percaya diri. Buku yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku terkait dengan pengembangan diri.²

Biblioterapi dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk siswa agar dapat mengungkapkan pengalaman yang tidak menyenangkan yang pernah dialaminya. Proses tersebut juga diharapkan dapat membantu meringankan beban psikologis ketika siswa memendam sebuah pengalaman tidak menyenangkan. Setelah membaca literatur, siswa tersebut dapat mengidentifikasi persaannya dengan tokoh yang ada pada

² James R. Allen, dkk, *The Power Of Story: The Role of Bibliotherapy For the Library*

literatur dapat menjadi salah satu cara untuk mengekspresikan seluruh perasaan dan pikirannya dengan cara yang tidak menyakiti dirinya sendiri ataupun orang lain. Pada saat membaca literatur, siswa tersebut mungkin merasa bahwa tokoh yang ada pada literatur memiliki permasalahan yang sama dengan dirinya, dengan hal tersebut, siswa dapat melihat permasalahan dari sudut pandang yang lain dan mampu membuatnya menyadari bahwa bukan hanya dirinya yang mengalami permasalahan seperti yang dihadapinya.

Siswa dapat menceritakan perasaannya setelah membaca literatur dan akan memberikan penguatan kepada anggota kelompok lainnya yang mendengarkan pendapat dari masing-masing siswa. Respon yang positif dari anggota kelompok lainnya akan menumbuhkan keyakinan bahwa ia diterima dan diakui dalam kelompok. Anggota kelompok yang menjelaskan tentang identifikasi tokoh dalam literatur dengan mengaitkannya dengan permasalahan yang dialaminya akan mendapatkan motivasi karena anggota kelompok lainnya mendengarkan dengan baik apa yang selama ini menjadi beban.

Selain itu, kegiatan diskusi membantu anggota kelompok belajar untuk melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang. Siswa dilatih untuk memecahkan permasalahan setelah ia mendapatkan pandangan baru dari proses diskusi. Diskusi dalam kelompok juga melatih siswa untuk berani berpendapat dan melatih kepercayaan dirinya supaya tidak

pasif. Hal ini menumbuhkan kepercayaan diri siswa pada saat ia mengungkapkan pendapatnya, pendapatnya tersebut dapat didengar dengan penuh perhatian oleh anggota kelompok lainnya. Dengan beragam jenis permasalahan, siswa dapat belajar lebih banyak dari permasalahan-permasalahan dari anggota kelompok lainnya. Dengan kegiatan diskusi tersebut, siswa dapat belajar untuk menerima dan membangun kembali dirinya agar menjadi lebih percaya diri dalam kehidupannya sehari-hari.

Berdasarkan pembahasan di atas, teknik biblioterapi dapat diterapkan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini terlihat dari capaian yang didapatkan responden setelah melaksanakan biblioterapi dan berdasarkan deskripsi di atas, responden mulai mengembangkan nilai positif terhadap dirinya dan mulai memiliki motivasi untuk menjadi lebih percaya diri. Selain itu, mereka semakin mensyukuri kehidupannya dan memandang optimis masa depan. Dalam proses biblioterapi, responden juga belajar cara mengekspresikan perasaan-perasaan mereka, dan mengenali perasaan yang mereka rasakan.

F. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak luput dari kesalahan karena keterbatasan peneliti. Oleh karena itu ketidaksempurnaan ini sangat membutuhkan perbaikan-perbaikan kedepannya. Beberapa hal yang menjadi keterbatasan peneliti antara lain,

1. Tidak semua anggota kelompok memiliki kemampuan pemahaman membaca yang baik.
2. Jarak *pre-test* dan *post-test* berdekatan, sehingga ketika mengisi *post test* responden masih mengingat jawaban pada saat *pre-test*.
3. Keterbatasan waktu penelitian dalam pelaksanaan biblioterapi yang menggunakan jam BK dirasa kurang optimal.
4. Keterbatasan ruangan untuk kegiatan biblioterapi dirasa masih kurang kondusif sehingga kegiatan ini belum dapat dilaksanakan secara optimal.