PENGARUH TEKNIK BIBLIOTERAPI UNTUK MENGUBAH KONSEP DIRI SISWA

(Studi Kuasi Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tangerang)

oleh:
ARDO TRIHANTORO
1715116099
Bimbingan dan Konseling

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2016

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI

Judul	: Pengaruh Teknik Biblioterapi untuk Mengubah Konsep Diri Siswa (Studi Kuasi Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tangerang)
Nama Mahasiswa	: Ardo Trihantoro
Nomor Registrasi	: 1715116099
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian	: 22 Januari 2016

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi.	Dra. Indira Chanum, M.Psi.
NIP. 197101262001121002	NIP. 195105141986022001

Panita Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si.[1] (Penanggung Jawab)		17-2-2016
Dra. Gantina Komalasari, M.Psi.[2] (Wakil Penanggung Jawab)		17-2-2016
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd.[3] (Ketua Penguji)		9-2-2016
Dra. Meithy Intan R.L, M.Pd[4] (Anggota)		27-1-2016
Karsih, M.Pd[5] (Anggota)		9-2-2016

[1] Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
[2] Pembantu Dekan Bidang Akademik
[3] Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling
[4] Dosen Penguji
[5] Dosen Penguji

PENGARUH TEKNIK BIBLIOTERAPI UNTUK MENGUBAH KONSEP DIRI SISWA

(Studi Kuasi Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tangerang)

(2016)

ARDO TRIHANTORO

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep diri siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik biblioterapi dan mengetahui pengaruh teknik biblioterapi untuk mengubah konsep diri siswa. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Tangerang pada bulan November 2015. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan bentuk *Nonequivalent Control Group Design*. Penelitian menggunakan sampel sebanyak 12 orang siswa dan penggunaan teknik biblioterapi dalam bentuk kelompok. Pengukuran pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen yang dikembangkan berdasarkan teori konsep diri sebanyak 59 item pernyataan yang valid dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.917 yang berarti bahwa instrumen tersebut layak dan dapat dipergunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan *Mann Whitney U-Test* diperoleh hasil nilai asymp. Sig = 0.037. Hipotesis penelitian diuji pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ atau dengan tingkat kesalahan sebesar 5%, maka nilai Asymp. Sig = 0.037 < nilai signifikansi $\alpha = 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal tersebut memiliki arti bahwa terjadi perubahan pada konsep diri responden kelompok eksperimen setelah diberikan biblioterapi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, teknik biblioterapi berpengaruh positif terhadap perubahan konsep diri siswa. Biblioterapi dapat diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah sebagai satu bentuk alternatif penanganan bagi siswa yang memiliki konsep diri negatif.

Kata Kunci: biblioterapi, konsep diri, siswa

THE INFLUENCE OF BIBLIOTHERAPY TECHNIQUE TO CHANGE OF STUDENTS' SELF-CONCEPT

(Quasi Eksperimental study to the student class VII in SMPN 2 Tangerang)

(2016)

ARDO TRIHANTORO

ABSTRACT

This research aims to determine self-concept of student before and after treatment with bibliotherapy and determine the effect of bibliotherapy techniques to change self-concept of student. This research was conducted in the SMP 2 Tangerang in November 2015. This research used the Quasi Experimental method in the form of Nonequivalent Control Group Design. This research used twelve students as sample and the use of bibliotherapy techniques in the group activity. Measurements in the research was adapted from self-concept theory there has 59 valid items and 0.917 coeficient reliability that means the inventory suitable to used for this research. Based on the results of hypothesis testing using Mann Whitney U-Test, the results obtained asymp value. Sig = 0.037. The research hypothesis were tested at the significance level α = 0.05 level or with an error rate 5%, then the value Asymp Sig = 0.037 < α significace value 0.05. It can be concluded that H_0 is rejected and H_1 is accepted. This means that there is an increase on self-concept after respondent in eksperiment group was given a bibliotherapy techniques. Based on the research that has done, using the bibliotherapy has positive influence to change student's self-concept. Bibliotherapy in group setting is one alternative treatment that can be applied by school counselor to deal with students who have negative self-concept.

Keywords: bibliotherapy, self-concept, student

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ardo Trihantoro

No. Registrasi : 1715116099

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH TEKNIK BIBLIOTERAPI UNTUK MENGUBAH KONSEP DIRI SISWA (Studi Kuasi Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tangerang)** adalah

Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan November 2015.

Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, Januari 2016
Yang Membuat Pernyataan

METERAI TEMPEL
TGL. 20
1C736ADF789002930
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Ardo Trihantoro

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin. Segala Puji bagi Allah SWT Sang Pemilik segalanya. Berkat nikmat dan hidayahnya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Teknik Biblioterapi unuk Mengubah Konsep Diri Siswa* ini merupakan tanda dalam menyelesaikan studi di Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta sekaligus prasyarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Penyusunan skripsi ini terdapat pengorbanan dan ketulusan hati banyak pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada

- Dr. Sofia Hartati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta,
- Dr. Gantina Komalasari, M.Psi, selaku Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta,
- Dr. Aip Badrujaman, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta,
- Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi,
- Dra. Indira Chanum, M.Psi selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi,

- Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Tangerang beserta jajaran Tata Usaha yang dikepalai Gono, S.Pd.,
- Ary Setiowati, S.Pd. dan Sugiyem, S.Pd. selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 2 Tangerang yang banyak membantu dan memberi saran,
- Orang tua tercinta yang selalu memberikan motivasi dan doa,
- Teman-teman BK FIP UNJ 2011 dan Tim SandalSancu.com,
- Diyah Retno Dewi yang memberikan semangat khusus,

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang, khusunya di bidang Bimbingan dan Konseling.

Jakarta, Januari 2016

Peneliti,

Ardo Trihantoro

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**

LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**

ABSTRAK ..... **iii**

ABSTRACT ..... **iv**

SURAT PERNYATAAN ..... **v**

KATA PENGANTAR ..... **vi**

DAFTAR ISI ..... **viii**

DAFTAR TABEL ..... **xi**

DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 7

C. Batasan Masalah 7

D. RumusanMasalah 7

E. Tujuan Penelitian 8

F. Manfaat Penelitian 8

BAB II : DESKRIPSI TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teoritis 10

1. Biblioterapi 10

2. Konsep Diri 16

3. Perkembangan Remaja 22

B. Hasil Penelitian yang Relevan 27

C. Kerangka Berpikir 29

D. Hipotesis Penelitian..... 30

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian 31

B. Tempat dan Waktu Penelitian 31

C. Metode, Desain dan Prosedur Eksperimen 32

D. Populasi dan Sampel Penelitian 37

E. Teknik Pengumpulan Data 39

F. Teknik Analisis Data 46

G. Hipotesis Statistik 47

BAB IV : PEMBAHASAN

A. Proses Pelaksanaan Biblioterapi 48

B. Deskripsi Data 55

C. Hasil Pelaksanaan Biblioterapi 77

D. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan 80

E. Keterbatasan Penelitian 85

BAB V : KESIMPULAN

A. Kesimpulan 87

B. Implikasi 88

C. Saran 88

DAFTAR PUSTAKA 90

LAMPIRAN 92

DAFTAR TABEL

Tabel **halaman**

3.1 : Kategorisasi Data Penelitian 38

3.2 : Teknik Penilaian Instrumen Konsep Diri..... 43

3.3 : Butir Valid dan Drop 44

3.4 : Tabel Iinterpretasi Nilai r..... 45

4.1 : Pelaksanaan Kegiatan Biblioterapi..... 49

4.2 : Data *Pretest* dan *Posttest*..... *55*

4.3 : Data Capaian Individu 56

4.4 : Tabel Rata-rata Capaian Skor..... 57

4.5 : Tabel Capaian Skor Konsep Diri AS 59

4.6 : Tabel Capaian Skor Konsep Diri AM..... 60

4.7 : Tabel Capaian Skor Konsep Diri DN 62

4.8 : Tabel Capaian Skor Konsep Diri LZ 63

4.9 : Tabel Capaian Skor Konsep Diri MRR 65

4.10 : Tabel Capaian Skor Konsep Diri NE 66

4.11 : Tabel Capaian Skor Konsep Diri NAS..... 68

4.12 : Tabel Capaian Skor Konsep Diri AAH..... 69

4.13 : Tabel Capaian Skor Konsep Diri TFA..... 71

4.14 : Tabel Capaian Skor Konsep Diri LNG..... 72

4.15 : Tabel Capaian Skor Konsep Diri SKS 74

4.16 : Tabel Capaian Skor Konsep Diri TF..... 75

DAFTAR GAMBAR

Gambar **halaman**

4.1 : Capaian Skor Konsep Diri Kelompok Eksperimen 56

4.2 : Capaian Skor Konsep Diri Kelompok Kontrol 57

4.3 : Rata-rata Capaian Skor Konsep Diri pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol 58

4.4 : Capaian Skor Konsep Diri Kelompok AS..... 59

4.5 : Capaian Skor Konsep Diri Kelompok AM 61

4.6 : Capaian Skor Konsep Diri Kelompok DN 62

4.7 : Capaian Skor Konsep Diri Kelompok LZ 64

4.8 : Capaian Skor Konsep Diri Kelompok MRR 65

4.9 : Capaian Skor Konsep Diri Kelompok NE 67

4.10 : Capaian Skor Konsep Diri Kelompok NAS 68

4.11 : Capaian Skor Konsep Diri Kelompok AAH 70

4.12 : Capaian Skor Konsep Diri Kelompok TFA..... 71

4.13 : Capaian Skor Konsep Diri Kelompok LNG 73

4.14 : Capaian Skor Konsep Diri Kelompok SKS 74

4.15 : Capaian Skor Konsep Diri Kelompok TF 76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **halaman**

1 : Kisi-kisi Instrumen Uji Coba 92

2 : Instrumen Konsep Diri Uji Coba 94

3 : Penilaian Uji Instrumen 98

4 : Kisi-kisi Instrumen Fix..... 102

5 : Instrumen Konsep Diri Fix 104

6 : Data *Pretest* dan *Postest* 108

7 : Hasil Uji Validitas 110

8 : Hasil Uji Reliabilitas 116

9 : Hasil Uji Normalitas 116

10 : Rancangan Kegiatan Biblioterapi 117

11 : Lembar Diskusi pada Tahap Tindak Lanjut 123

12 : Lembar Diskusi pada Tahap Evaluasi 124

13 : Dokumentasi 125

14 : Literatur bacaan 126

15 : Surat Keterangan Penelitian 134

16 : Riwayat Hidup 135

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa individu mengalami proses peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Batasan remaja di Indonesia adalah usia 11 tahun sampai 24 tahun dan belum menikah.[1] Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa Sekolah Menengah Pertama termasuk dalam kategori usia remaja.

Pada masa remaja, individu mengalami perubahan-perubahan pada dirinya seperti perubahan fisik, sikap dan tingkah laku. Perubahan fisik remaja berlangsung cukup pesat seperti tinggi dan berat badan, proporsi tubuh, organ seks, dan ciri-ciri seks sekunder lainnya. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja juga mempengaruhi individu secara emosional yang terlihat dari perilakunya, seperti reaksi remaja perempuan yang mengalami menstruasi dapat ditanggapi dengan perilaku yang berbeda, ada yang merasa menjadi malu atau rendah diri ada pula yang merasa senang. Begitu pula dengan remaja laki-laki yang suaranya berubah menjadi lebih “berat”.

---

[1]Chasiyah Warkitri dan Siti Mardiyati. *Perkembangan Peserta Didik*, (Surakarta : Universitas Sebelas Maret Surakarta. 2002), h.17

Individu yang memasuki masa remaja juga memiliki tuntutan yang berbeda dari masyarakat baik berupa nilai, peraturan, norma dan hukum. Pada masa remaja juga menyesuaikan nilai yang dianutnya, individu akan mulai meninggalkan nilai-nilai pada masa anak-anak dan menggantikannya dengan nilai-nilai baru, seperti tidak lagi menganggap bahwa teman yang banyak menunjukkan hal yang terpenting, namun teman yang dapat menerima dirinya dan mengaguminya adalah yang lebih penting. Secara intelektual juga individu mengalami perubahan pada masa remaja. Individu yang masuk ke masa remaja akan bertambah kemampuannya dalam berpikir abstrak dan dalam mengemukakakn pendapat.

Pada masa remaja, individu memiliki tugas perkembangan diantaranya mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya pria maupun wanita, mencapai peran sosial pria dan wanita, menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, mempersiapkan karir ekonomi, mempersiapkan perkawinan dan keluarga, memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku—mengembangkan ideologi.[2]

---

[2] Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan,* (Jakarta: Erlangga, 1999), h. 63

Berdasarkan pemaaran tersebut, beberapa diantaranya merupakan komponen dalam membangun konsep diri.

Fitts mendefinisikan konsep diri sebagai keseluruhan kesadaran tentang diri yang diamati, dialami dan dinilai oleh individu itu sendiri, yang meliputi dunia dalam dirinya maupun hubungannya dengan dunia di luar dirinya. Konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) yang digunakan oleh individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya.[3]

Konsep diri positif sangat penting dimiliki setiap individu. Individu yang memiliki konsep diri positif akan mampu melihat potensi diri dan menerima kekurangan diri. Pandangan mengenai konsep diri berdampak kepada sikap yang ditampilkan individu. Jika individu memandang positif konsep dirinya, maka ia akan menampilkan sikap positif juga seperti percaya diri, pantang menyerah, dan dapat merancang tujuan hidup yang realistis. Sebaliknya, jika individu memandang negatif konsep dirinya maka ia akan menunjukkan sikap minder, mudah menyerah, mudah menyalahkan diri sendiri atau orang lain dan tidak memiliki tujuan hidup yang tinggi karena merasa diri tidak mampu.

Konsep diri terbentuk tidak serta merta ada karena faktor bawaan (genetik). Konsep diri merupakan persepsi yang dimunculkan melalui proses pengalaman pribadi yang dialami seseorang. Konsep diri

[3] William H. Fitts, *The Self Concept And Actualization*. (Los Angeles: Wilshire Boulevard, 1971), p. 3

seseorang terbentuk melalui proses yang panjang dan bervariasi. Salah satu langkah awal seseorang mempelajari konsep diri yaitu kesadaran individu terhadap dirinya sendiri. Beberapa cara untuk memperoleh pemahaman yang baik adalah dengan membaca, menonton film, berinteraksi dengan orang-orang yang dapat memancing anak untuk dapat mengenali diri. Selanjutnya pada masa remaja, individu akan mulai mencari dan meyakini siapa dirinya. Hal tersebut merupakan proses pembentukan konsep diri karena konsep diri tumbuh dari pengalaman dan pemahaman saat berinteraksi dengan lingkungan yang terdiferensiasi dan diinternalisasikan.

Interaksi dengan lingkungan yang berdampak pada konsep diri siswa juga bisa didapat dari menonton tayangan televisi. Tayangan televisi yang tidak mendidik dapat memberikan pengaruh individu memiliki pemahaman yang buruk mengenai konsep diri. Berdasarkan data KPI, pada 2012 program televisi yang bermasalah ada sekitar 20-22 persen. Program tayangan yang cukup mendidik ada sekitar 20–25 persen. Program tayangan yang biasa-biasa saja alias tidak bermasalah ada sekitar 40-45 persen.[4]

Siswa Sekolah Menengah Pertama yang umumnya berada di usia 12-16 tahun termasuk dalam kategori usia remaja. Di SMP Negeri 2

---

[4] Voice of America, *Menkominfo Kritik Program TV Swasta Tidak Mendidik,* (http://www.voaindonesia.com/content/menkominfo-kritik-program-tv-swasta-tidak-mendidik/1643907.html, 2015) diakses pada 11 Mei 2015

Tangerang, sebagian siswa memiliki konsep diri yang negatif sebagai dampak minimnya pengetahuan, pengalaman dan *role model* yang baik di sekitarnya. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di SMP N 2 Tangerang melalui wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa siswa yang memiliki konsep diri negatif cenderung berperilaku tidak percaya diri dengan penampilannya, meragukan kemampuan diri, sebagian cenderung pasif dan jarang berinteraksi dengan temannya karena merasa minder dengan kekurangan pada dirinya. Jika masalah tersebut tidak ditangani, maka individu tersebut akan terhambat tugas perkembangannya dan menjadi tidak bahagia.

Remaja yang memiliki konsep diri positif juga merupakan manivestasi bangsa dan negara. Kepercayaan diri dan sikap optimis yang ada pada remaja diharapkan mampu meneruskan perjuangan para pahlawan untuk meraih cita-cita bangsa dan negara. Pendidikan merupakan salah satu cara guna menciptakan remaja yang memiliki konsep diri positif. Syamsu Yusuf memaparkan bahwa pendidikan yang bermutu adalah pendidikan yang mengintegrasikan tiga bidang kegiatan utamanya secara sinergi, yaitu bidang administratif dan kepemimpinan, bidang instruksional, dan bidang pembinaan siswa (bimbingan dan konseling)[5]. Hal tersebut menunjukkan betapa pentingnya peranan

[5] Syamsu Yusuf dan Ahmad Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), h. 4

bimbingan dan konseling di bidang pendidikan baik di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas. Syamsu Yusuf menjelaskan bahwa secara khusus bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu peserta didik agar dapat mencapai tugas–tugas perkembangannya yang meliputi aspek pribadi-sosial, belajar, dan karir.[6] Pendapat tersebut menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling sangat berperan terhadap pencapaian tugas–tugas perkembangan peserta didik yang merupakan seorang remaja. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa sekolah merupakan lembaga formal yang bertanggung jawab dalam perkembangan siswanya, termasuk dalam membantu siswa untuk membangun konsep diri yang positif sebagai salah satu tugas perkembangan siswa.

Salah satu cara untuk mendapatkan pengalaman dan pemahaman untuk membangun konsep diri positif adalah dengan cara membaca. Biblioterapi atau terapi membaca merupakan penggunaan buku atau bahan bacaan dalam konseling untuk mendukung perubahan klien.[7] Salah satu manfaat penggunaan biblioterapi yaitu dapat membangun konsep diri siswa karena dengan bahan bacaan yang digunakan pada biblioterapi dapat memberikan informasi, memberikan pengetahuan baru mengenai pengalaman atau situasi yang spesifik, memberikan solusi

---

[6] *ibid*. h.14

[7] Karin Kramer, *Using Self-Help Biblitherapy in Counseling, (Lethbridge,* 2009), p.1

alternatif mengenai suatu masalah, untuk mensimulasikan diskusi mengenai apa masalah yang sebenarnya, sebagai media mengkomunikasikan nilai atau norma yang berkaitan dengan permasalahan serta membantu siswa paham bahwa ia tak sendiri yang memiliki masalah tersebut.[8] Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian guna mengetahui pengaruh teknik biblioterapi untuk membangun konsep diri positif siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dibahas sebelumnya, dapat diidentifikasikan masalah-masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep diri siswa SMP Negeri 2 Tangerang?
2. Bagaimana penerapan teknik biblioterapi?
3. Bagaimana penerapan teknik biblioterapi dapat mengubah konsep diri siswa SMP Negeri 2 Tangerang?

---

[8] Cook, Katherine E; Earles-Vollrath, Theresa; Ganz, Jennifer B, *Learning; Problems; tudents; School environment; Behavior; Books,* (SAGE PUBLICATION, inc, 2009), p.2

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti akan membatasi masalah pada pengaruh teknik biblioterapi untuk mengubah konsep diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Tangerang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dirumuskan masalah sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh teknik biblioterapi untuk mengubah konsep diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Tangerang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan perbedaan konsep diri siswa SMP Negeri 2 Tangerang sebelum dan sesudah penerapan biblioterapi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan berbagai manfaat secara:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan khasanah pengetahuan dalam rangka mengembangkan

teori dan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan khususnya bimbingan dan konseling terkait dengan penerapan teknik biblioterapi dan konsep diri siswa.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

a. Bagi siswa

Dapat mengetahui konsep diri sebelum dan sesudah penerapan teknik biblioterapi.

b. Bagi guru BK

Sebagai bahan masukan bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah dalam mengarahkan dan membimbing siswa dalam layanan perencanaan individual terkait kegiatan konsep diri siswa.

c. Bagi Kepala Sekolah

Memberikan gambaran kepada Kepala Sekolah mengenai pentingnya kegiatan bimbingan dan konseling khususnya dalam rangka membangun konsep diri positif siswa.

d. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam melakukan penelitian yang sejenis.

BAB II

DESKRIPSI TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teoritis

1. Biblioterapi

a) Pengertian Biblioterapi

Biblioterapi berasal dari bahasa yunani yang terdiri dari kata *biblius* dan *therapy* yang berarti buku dan upaya bantuan psikologis, oleh karena itu biblioterapi dapat diartikan sebagai penggunaan buku-buku untuk membantu pemecahan masalah.[9] Biblioterapi adalah penggunaan buku dalam konseling untuk mendukung perubahan klien.[10] Cohen menyebutkan bahwa biblioterapi yang dilakukan secara interaktif menekankan perkembangan pertumbuhan pengembangan diri, tidak hanya intervensi klinis saja (misalnya, penggunaan biblioterapi dalam pengaturan seperti unit kejiwaan, pusat kesehatan mental masyarakat, dan program ketergantungan kimia).[11] Pardeck mendefinisikan biblioterapi atau terapi pustaka sebagai suatu cara

---

[9] Eva Imania Eliasa, *Biblioterapi sebagai sebuah metode tindakan yang bermakna*, (UNY) h.3
[10] Karin Kramer, *Using Self-Help Biblitherapy in Counseling.* (Lethbridge, 2009), h.1
[11] Cohen, L., *The experience of therapeutic reading,* (Western Journal of Nursing Research 16(4): 426-37, 1994), h.13

yang dilakukan dengan menggunakan buku-buku untuk menolong seseorang menyelesaikan masalah-masalahnya.[12] Scalbassi mengungkapkan bahwa biblioterapi merupakan salah satu jenis terapi yang menggunakan aktivitas membaca suatu literatur untuk mengatasi masalah yang dihadapi seseorang.[13] Berdasarkan beberapa pengertian yang telah disebutkan dapat disimpulkan bahwa biblioterapi meruapakan kegiatan dengan media bahan bacaan yang bertujuan untuk mengurangi atau menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi oleh seseorang.

Biblioterapi dapat diaplikasikan secara individual maupun kelompok.[14] Hal tersebut dikarenakan terapi tidak hanya terbatas pada buku bacaan dan diskusi, tetapi dapat dikreasikan dengan kegiatan lain seperti bermain, bermain peran, menontn video atau terapi musik.[15]

b) Tipe-tipe Biblioterapi

Scalbassi mengungkapkan bahwa biblioterapi ini dapat digunakan untuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa serta

---

[12] John T. Pardeck, Using Literature to Help Andolescent Cope With Problem, (Andolescent, Vol.29 No. 114, Summer 1994), h.76

[13] Scalabassi, *Literature as a Therapuetic Tool : A Review of The Literature on Bibliotherapy,* (American Journal of Psychotherapy, 1973), h. 34

[14] Pamela A. Kramer dan Gail G. Smith, *Easing the Pain of Divorce Through Children Literature*, (Early Childhood Education Journal, Vol. 26 No. 2, 1998), h.92

[15] John T. Pardeck, *Op.cit*, h. 423

dapat dilakukan dalam tindakan jangka panjang maupun jangka pendek, serta untuk berbagai variasi masalah psikis.[16] Menurut Berry, biblioterapi dapat dibagi menjadi dua macam tipe, yaitu[17]:

1) Tipe klinis merupakan bentuk psikoterapi yang dilaksanakan oleh profesi kesehatan termasuk psikiater, psikolog, pekeja sosial, dan sebagainya. Fasilitatornya adalah seorang terapis dan partisipannya adalah orang yang sakit. Adapun tujuannya adalah membantu klien untuk memperoleh keadaan menjadi lebih baik. Dalam tipe ini fungsi terapi adalah membentuk kehidupan individu. Seorang pasien yang menderita penyakit atau mengalami cacat tertentu dapat merasakan suatu kepuasan tertentu dengan membaca biografi atau cerita keberhasilan penyesuaian diri dari orang yang mengalami penderitaan yang sama.
2) Tipe Pendidikan atau humanistik merupakan tipe biblioterapi yang dilaksanakan oleh konselor, guru, dan petugas perpustakaan dalam seting pendidikan. Fasilitatornya adalah pimpinan atau manajer kelompok. Adapun partisipan pada terapi pustaka tipe ini adalah orang yang sehat, misalnya siswa. Tujuan dari tipe ini adalah membantu partisipan untuk mencapai

---

[16] Scalabassi, *Op.cit*, h.47

[17] Berry, M.H. *Biblio/poetry therapy: The interactive process: A Handbook,* (Illinois: North Star Press of St Cloud Inc., 1994), h.59

pendidikannya atau mencapai kepuasan dan aktualisasi yang lebih besar. Dalam tipe pendidikaan ini, biblioterapi dapat memperluas pandangan seseorang tentang perbedaan kondisi manusiawi, sehingga diperoleh pandangan yang luas mengenai perbedaan kondisi yang sifatnya manusiawi. Di samping itu, terapi ini juga membantu membuka wawasan adanya nilai-nilai yang beraneka ragam dapat membangun hidup seseorang. Pada akhirnya seseorang dapat memahami berbagai kondisi sosial seperti kemiskinan, prasangka sosial, dan sebagainya serta dapat memberikan tekanan terhadap pola-pola kehidupan individu.

c) Manfaat Biblioterapi

Biblioterapi dapat digunakan pada berbagai seting dengan berbagai permasalahan spesifik. Nola Kortner menjelaskan bahwa biblioterapi juga bermanfaat untuk mengubah konsep diri individu, meningkatkan motivasi diri, menunjukkan jalan menemukan jati diri, membentuk kejujuran diri, ketahanan emosi dan tekanan mental, menunjukkan bahwa dia bukan satu-satunya orang yang mempunyai masalah, menunjukkan bahwa ada lebih dari satu alternatif penyelesaian masalah, menolong seseorang dengan

diskusi masalah, membantu merencanakan sebuah langkah kerja dalammenyelesaikan masalah.[18]

d) Tahapan Biblioterapi

Aiex menjelaskan terdapat lima tahap penerapan biblioterapi, baik dilakukan secara perorangan maupun kelompok.[19]

1) Motivasi**.** Awali dengan kegiatan pengenalan. Konselor dapat memberikan kegiatan pendahuluan, seperti permainan atau bermain peran, yang dapat memotivasi peserta untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan terapi.
2) Membaca. Berikan waktu yang cukup untuk peserta membaca. Konselor mengajak peserta untuk membaca bahan-bahan bacaan yang telah disiapkan hingga selesai. Yakinkan, konselor telah akrab dengan bahan-bahan bacaan yang disediakan.
3) Inkubasi. Terapis memberikan waktu pada peserta untuk merenungkan materi yang baru saja mereka baca.
4) Tindak lanjut. Sebaiknya tindak lanjut dilakukan dengan metode diskusi. Lewat diskusi peserta mendapatkan ruang untuk saling bertukar pandangan sehingga memunculkan gagasan baru.

---

[18] Eva Imania Eliasa, *Op.cit*, h.10

[19] Marci A. Olsen, *Bibliotherapy: School Psychologists' Report of Use and Efficacy*, (Provo: Brigham Young University, 2006), h.20-21

Lalu, konselor membantu peserta untuk merealisasikan pengetahuan itu dalam hidupnya.

5) Evaluasi. Sebaiknya evaluasi dilakukan secara mandiri oleh peserta. Hal ini memancing peserta untuk memperoleh kesimpulan yang tuntas dan memahami arti pengalaman yang dialami.

e) Karakteristik Buku

Menurut Scalbassi pada individual biblioterapi, bahan-bahan yang dibutuhkan harus bersifat khusus dan rinci. Klien harus membaca bahan bacaan atau literatur yang sesuai dengan kesukaannya. Bahan bacaan dapat berupa buku, artikel, puisi, dan majalah. Pemilihan bahan bacaan tergantung pada tujuan dan tingkat intervensi yang diinginkan. Secara garis besar, bahan bacaan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu didaktif dan imajinatif. Bahan bacaan didaktif memfasilitasi suatu perubahan dalam individu melalui pemahaman diri yang lebih bersifat kognitif, Pustakanya bersifat instruksional dan mendidik, seperti buku ajar, buku petunjuk (*how to*). materi-materinya adalah bagaiamana suatu perilaku baru harus dibentuk atau dihilangkan, bagaimana mengatasi masalah, relaksasi, dan meditasi. Bahan bacaan imajinatif atau kreatif merujuk pada presentasi 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. Dalam proses penghayatan pembaca secara simultan terlibat sekaligus terpisah dari cerita.[20]

2. Konsep Diri

a. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri sebagai keseluruhan kesadaran tentang diri yang diamati, dialami dan dinilai oleh individu itu sendiri, yang meliputi dunia dalam dirinya maupun hubungannya dengan dunia diluar dirinya. Konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) yang digunakan oleh individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya [21] Konsep diri diartikan sebagai gambaran mental seseorang yang meliputi pengetahuan, harapan, dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Konsep diri ini merupakan hal yang penting bagi kehidupan individu karena konsep diri menentukan bagaimana individu bertindak dalam berbagai situasi kehidupan.[22]

---

[20] Scalabassi, *Op.cit*, h. 61
[21] William H. Fitts, *The Self Concept And Actualization*. (Los Angeles: Wilshire Boulevard, 1971), h. 3
[22] James F Calhoun, Joan Ross Acocella, *Psikologi tentang Penyusaian dan hubungan kemanusiaan*, (Semarang: IKIP Semarang, 1995), h. 67

b. Dimensi Konsep Diri

Konsep Diri terdiri dari dua dimensi, yaitu dimensi internal, dimensi eksternal.[23]

1) Dimensi Internal

Terdapat tiga bagian prinsip atau bagian diri, yaitu: diri sebagai objek (*identity self*), diri sebagai pelaku (*behavioral self*) dan diri sebagai pengamat dan penilai (*judging self*).

a) Identitas Diri (*the Identity Self*)

Aspek yang paling dasar dari konsep diri yaitu seperti "*who am I*?" persepsi individu mengenal siapa dirinya, yang meliputi simbol atau label yang diberikan pada dirinya untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitasnya. Contoh sederhananya yaitu lucu, cerdas, kecil, jelek, dll. Sumber atau bahan utama untuk identitas diri adalah perilaku diri. Ada banyak jenis interaksi antara identitas diri dan perilaku diri. Sangat menarik di sini untuk teori kontras psikoanalisis dan behaviorisme, yang telah mendominasi konseptualisasi manusia dalam psikologi. Behaviorisme telah mengabaikan identitas diri dan berkonsentrasi pada perilaku.

[23] William H. Fitts, *Op.cit*, h. 14

b) Perilaku Diri (*the Behavioral Self*)

Persepsi individu mengenai diri yang meliputi pertanyaan mengenai apa yang ia lakukan dan bagaimana ia bertingkah laku. Perilaku diri terbentuk dari kecil yang dipengaruhi oleh pola asuh orangtua dan pengalaman, yang di dalamnya terdapat rangsang internal dan rangsang eksternal untuk melakukan sesuatu.

c) Penilaian Diri (*the Judging Self*)

Persepsi individu sebagai hasil pengamatan dari evaluasi terhadap diri, yang akan menentukan kepuasan dan penerimaan terhadap dirinya. Penilaian diri terdiri dari interaksi antara identitas diri dan perilaku diri yang terintegrasi kedalam konsep diri yang utuh. Penilaian diri berfungsi sebagai pengamat dan standar untuk menilai dan berfungsi sebagai mediator antara identitas diri dan perilaku diri. Penilaian diri termasuk pada kesenangan murni seperti memuaskan dorongan kelaparan, agresi, atau seks sebagai kebanggaan melawan dorongan berbahaya.

2) Dimensi Eksternal

Terdapat lima kategori dalam dimensi eksternal yang berkaitan dengan sekolah, organisasi, agama dan sebagainya, yaitu:[24]

a) Diri Fisik (*Phisical Self*)

Persepsi individu terhadap keadaan dirinya secara fisik, kesehatan, dan penampilan dirinya.

b) Moral & Etika Diri (*Moral-Ethical Self*)

Persepsi individu mengenai hubungannya dengan Tuhan, kepuasan seseorang akan kehidupan keagamaannya dan nilai-nilai moral yang dipegangnya.

c) Diri Pribadi (*Personal Self*)

Persepsi individu mengenai keadaan pribadinya, yang menyangkut sifat yang digunakan oleh dirinya dalam berhubungan dengan dunia luar, menilai kecukupan diri, harga diri, dan percaya diri.

d) Diri Keluarga (*Family Self*)

Persepsi individu mengenai dirinya dengan interaksinya dengan keluarga dan orang-orang terdekat. Menggambarkan sifat hubungan individu seperti keluarga dan teman dekat.

---

[24] *Ibid.,* h. 43

e) Diri Sosial (*Social Self*)

Persepsi individu mengenai dirinya dalam berinteraksi dengan orang lain di luar keluarganya secara umum. Berhubungan dengan rasa kecukupan seseorang atau senilai dalam berhubungan dengan orang pada umumnya.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Konsep Diri

Perkembangan konsep diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain yaitu:[25]

1) Pengalaman yang mengacu pada hubungan interpersonal yang dilakukan oleh individu tersebut, terutama hubungan-hubungan interpersonal dengan keluarga.
2) Kompetensi dalam area yang dihargai oleh individu dan orang lain.
3) Aktualisasi diri, atau implementasi dan realisasi dari potensi pribadi yang sebenarnya.

Menurut Coopersmith ada empat faktor yang berperan dalam pembentukan konsep diri individu, diantaranya yaitu:[26]

---

[25] *Ibid*., h. 29

[26] Pustaka Familia, *Konsep Diri Positif, Menentukan Prestasi Anak* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006), h.34

1) Faktor kemampuan. Setiap anak mempunyai kemampuan. Oleh karena itu berilah peluang kepada anak agar ia mampu melakukan sesuatu.
2) Faktor perasaan berarti. Pupuklah rasa berarti pada diri anak dalam aktivitas sekecil apapun, jangan dicemooh yang dapat menimbulan perasaan hampa karena perasaan tanpa arti akan membentuk sikan negatif.
3) Faktor kebajikan. Bila anak telah memiliki perasaan berarti maka akan tumbuh kebajikan dalam dirinya. Anak merasa lingkungan adalah tempat yang menyenangkan akan menjadi wahana bagi anak untuk berbuat kebajikan.
4) Faktor kekuatan. Pola perilaku berkarakteristik positif memberi kekuatan bagi anak untuk melakukan perubahan yang baik. Kekuatan diri akan membuat anak dapat mencegah dirinya dari perbuatan yang negatif.

d. Jenis-Jenis Konsep Diri

Konsep diri terbagi menjadi dua macam, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif.[27]

[27] Calhoun, James F dan Joan Ross Acocella. *Op.cit.*, h. 71-74

1) Konsep Diri Positif

Pada konsep diri positif yang menjadi dasar penilaian bukanlah kebanggaan yang besar tentang diri, melainkan berupa penerimaan diri. Konsep diri positif adalah pengetahuan yang luas dan bermacam-macam tentang diri, pengharapan yang realistis, dan harga diri yang tinggi. Konsep diri postif lebih mengarah pada penerimaan diri yang positif, bersifat stabil dan bervariasi. Individu yang memiliki konsep diri positif merupakan individu yang tahu betul siapa dirinya sehingga individu tersebut mampu menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya.

2) Konsep Diri Negatif

Konsep diri negatif ialah pengetahuan yang tidak tepat pada diri sendiri, pengharapan yang tidak realistis, dan harga diri yang rendah. Ada dua tipe konsep diri negatif, yaitu pandangan individu tentang dirinya yang benar-benar teratur dan tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri, dan pandangan individu tentang dirinya yang benar dan stabil dan teratur, sehingga menciptakan diri yang terlalu keras dan kaku.

3. Perkembangan Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju dewasa yang berlangsung kira-kira mulai usia 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun.[28] Batasan usia remaja juga dapat diartikan masa di antara 12-21 tahun dengan perincian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja tengahan, dan 18-21 tahun masa remaja akhir.[29]

b. Ciri-ciri Remaja

Terdapat empat ciri utama yang harus diperhatikan dalam perkembangan kehidupan remaja, yaitu:[30]

1) Adanya kesadaran akan perubaan-perubahan dalam kenyataan dirinya sebagai makhluk biologis, terutama adanya perubahan-perubahan pada bentuk tubuh sebagai akibat dari fisiologis karena bekerjanya kelenjar-kelenjar tertentu menjadi lebih aktif.

---

[28] Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan,* (Jakarta: Erlangga, 1999), h. 206

[29] Monks, dkk, *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006), h. 288

[30] Santrock, *Adolescence: Perkembangan Remaja.* Ali baasa Shinto B. Adeler. (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 84-87

2) Sejak masa anak sekolah sampai tiba masa remaja, si anak yang menjadi remaja merasakan adanya ketertarikan kepada teman kelompok sebaya dalam lingkup *heterosexsualitas*.
3) Timbulnya dorongan untuk mencapai kebebasan pribadi dalam usaha memantapkan status dirinya dalam lingkungan hidupnya sebagai individu yang berdiri sendiri (*a separate self*).
4) Adanya keinginan remaja untuk memantapkan filsafat hidupnya dan pola tertentu berdasarkan kesatuan norma kehidupan yang dianutnya, yang akan dijadikan pedoman di dalam ia bertingkah laku dalam perkembangan sebagai manusia dewasa.

c. Karakteristik Anak Usia Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol pada usia SMP ini, yaitu:[31]

1) Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan
2) Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder
3) Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang dewasa

[31] Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), h.36

4) Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan
5) Reaksi dan ekspresi emosi masih labil
6) Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial
7) Kecenderungan minat dan pilihan karer relatif sudah lebih jelas

Karakteristik tersebut diantaranya terkait dengan perkembangan konsep diri yang secara spesifik McDevitt dan Ormrod mencatat dua fenomena yang menonjol dalam perkembangan konsep diri pada masa remaja awal (10-14 tahun), yaitu:[32]

1) Kebanyakan remaja awal percaya bahwa dalam suatu situasi sosial, dirinya menjadi pusat perhatian dari orang lain.
2) Perasaan akan adanya keunikan pribadi yang dimilikinya (*personal fable*). Remaja awal sering berpikir bahwa orang-orang di sekitar mereka tidak pernah merasakan apa yang ia alami.

[32] Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), h.181

d. Tugas Perkembangan Remaja

Tugas-tugas perkembangan merupakan suatu tugas yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan individu.[33] Pada usia remaja, tugas perkembangan yang harus perlu dipenuhi adalah:[34]

1) Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya pria maupun wanita. Tugas perkembangan ini berkaitan dengan kematangan hormon seks pada masa remaja, sehingga dorongan seks menjadi dominan pada kehidupan remaja.
2) Mencapai peran sosial pria (maskulin) atau wanita (feminin). Remaja akan belajar bertingkah laku sesuai dengan tuntutan masyarakat.
3) Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif. Perubahan internal dalam tubuh akan mengubah bentuk tubuh dan mempengaruhi perubahan sikap dan minat remaja. Remaja yang telah mengalami kematangan hormon kelamin akan lebih tertarik dan lebih terbuka dengan lawan jenisnya.
4) Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab. Tugas ini diharapkan remaja dapat berpartisipasi sebagai seseorang yang bertanggung jawab dalam kehidupan

[33] Syamsu Yusuf, A. Juntika Nurihsa, *Landasan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 2010), h. 196
[34] Hurlock. *Op.cit*. h. 63

masyarakat. Perilakunya menunjukkan nilai-nilai yang diakui masyarakat, khususnya dalam kehidupan pribadinya.

5) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya. Tugas ini menuntut remaja untuk melepaskan diri dari sikap ketergantungan pada orang lain serta bebas dari perasaan kekanak-kanakan.
6) Mempersiapkan karir (sekolah lanjutan dan cita-cita) Remaja mulai menyiapkan diri untuk mencapai suatu pekerjaan, jabatan atau cita-cita yang diinginkan. Pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan akan memudahkan seseorang mencapai kebahagiaan dalam hidup.
7) Mempersiapkan perkawinan dan keluarga pada masa remaja akhir. Remaja mulai mengembangkan sikap positif terhadap kehidupan keluarga.
8) Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berprilaku—mengembangkan ideology. Tugas ini remaja mempelajari nilai-nilai yang mungkin diwujudkan dalam kehidupannya. Ia menciptakan gambaran dunianya sendiri yang diharapkan dapat selaras dengan dunia orang lain.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil temuan Eliasa dkk menjelaskan posisi biblioterapi sebagai salah satu teknik yang efektif dalam meningkatkan motivasi karir mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling sehingga kelak menjadi konselor yang profesional. Hasil penelitian tindakan ini terjadi kenaikan masing-masing 27 poin untuk aspek masalah biblioterapi, 28 poin untuk aspek masalah motivasi karir dan 27 poin untuk aspek masalah karir. Selain itu Biblioterapi yang dilakukan dengan intensif memberikan tindakan kepada subyeknya untuk membaca, memahami, merefleksi dan menginternalisasi bacaan pada aktivitas sehari-hari. Dilihat dari hasil observasi juga menunjukkan adanya perubahan ekspresi dan gerak tubuh yang menandakan subyek bersemangat menjadi konselor yang profesional. Pada lembar hasil wawancara juga tergambar disana bahwa mereka menjadi bersemangat untuk meraih sukses, khususnya konselor. Mereka termotivasi untuk lebih menata dan mengatur hidup, tidak malas-malasan lagi dan selalu berpikir positif (*positif thinking)*. Wawasan juga lebih luas dari buku yang dibaca dan membuat senang membaca. Mereka memahami karakteristik diri, potensi, kelebihan dan kekurangan yang didapat dari analisa SWAT temannya, sehingga membuka diri untuk lebih baik. Hal ini sesuai dengan fungsi biblioterapi dari Nola Kortner, diantaranya yaitu untuk

mengembangkan *self-concept* individu, meningkatkan motivasi diri, menunjukkan jalan menemukan jati diri.[35]

Pada penelitian Maria Helena Suprapto, Mahasiswi Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan Surabaya meneliti Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dan *Bibliotherapy* dalam Meningkatkan Citra Tubuh Mahasiswi usia 18-20 tahun sebanyak tujuh orang di Surabaya. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan hasil bawa tidak ada perbedaan ketidakpuasan terhadap citra tubuh setelah memperoleh pemberian terapi kognitif perilaku dan biblioterapi, antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Alasan dibalik penurunan yang tidak signifikan ini disebabkan oleh faktor-faktor antara lain: Pertama, kepribadian seluruh partisipan yang diperoleh dari hasil tes kepribadian yaitu tes grafis yang digunakan sebagai tambahan data asesmen awal. Hasil tes menunjukkan bahwa kepribadiannya cenderung tertutup dan menarik diri dari lingkungan sosial merupakan suatu halangan tersendiri bagi partisipan untuk banyak berubah dan menggali manfaat dari perlakuan. Karakteristik kepribadian semacam ini membutuhkan rasa nyaman dan penghargaan yang besar sebelum mau membuka diri lebih jauh. Kedua, lama keyakinan tentang tubuh ditanamkan, dengan kata lain partisipan telah lama mendapatkan doktrinasi tentang tubuh yang ideal. Ketiga, faktor di luar individu yang

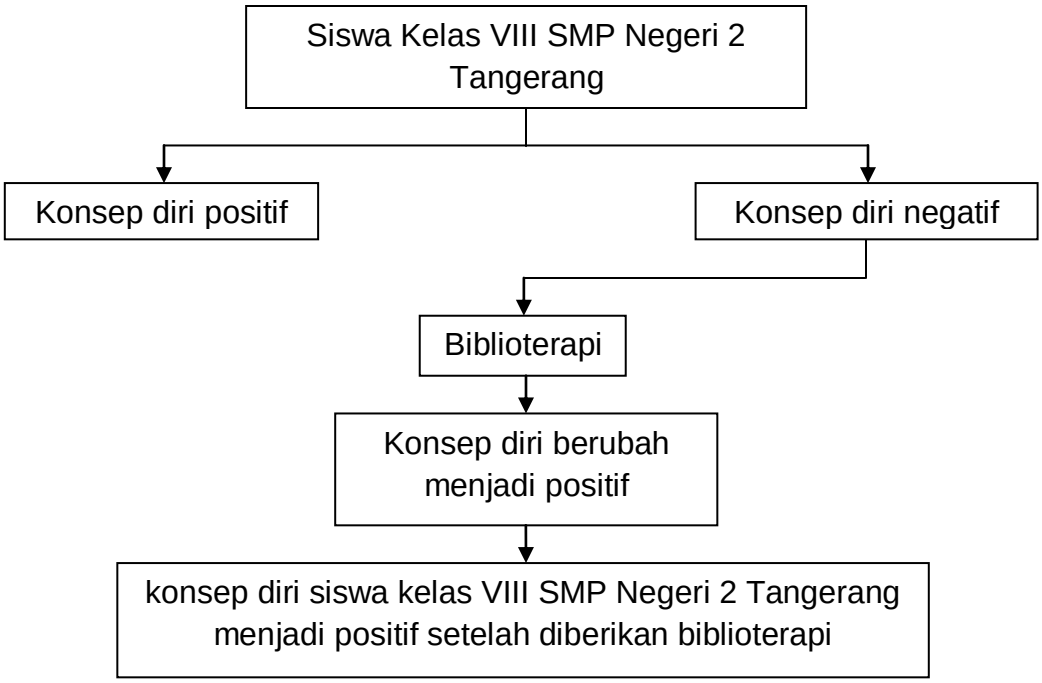
[35] Eva Imania Eliasa,M.Pd *Op.cit.* h. 10-11

memengaruhi ketidakpuasan terhadap citra tubuh yaitu media massa, keluarga, dan teman sebaya yang memiliki peranan penting dalam menyampaikan pesan sosiokultural tentang bentuk tubuh ideal pada remaja.

C. Kerangka Berpikir

Remaja merupakan salah satu fase perkembangan dari kehidupan manusia. Semua fase perkembangan memiliki tugas perkembangan yang amat penting untuk dicapai atau diselesaikan. Salah satu tugas tersebut adalah membentuk konsep diri yang positif. Salah satu faktor yang dapat membentuk konsep diri positif tersebut yaitu persepsi mengenai beberapa hal dalam diri, seperti persepsi tentang fisik, kesehatan dan penampilan, kepercayaan diri dan harga diri, hubungan kepada Tuhan, hubungan dengan orang lain serta keluarga. Persepsi tersebut dibangun atas dasar pengalaman dan pengetahuan. Pengetahuan berperan dalam menginterpretasikan pengalaman. Jika anak memiliki keterbatasan dalam mengartikan pengalaman, memungkinkan anak untuk membentuk persepsi yang negatif tentang konsep dirinya. Padahal konsep diri positif sangatlah dibutuhkan, karena merupakan tugas perkembangan pada saat remaja. Salah satu cara untuk memperkaya pengetahuan adalah dengan cara membaca. Teknik Biblioterapi merupakan teknik konseling yang mengandalkan bahan bacaan sebagai media konseling. Membaca

dapat memberikan wawasan dan dapat membuat orang meningkatkan pemahaman akan dirinya dan membentuk konsep diri yang positif.



D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: ada pengaruh biblioterapi untuk mengubah konsep diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tangerang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui kosep diri siswa SMP Negeri 2 Tangerang sebelum dan sesudah penerapan teknik biblioterapi
2. Mengetahui pengaruh teknik biblioterapi untuk mengubah konsep diri pada siswa SMP Negeri 2 Tangerang

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Tangerang yang beralamat di Jalan Siswa No. 3 Kec. Sukaasih Kota Tangerang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester I Tahun Ajaran 2015/2016 pada bulan November 2015 dengan tahapan sebagai berikut:

1. Uji Ahli : Jumat, 13 November 2015
2. Uji Coba : Senin, 16 November 2015
3. *Pretest* : Rabu, 18 November 2015
4. *Treatment* : Jumat - Jumat, 20-27 November 2015

a) Pertemuan 1 : Jumat, 20 November 2015

b) Pertemuan 2 : Senin, 23 November 2015

c) Pertemuan 3 : Selasa, 24 November 2015

d) Pertemuan 4 : Rabu, 25 November 2015

e) Pertemuan 5 : Kamis, 26 November 2015

f) Pertemuan 6 : Jumat, 27 November 2015

5. *Posttest* : Senin, 30 November 2015

C. Metode, Desain dan Prosedur Eksperimen

1. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perilaku tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.[36] Jenis eksperimen yang digunakan adalah *Quasi Experimental Design.*

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *nonequivalent control group design*, yaitu desain penelitian yang menyerupai *pretest-posttest control group design*, akan

[36] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 107

tetapi sampel tidak dipilih secara random. Skema penelitian ini digambarkan sebagai berikut:

Non R	O_1 X	O_2
Non R	O_3	O_4

Keterangan:

Non R : *Nonrandom sampling* (Sampel ditentukan oleh kebutuhan, yaitu siswa yang memiliki konsep diri positif yang rendah)

O_1 : *Pretest* kelompok eksperimen (Kecenderungan konsep diri siswa sebelum intervensi)

X : Intervensi/Perlakuan yang diberikan (Biblioterapi)

O_2 : *Posttest* kelompok eksperimen (Kecenderungan konsep diri siswa setelah intervensi)

O_3 : *Pretest* kelompok kontrol (Kecenderungan konsep diri siswa sebelum intervensi)

O_4 : *Posttest* kelompok kontrol (Kecenderungan konsep diri siswa setelah intervensi)

Paradigma tersebut dimaknai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberikan *pretest*. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Kemudian kedua kelompok diberikan *posttest*.

Hasil pengukuran dapat diperoleh dengan paradigma (O_2 – O_1) – (O_4 – O_3).

3. Prosedur Eksperimen

Hal yang paling penting pada teknik biblioterapi yaitu menyediakan buku atau bahan bacaan yang tepat untuk digunakan. Sesuai dengan teori yang ada, maka peneliti menentukan beberapa bahan bacaan, yaitu:

a. Buku “Menjadi Remaja Bahagia” (Andrew Mathews)

   Buku ini dipilih karena memiliki karakter didaktif. Pada buku ini diterangkan perilaku-perilaku yang muncul jika memiliki konsep diri yang positif maupun negatif. Terdapat juga contoh-contoh yang menggambarkan strategi tokoh-tokoh yang mengubah konsep dirinya menjadi positif, cara agar tetap merasa senang terhadap diri sendiri.

b. Cerita pendek (ceritaterbaik.blogspot.co.id)

   Bacaan ini dipilih karena memiliki karakter imajinatif. Pada bacaan ini, anggota dapat menghayati pengalaman yang diceritakan. Pada pengalaman tersebut anggota dapat secara simultan terlibat sekaligus terpisah dari cerita. Seperti yang diceritakan bahwa murid yang diajak mengikuti kejuaraan judo merasa minder karena memiliki kekurangan pada fisiknya, namun sang guru memberikan

satu jurus hingga jurus tersebut mendarah daging pada muridnya hingga sang guru menjelaskan bahwa semua orang memiliki kelebihan dan kekurangan, akan tetapi murid tersebut difokuskan untuk berlatih jurus yang lebih memanfaatkan kelebihanya oleh sang guru.

Selanjutnya pada pelaksanaannya, tahap-tahap yang dilakukan oleh peneliti dalam memberikan intervensi untuk mengubah konsep diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tangerang sebagai berikut:

a. ***Pretest*** (Rabu, 18 November 2015)

   Pada tahap ini peneliti memberikan instrumen konsep diri kepada 72 siswa yang merupakan kelas VIII C dan D. Berdasarkan hasil *pretest* terdapat 29 siswa yang memiliki konsep diri negatif di mana 12 siswa diantaranya bersedia menjadi subjek penelitian. Kedua belas siswa tersebut selanjutnya dikelompokkan menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing beranggotakan 6 orang.

b. **Pertemuan 1:** Tahap Motivasi (Jumat, 20 November 2015)

   Peneliti mengajak anggota kelompok eksperimen untuk saling berkenalan dengan menyebutkan nama, alamat tinggal, anak ke berapa, dan hal yang menjadi favorit masing-masing. Setelah itu peneliti mengajak anggota kelompok bermain permainan

“konsentrasi” dan “jika-maka” agar suasana menjadi akrab dan anggota kelompok termotivasi melakukan kegiatan. Setelah itu peneliti bersama anggota kelompok membuat peraturan kelompok agar kegiatan bisa berjalan dengan tertib dan nyaman

c. **Pertemuan 2:** Tahap Membaca-Inkubasi (Senin, 23 November 2015)

   Peneliti menjelaskan konsep diri dan pentingnya memiliki konsep diri yang positif. Setelah itu peneliti mengajak anggota kelompok untuk membaca bacaan yang sudah disiapkan (Buku Menjadi Remaja Bahagia). Setelah semua selesai membaca, peneliti mengajak anggota kelompok untuk merenungkan dan mengaitkannya dengan kehidupan anggota kelompok.

d. **Pertemuan 3:** Tahap Tindak lanjut (Selasa, 24 November 2015)

   Peneliti mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi mengenai bacaan sebelumnya agar peserta dapat saling bertukar pandangan dan mengemukakan perasaannya. Peneliti juga menanyakan bagaimana anggota kelompok memandang dirinya.

e. **Pertemuan 4:** Tahap Tindak lanjut (Rabu, 25 November 2015)

   Peneliti mengajak anggota kelompok kembali berdiskusi dan menanyakan hal positif apa yang terdapat pada masing-masing diri anggota kelompok dan diselingi menonton video

f. **Pertemuan 5:** Tahap Membaca-Inkubasi-Tindak lanjut (Kamis, 26 November 2015)

Peneliti mengajak anggota kelompok untuk membaca bacaan yang sudah disiapkan (Kisah kakak-adik dan Sensei dan Muridnya yang Buntung). Setelah semua selesai membaca, peneliti mengajak anggota kelompok untuk merenungkan dan mengaitkannya dengan kehidupan anggota kelompok. Setelah itu, peneliti mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi agar peserta dapat saling bertukar pandangan dan mengemukakan perasaannya.

g. **Pertemuan 6:** Tahap Evaluasi (Jumat, 27 November 2015)

Peneliti dan anggota kelompok mengulas pertemuan pertama sampai terakhir dan menanyakan hal yang sudah dipelajari oleh anggota kelompok dan hal yang harus diperbuat untuk menumbuhkan konsep diri yang positif

h. ***Posttest*** (Senin, 30 November 2015)

Pada tahap ini peneliti akan memberikan lembar instrumen yang diisi oleh 12 siswa yang terdapat pada kelompok eksperimen dan kontrol untuk dibandingkan dan dianalisis dengan *pretest*

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII C dan VIII D SMP Negeri 2 Tangerang yang memiliki konsep diri negatif yang ditunjukkan berdasarkan hasil *pretest*. Terdapat 29 siswa yang memiliki konsep diri rendah.

2. Sampel

Sampel pada penelitian ini ditentukan berdasarkan teknik *Purposive Sampling*, yaitu cara pengambilan sampel bukan atas dasar strata, acak atau daerah, melainkan atas adanya tujuan tertentu. Pengambilan sampel pada penelitian ini didasarkan pada hasil *pre-test* yang memiliki skor rendah dengan instrumen konsep diri yang dikembangkan dari teori William H. Fittz. Sampel pada penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

1) Siswa/i dalam usia remaja dengan rentang antara 12-14 tahun. Hal ini sesuai dengan karakteristik remaja yang sedang mengalami pencarian identitas sehingga sering mengalami perubahan dalam hal konsep diri.
2) Memiliki konsep diri negatif berdasarkan skor yang diperoleh dari hasil *pretest*. Adapun rentangan skor sebagai berikut:

Tabel 3.1
Kategorisasi Data Penelitian

Kategori	Kriteria Jenjang
Positif	177 – 211
Negatif	143 – 176

3) Siswa/i bersedia untuk menjadi subjek penelitian dan mampu mengikuti alur kegiatan yang akan dilakukan dalam proses konseling menggunakan biblioterapi.

Terdapat 12 siswa yang sesuai dengan karakteristik di atas yaitu yaitu AS, AM, DN, LZ, MRR, NE, NAS, AAH, TFA, LNG, SKS, dan TF.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Definisi Konseptual (Konstruk)

Konsep diri dalam penelitian ini secara konseptual adalah suatu kesadaran akan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang didasarkan pada persepsi internal dan pandangan dari luar dirinya.

2. Definisi Operasional

Konsep diri adalah skor dari instrumen yang dibuat berdasarkan teori William H. Fitts. Jika individu memiliki skor yang tinggi, maka individu tersebut memiliki konsep diri yang positif. Sebaliknya, jika individu memiliki skor yang rendah, maka individu tersebut memiliki konsep diri yang negatif. Terdapat dua dimensi konsep diri yaitu

internal dan eksternal. Kedua dimensi tersebut secara rinci diantaranya:

1) Dimensi Internal

   a) Identitas diri (*the identity self*)

      Mampu menggambarkan dan mengembangkan identitas diri

   b) Perilaku diri (*the behavioral self*)

      Mampu mempersepsi tingkah laku diri

   c) Penilaian diri (*the judging self*)

      Mampu menentukan kepuasan seseorang akan dirinya atau seberapa jauh seseorang menerima dirinya

2) Dimensi Eksternal

   a) Diri Fisik (*Phisical Self*)

      Mampu mempersepsikan keadaan fisiknya sendiri

   b) Diri Moral dan Etika (*Moral-Ethical Self*)

      Mampu mempersepsikan hal yang berhubungan dengan Tuhan, kepuasan akan kehidupan keagamaannya dan nilai-nilai moral yang dianutnya yang meliputi batasan baik dan buruk serta rasa puas terhadap kehidupan

   c) Diri Pribadi (*Personal Self*)

      Mampu menilai kepuasan diri, harga diri, dan percaya diri

d) Diri Keluarga (*Family Self*)

Menunjukkan perasaan dan harga diri individu dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga

e) Diri Sosial (*Social Self*)

Merupakan perasaan dan penilaian individu dalam interaksi dirinya dengan orang lain di lingkungan yang lebih luas

3. Instrumen Penelitian

a. Skala Konsep Diri

Skala konsep diri disusun berdasarkan konsep dan pemikiran peneliti yang mengacu pada aspek-aspek konsep diri yang dikemukakan oleh William H Fitts. Kisi-kisi instrumen mengenai gambaran konsep diri siswa terlampir

b. Proses Pengembangan Instrumen

Peneliti harus mampu membuat instrumen yang akan digunakan untuk penelitian. Menurut Sugiyono, titik tolak dari penyusunan adalah variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti.[37] Dari variabel-variabel tersebut diberikan definisi operasionalnya, dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir

[37] Sugiyono, *op.cit,* h. 149

pertanyaan atau pernyataan. Untuk memudahkan penyusunan instrumen, maka perlu digunakan matrik pengembangan instrumen atau kisi-kisi instrumen.

Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrumen dilaksanakan dengan beberapa tahap, baik dalam pembuatan maupun uji coba, yaitu peneliti membuat dan menyusun kisi-kisi instrumen yang meliputi aspek, indikator, deskriptor dan nomor soal, membuat pertanyaan atau pernyataan kemudian instrumen jadi berupa skala, kemudian direvisi dan instrumen jadi. Instrumen dalam penelitian ini berupa skala konsep diri.

Skala konsep diri diberikan pada saat *pretest* (sebelum perlakuan) dan *posttest* (sesudah perlakuan). Skala ini memuat pernyataan yang bersifat *favorable* (pernyataan yang mendukung) dan *unfavorable* (pernyataan yang tidak mendukung). Alasan penggunan ini yaitu untuk menghindari jawaban asal dari responden dan instrumen yang lebih bervariasi.

c. Skoring

Skala yang digunakan untuk mengukur konsep diri adalah skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap,

pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.[38]

Peneliti memodifikasi alternatif jawaban menjadi empat kategori untuk menghindari responden memilih alternatif jawaban yang ada di tengah yang dirasa aman dan paling mudah sehingga hampir tidak berpikir.[39] Empat pilihan jawaban tersebut, yaitu (SS) sangat sesuai, (SE) sesuai, (KS) kurang sesuai, dan (TS) tidak sesuai. Adapun penilaian dalam instrumen sebagai berikut:

Tabel 3.2
Teknik penilaian instrumen konsep diri

Jawaban	Skor pernyataan positif	Skor pernyataan negatif
(SS) sangat sesuai	4	1
(SE) sesuai	3	2
(KS) kurang sesuai	2	3
(TS) tidak sesuai	1	4

4. Hasil Uji Coba Instrumen

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas

[38] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2009), h.134
[39] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik Ed. Revisi VI.* (Jakarta: PT Asdi Mahasatya, 2006), h.241

yang rendah. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang hendak diukur dan dapat mengungkap data dari variabel yang teliti secara tepat.

Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.[40] Dalam penelitian ini, pengujian validitas akan dilakukan dengan menggunakan teknik *Product Moment Pearson* dengan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 20.0 *for windows*. Untuk menentukan valid atau tidaknya sebuah pernyataan dilakukan dengan cara membandingkan taraf signifikansi hitung dengan tingkat kesalahan (alpha) yang telah ditentukan, apabila taraf signifikansi hitung lebih kecil dari pada tingkat kesalahan (alpha) maka pernyataan dianggap valid, dan apabila taraf signifikansi hitung lebih besar dari pada tingkat kesalahan (alpha) maka pernyataan dinyatakan tidak valid. Tingkat kesalahan (alpha) yang ditentukan dalam pengujian validitas ini adalah sebesar 0.05. Setelah dilakukan uji validitas, hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut.

---

[40] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik,* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 212

Tabel 3.3
Butir valid dan drop

Butir valid	Butir drop (tidak valid)
1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 69, 71, 72, 73, 74, 77, 79, 80	5, 10, 16, 18, 22, 28, 29, 38, 41, 42, 53, 54, 55, 65, 66, 67, 68, 70, 75, 76, 78
59 butir	21 butir

b. Uji Relialibilitas

Reliabilitas merujuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya[41].

Pengujian reliabilitas dalam instrumen penelitiaan ini akan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 20.0 *for windows*. Kriteria pengujian reliabilitas untuk memberikan keputusan pada sebuah butir pernyataan dapat dianggap reliabel, dengan menggunakan interpretasi terhadap koefisien korelasi yang diperoleh atau nilai r yang dilihat dari tabel interpretasi nilai r, yaitu:

[41]Suharsimi Arikunto, *op, cit.,* h . 221

Tabel 3.4
Tabel Interpretasi Nilai r[42]

Besarnya nilai r	Interpretasi
$0,800 \leq r_{hit} < 1,00$	Tinggi
$0,600 \leq r_{hit} < 0,800$	Cukup
$0,400 \leq r_{hit} < 0,600$	Agak rendah
$0,200 \leq r_{hit} < 0,400$	Rendah
$0,000 \leq r_{hit} < 0,200$	Sangat rendah (tidak berkorelasi)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan pada butir pernyataan yang valid, didapatkan angka reliabilitas sebesar 0.917 yang berarti tinggi, artinya instrumen motivasi reliabel dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

5. Instrumen Final

Setelah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas pada instrumen konsep diri, maka kisi-kisi instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini terlampir.

F. Teknik Analisis Data

Data yang dihasilkan dalam penelitian ini berdistribusi tidak normal, sehingga penelitian ini menggunakan statistik nonparametrik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mann Whitney U-Test* dengan menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 20.0 *for Windows*. *Mann Whitney U-Test* digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel

[42]Suharsimi Arikunto, *op, cit.,* h. 319

independen bila datanya berbentuk ordinal.[43] *Uji Mann Whitney* tidak memerlukan asumsi populasi berdistribusi normal, namun hanya mengasumsikan bahwa populasi tersebut mempunyai bentuk yang sama.[44] Dalam penelitian ini, hasil *pretest* akan dibandingkan dengan hasil *post-test* untuk mengukur pengaruh perlakuan dan menarik kesimpulan.

Hipotesis dalam penelitian ini diuji pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ atau dengan tingkat kesalahan sebesar 5%. Kriteria uji hipotesis pada penelitian ini adalah:

H_0 ditolak = nilai *asymp. Sig* < nilai signifikansi $\alpha = 0.05$

H_1 diterima = nilai *asymp. Sig* > nilai signifikansi $\alpha = 0.05$

G. Hipotesis Statistik

Hipotesis statistik yang diuji dalam penelitian ini yaitu:

H_0 : $\mu_1 \geq \mu_2$

Tidak terdapat pengaruh teknik biblioterapi untuk mengubah konsep diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tangerang.

H_1 : $\mu_1 < \mu_2$

---

[43] Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian, (*Bandung: Alfabeta, 2006), h. 275

[44] Harinaldi, *Prinsip-Prinsip Statistik Untuk Teknik dan Sains.,* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005), h. 224

Terdapat pengaruh teknik biblioterapi untuk mengubah konsep diri siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tangerang.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Proses Pelaksanaan Biblioterapi

Penelitian ini bertujuan untuk mengubah konsep diri negatif siswa menjadi positif. Teknik yang digunakan yaitu teknik biblioterapi yang dilakukan secara kelompok. Teknik biblioterapi yaitu teknik konseling yang menggunakan bahan bacaan sebagai media. Sebelum melakukan penerapan teknik, peneliti menentukan sampel dan membentuk menjadi dua kelompok. Kedua kelompok penelitian baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen terdiri dari siswa yang seluruhnya memiliki skor kategori negatif pada hasil *pretest.* Hasil *pretest* ini menunjukkan bahwa kedua kelompok berada pada dasar tingkatan skor yang sama. Hal ini penting dilakukan agar perubahan yang mungkin terjadi pada skor *posttest* dapat diasumsikan sebagai pengaruh dari perlakuan yang diberikan, bukan berasal dari perbedaan dasar tingkatan skor pada hasil *pretest.* Untuk itu, kedua kelompok dalam penelitian ini sudah berada pada dasar perhitungan yang sama, sehingga perubahan skor yang mungkin terjadi di kedua kelompok dapat dibandingkan.

Konseli mengikuti tahapan kegiatan sesuai dengan prosedur yang telah disepakati bersama dengan peneliti. Penerapan teknik ini dilakukan dalam beberapa sesi pertemuan sesuai dengan kebutuhan. Persiapan

pelaksanaan dimulai dari pemberian *pretest,* pembentukan kelompok dan perencanaan jadwal pertemuan di setiap sesi. Jumlah sesi dan waktu di setiap sesinya dapat disesuaikan dengan kebutuhan.

Pada penelitian ini, penerapan teknik akan diberikan kepada enam siswa yang menjadi konseli pada kelompok eksperimen, yaitu AS, AM, DN, LZ, MRR, dan NE dan enam siswa pada kelompok kontrol, yaitu NAS, AAH, TFA, LNG, SKS, dan TF. Proses *treatment* terdiri dari enam pertemuan. Pertemuan tersebut terjadwal sebagai berikut.

Tabel 4.1
Pelaksanaan Kegiatan Biblioterapi

Kegiatan	Tanggal	Tempat
Pretest	Rabu, 18 November 2015	SMP Negeri 2 Tangerang
Sesi 1	Jumat, 20 November 2015	SMP Negeri 2 Tangerang
Sesi 2	Senin, 23 November 2015	SMP Negeri 2 Tangerang
Sesi 3	Selasa, 24 November 2015	SMP Negeri 2 Tangerang
Sesi 4	Rabu, 25 November 2015	SMP Negeri 2 Tangerang
Sesi 5	Kamis, 26 November 2015	SMP Negeri 2 Tangerang
Sesi 6	Jumat, 27 November 2015	SMP Negeri 2 Tangerang
Posttest	Senin, 30 November 2015	SMP Negeri 2 Tangerang

Sesuai dengan perencanaan di atas, proses biblioterapi dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Pemberian *Pretest*

   Berdasarkan hasil *pretest* didapatkan bahwa terdaat 29 orang yang mendapatkan skor rendah pada instrumen konsep diri. Berdasarkan 29 siswa tersebut dipilih dari kelas VIII C yang akan mengikuti *treatment* pada jam pelajaran BK atau di waktu istirahat.

Pemilihan anggota disebabkan agar memudahkan menentukan waktu kegiatan dan karena adanya keterbatasan ruangan di sekolah akibat proses renovasi sekolah yang masih dalam pengerjaan. Peneliti juga menentukan enam siswa yang akan direkrut pada kelompok eksperimen enam siswa yang lainnya untuk nanti menjadi kelompok kontrol (mengisi *pretest* dan *posttest* saja).

2. Sesi Pertama

Pada pertemuan ini peneliti melakukan tahap awalan. Peneliti memastikan bahwa semua anggota sudah hadir semua sebelum kegiatan dimulai. Pertama, peneliti mengucapkan salam dan selamat datang kepada seluruh anggota kelompok, serta mengapresiasi karena telah mau meluangkan waktu untuk hadir pada pertemuan ini. Peneliti juga menanyakan kabar anggota kelompok. Seluruh anggota mengungkapkan bahwa kabarnya baik dan sehat.

Selanjutnya peneliti mengajak anggota kelompok memperkenalakan diri satu persatu dengan menyebutkan nama lengkap, nama panggilan, kelas dan makanan kesukaan. Setelah perkenalan, anggota kelompok diajak untuk bermain *botol oh botol*. Permainan tersebut dimaksudkan untuk menciptakan suasana yang nyaman di dalam kelompok.

Setelah itu, anggota kelompok diajak untuk berdiskusi mengenai aturan kelompok agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan kondusif. Adapun aturan yang disepakati bersama yaitu:

a. Setiap anggota harus menjaga rahasia apapun yang dibicarakn di dalam kelompok.
b. Menghargai teman yang sedang berbicara dengan tidak memotong pembicaraan dan mendengarkan apa yang disampaikan.
c. Memberi isyarat jika ingin berbicara dan boleh berbicara jika peneliti mempersilahkan.
d. Tidak mengobrol atau bermain gawai pada saat kegiatan berlangsung.
e. Seluruh anggota mengikuti kegiatan sampai pertemuan terakhir.

Setelah itu peneliti mengajak anggota berdiskusi untk mengatur jadwal pertemuan dan ruangan yang akan dipakai.

3. Sesi Kedua

Sebelum memulai kegiatan, peneliti memastikan seluruh anggota kelompok sudah hadir dan dalam keadaan nyaman. Pertemuan kedua dilakukan pada saat jam pelajaran BK. Peneliti memastikan bahwa anggota kelompok siap untuk memulai kegiatan. Sebelum kegiatan inti, peneliti mengajak anggota untuk mengingat

kembali aturan kelompok yang sudah disepakati pada pertemuan sebelumnya.

Pada tahap ini peneliti melakukan tahap membaca dan inkubasi. Sebelum mengajak anggota membaca, peneliti menjelaskan anggota bahwa setiap orang memiliki konsep diri, namun ada pribadi yang sudah memiliki konsep diri yang positif ada juga yang memiliki konsep diri negatif. Setiap pribadi perlu memiliki konsep diri yang positif agar memiliki rasa percaya diri, perasaan yang nyaman baik saat bersama keluarga, teman dan lingkungan sekitar, mampu menerima kekurangan dan bangga dengan kelebihan yang dimiliki baik dari fisik maupun nonfisik.

Selain itu peneliti mengajak anggoa kelompok untuk membaca buku yang sudah disiapkan yang berjudul *Menjadi Remaja Bahagia* selama 30 menit agar mereka lebih memahami mengenai konsep diri dan beberapa contoh kasus yang sering ditemukan pada remaja. Setelah membaca, peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengaitkannya dengan kehidupan dirinya.

4. Sesi Ketiga

Pada pertemuan ini, peneliti melakukan tahap tindak lanjut. Peneliti menanyakan anggota kelompok bagaimana mereka memandang dirinya. Seluruh anggota kelompok mengemukakan hal-

hal negatif seperti kurus, kurang pintar. Setelah itu peneliti mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi mengenai bacaan yang telah dibaca pada pertemuan sebelumnya dan mengaitkannya pada diri masing-masing anggota apakah mereka mengalami hal yang sama seperti pada contoh-contoh pada bacaan dan mendiskusikan bagaimana cara mengatasi hal masalah tersebut yang tertulis pada bahan bacaan.

5. Sesi Keempat

Pada sesi ini peneliti kembali melakukan tahap tindak lanjut yaitu mengajak anggota untuk berdiskusi yang membahas mengenai kelebihan yang ada dalam diri. Masing-masing anggota mengemukakan beberapa kelebihan pada dirinya seperti suka membuat orang tertawa dengan lelucon, pandai menggambar kartun. Pada pertemuan keempat ini juga peneliti mengajak anggota kelompok untuk menonton video untuk menguatkan pemahaman mereka mengenai konsep diri positif.

6. Sesi Kelima

Pada tahap ini peneliti mengulang tahapan membaca, inkubai dan tindak lanjut yaitu dimulai mengajak anggota membaca lagi. Pertama, anggota kelompok diminta untuk membaca literatur yang

telah diseleksi peneliti dan telah disesuailan dengan masalah yang dialami para anggota kelompok. Waktu yang diberikan untuk membaca sekitar 20 menit. Selanjutnya peneliti mengajak anggota mengidentifikasi isi bacaan dan mengeksplorasi perasaan anggota kelompok, kemudian mengajak anggota kelompok berdiskusi mengenai isi bacaan dan mengaitkannya dengan kehidupan di dunia nyata serta hal-hal apa saja yang bisa diambil pelajarannya. Diskusi tersebut juga dimaksudkan untuk mengevaluasi tingkah laku anggota kelompok dan membantu para anggota kelompok untuk mengambil keputusan terkait perilaku atau sikap mana yang ingin diubah dan membicarakan bagaimana cara mengubahnya, selanjutnya peneliti juga memotivasi anggota kelompok untuk dapat berubah menjadi pribadi yang lebih baik.

7. Sesi Keenam

Pada pertemuan ini peneliti melakukan tahap evaluasi, yaitu mengajak anggota kelompok meruntut kembali hasil dari pertemuan pertama sampai pertemuan ini. Selanjutnya menanyakan kepada anggota kelompok mengenai manfaat yang mereka dapatkan dari hasil kegiatan, serta pengaruh kelompok bagi kehidupan mereka. Peneliti juga menanyakan apa yang mereka rasakan sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan. Peneliti juga mengajak anggota

kelompok untuk menyebutkan apa kelebihan diri masing-masing anggota kelompok.

8. Pemberian *posttest* (Pertemuan kedelapan)

Peneliti memberikan *posttest* kepada 12 siswa yang tergabung pada kelompok eksperimen maupun kontrol. Hasil *posttest* akan dijadikan data acuan untuk membandingkan hasil penggunaan biblioterapi.

B. Deskripsi Data

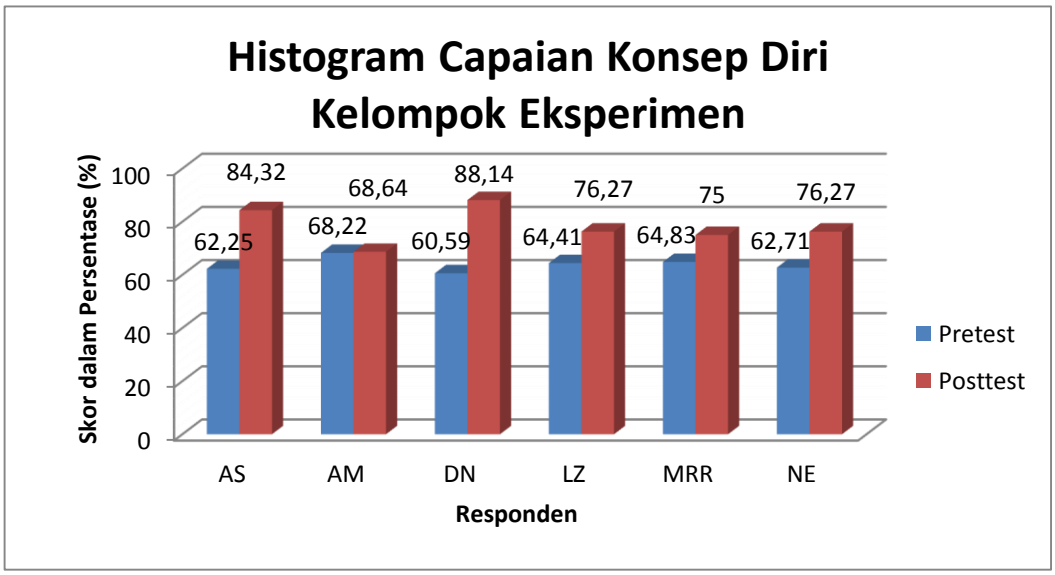
Berdasarkan hasil *pretest-posttest* yang dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing terdiri dari enam siswa SMP Negeri 2 Tangerang didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.2
Data *pretest* dan *posttest*

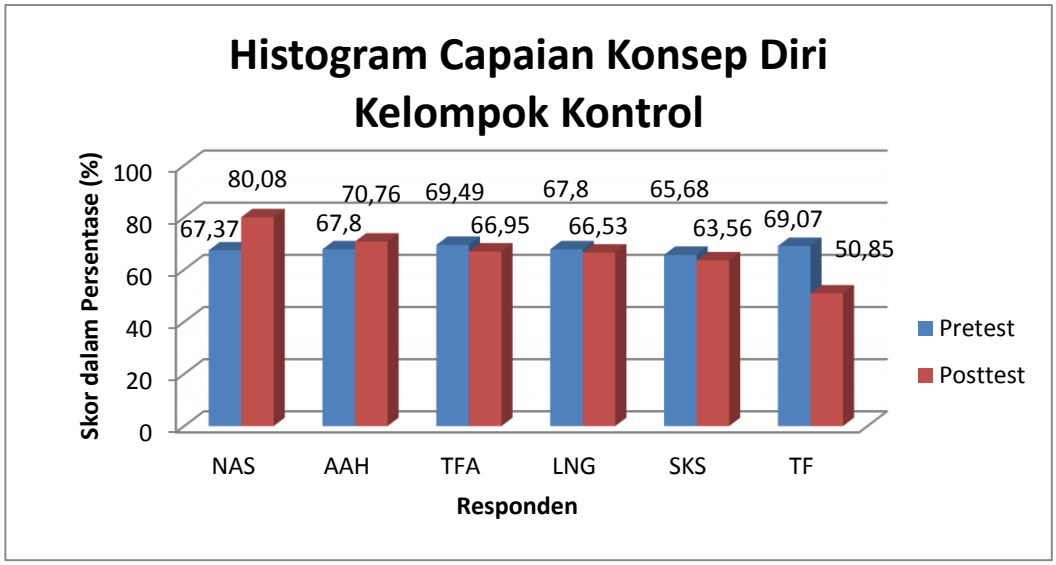
Kelompok	Kategorisasi	Rentang skor	Frekuensi *Pretest*	Frekuensi *Posttest*
Kelompok Eksperimen	Positif	177 ≤ X ≤ 211		5
	Negatif	143 ≤ X ≤ 176	6	1
Kelompok Kontrol	Positif	177 ≤ X ≤ 211		1
	Negatif	143 ≤ X ≤ 176	6	5
Jumlah			12	12

Tabel 4.3
Data Capaian individu

Kelompok	Skor ideal	Nama	SKOR				
			Pretest	**%**	***Posttest***	**%**	**Peningkatan**
Eksperimen	236	AS	154	62,25	199	84,32	19,07%
		AM	161	68,22	162	68,64	0,42%
		DN	143	60,59	208	88,14	27,54%
		LZ	152	64,41	180	76,27	11,86%
		MRR	153	64,83	177	75,00	10,17%
		NE	148	62,71	180	76,27	13,56%
Kontrol	236	NAS	159	67,37	189	80,08	12,71%
		AAH	160	67,8	167	70,76	2,97%
		TFA	164	69,49	158	66,95	-2,54%
		LNG	160	67,8	157	66,53	-1,27%
		SKS	155	65,68	150	63,56	-2,12%
		TF	163	69,07	120	50,85	-18,22%



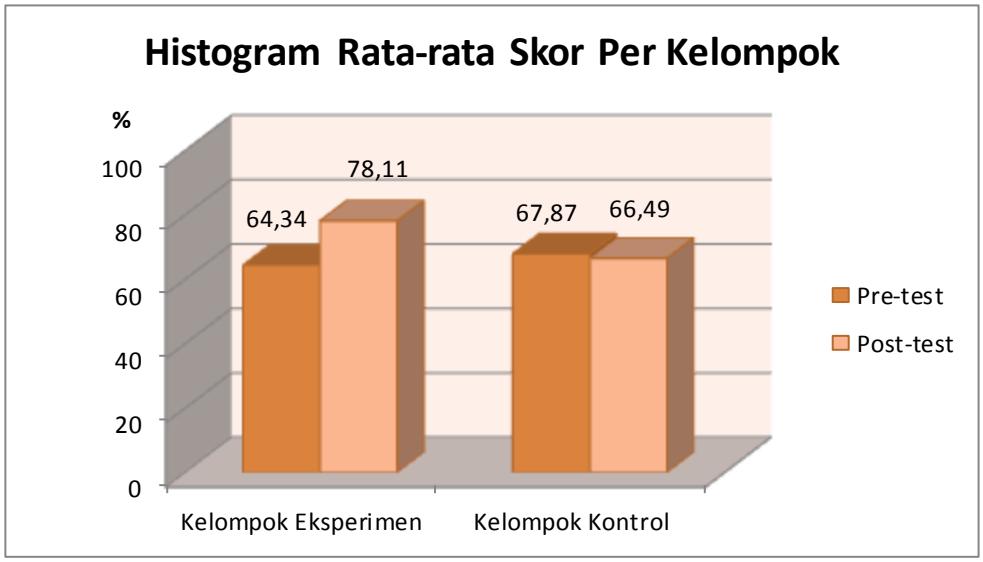
Grafik 4.1
Histogram Capaian Skor Konsep Diri Kelompok Eksperimen



Grafik 4.2
Histogram Capaian Skor Konsep Diri Kelompok Kontrol

Tabel 4.4
Tabel Rata-rata capaian skor

Skor Rata-rata	Skor Ideal	*Pretest*	%	*Posttest*	%	Peningkatan (%)
Kelompok Eksperimen	236	151,8	64,34	184,3	78,11	13,77%
Kelompok Kontrol		160,1	67,87	156,8	66,45%	-1,41%



Gambar 4.3
Histogram Rata-rata Capaian Skor Konsep Diri pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada dua kelompok terdapat perubahan skor yang terjadi. Pada kelompok eksperimen, sebelum diberikan perlakuan, seluruh anggota berada pada kategori negatif. Rata-rata skor sebelum diberi perlakuan sebesar 151,8. Sedangkan setelah diberikan perlakuan, rata-rata skor meningkat sebesar 13,77% menjadi 184,3.

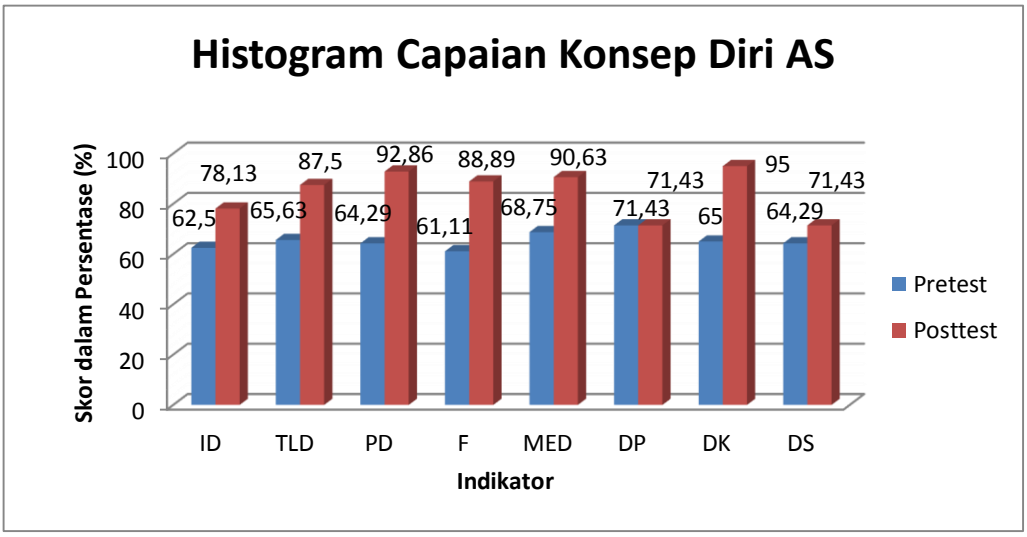
Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata skor sebelumnya sebesar 160,1 dengan keseluruhan siswa berada pada kategori negatif. Kelompok kontrol ini tidak mendapatkan perlakukan seperti kelompok eksperimen, terdapat penurunan skor sebesar -1,41% menjadi 156,8.

1. Capaian Skor persiswa pada Kelompok Eksperimen

a. AS

Tabel 4.5
Tabel Capaian Skor Konsep Diri AS

Indikator	Skor Ideal	*Pretest*		*Posttest*		gain (%)	Keterangan
		Skor	%	Skor	%		
Identitas diri	32	20	62,50	25	78,13	15,63	Meningkat
Tingkah laku diri	32	21	65,63	28	87,50	21,88	Meningkat
Penilaian diri	28	18	64,29	26	92,86	28,57	Meningkat
Fisik	36	22	61,11	32	88,89	27,57	Meningkat
Moral dan etika diri	32	22	68,75	29	90,63	21,88	Meningkat
Diri pribadi	28	20	71,43	20	71,43	0	tetap
Diri keluarga	20	13	65,00	19	95,00	30,00	Meningkat
Diri sosial	28	18	64,29	20	71,43	7,14	Meningkat



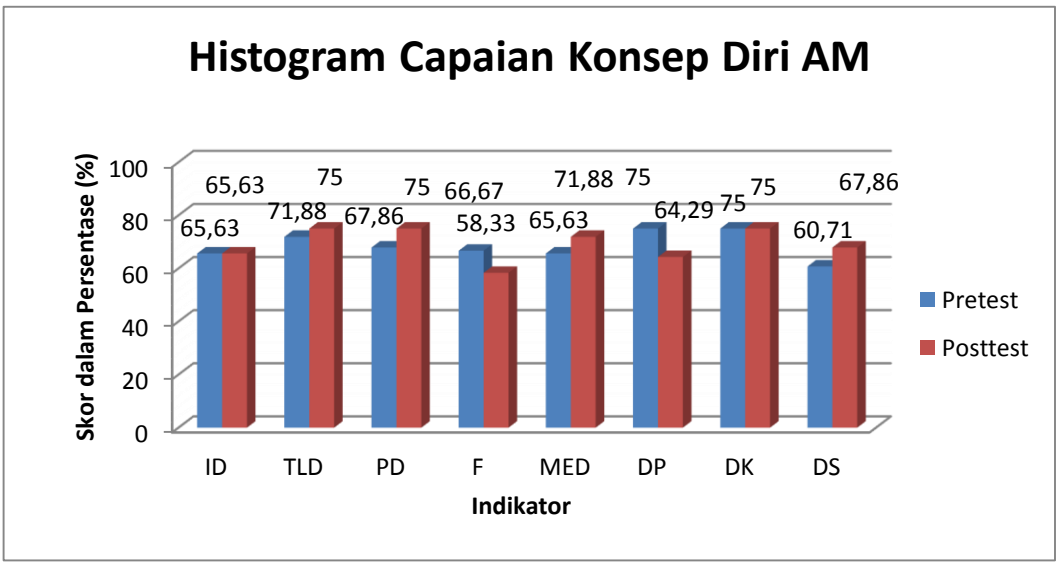
Grafik 4.4
Histogram Capaian Skor Konsep Diri AS

Berdasarkan data di atas, AS mengalami peningkatan pada indikator identitas diri, tingkah laku diri, penilaian diri, fisik, moral dan etika diri, diri keluarga, dan diri sosial. Sedangkan pada indikator diri pribadi AS tidak mengalami perubahan. Peningkatan yang signifikan terdapat pada indikator diri keluarga yaitu sebesar 30,0%.

b. AM

Tabel 4.6
Tabel Capaian Skor Konsep Diri AM

Indikator	Skor Ideal	*Pretest*		*Posttest*		gain (%)	Keterangan
		Skor	%	Skor	%		
Identitas diri	32	21	65,63	21	65,63	0	Tetap
Tingkah laku diri	32	23	71,88	24	75,00	3,13	Meningkat
Penilaian diri	28	19	67,86	21	75,00	7,14	Meningkat
Fisik	36	24	66,67	21	58,33	-8.33	Menurun
Moral dan etika diri	32	21	65,63	23	71,88	6,25	Meningkat
Diri pribadi	28	21	75,00	18	64,29	-10,71	Menurun
Diri keluarga	20	15	75,00	15	75,00	0	Tetap
Diri sosial	28	17	60,71	19	67,86	7,14	Meningkat



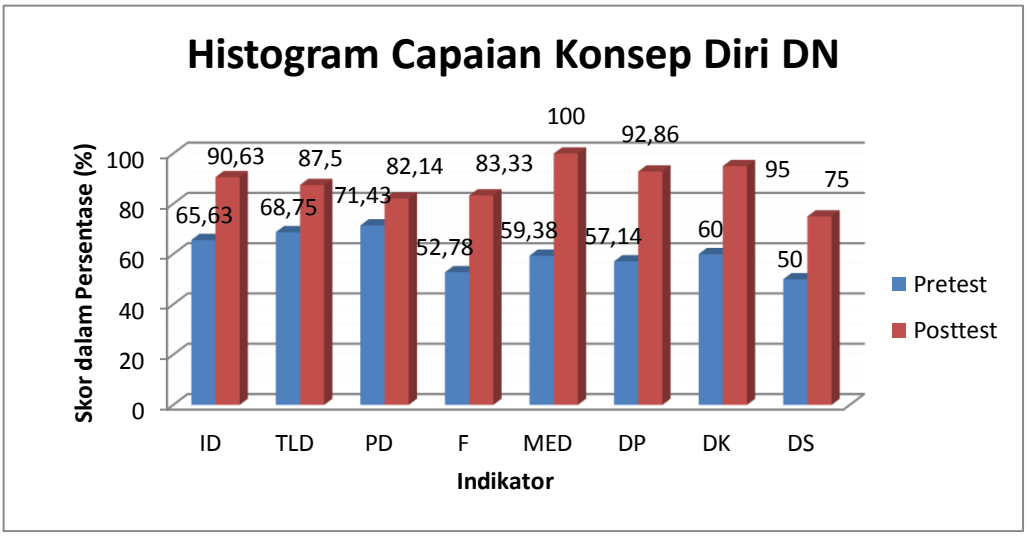
Grafik 4.5
Histogram Capaian Skor Konsep Diri AM

Berdasarkan data di atas, AM mengalami peningkatan pada indikator tingkah laku diri, penilaian diri, moral dan etika diri, diri sosial. Sedangkan pada indikator diri pribadi dan diri keluarga AM tidak mengalami perubahan. Pada indikator fisik dan diri pribadi AM mengalami penurunan. Peningkatan masing-masing indikator diatas diantaranya 3,13%, 7,14%, 6,25%, dan 7,14%.

c. DN

Tabel 4.7
Tabel Capaian Skor Konsep Diri DN

Indikator	**Skor Ideal**	***Pretest***		***Posttest***		**gain (%)**	**Keterangan**
		Skor	**%**	**Skor**	**%**		
Identitas diri	32	21	65,63	29	90,63	25,00	Meningkat
Tingkah laku diri	32	22	68,75	28	87,50	18,75	Meningkat
Penilaian diri	28	20	71,43	23	82,14	10,71	Meningkat
Fisik	36	19	52,78	30	83,33	30,56	Meningkat
Moral dan etika diri	32	19	59,38	32	100	40,63	Meningkat
Diri pribadi	28	16	57,14	26	92,86	35,71	Meningkat
Diri keluarga	20	12	60,00	19	95,00	35,00	Meningkat
Diri sosial	28	14	50,00	21	75,00	25,00	Meningkat



Grafik 4.6
Histogram Capaian Skor Konsep Diri DN

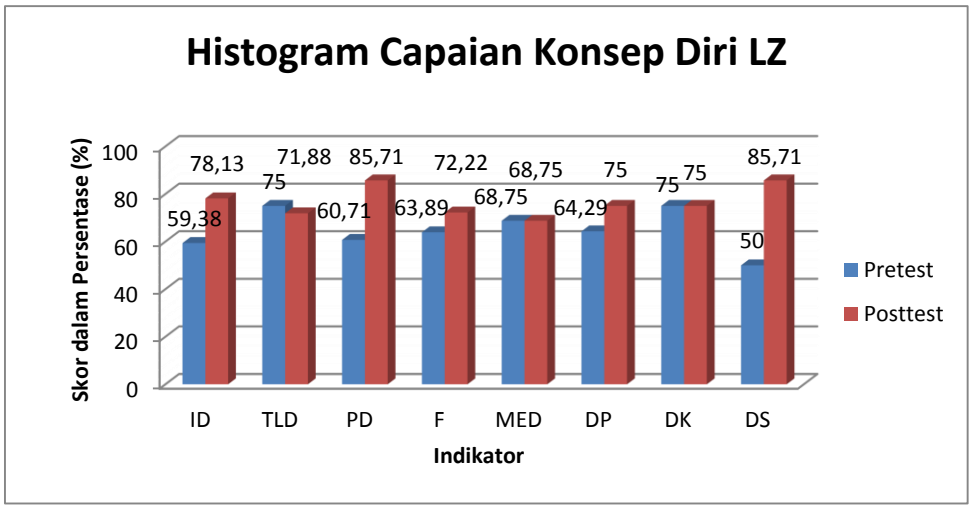
Berdasarkan data di atas, DN mengalami peningkatan pada semua indikator. Peningkatan yang signifikan terdapat pada indikator moral dan etika diri yaitu sebesar 40,63%

.

d. LZ

Tabel 4.8
Tabel Capaian Skor Konsep Diri LZ

Indikator	Skor Ideal	*Pretest*		*Posttest*		gain (%)	Keterangan
		Skor	%	Skor	%		
Identitas diri	32	19	59,38	25	78,13	18,75	Meningkat
Tingkah laku diri	32	24	75,00	23	71,88	-3,13	Menurun
Penilaian diri	28	17	60,71	24	85,71	25,00	Meningkat
Fisik	36	23	63,89	26	72,22	8,33	Meningkat
Moral dan etika diri	32	22	68,75	22	68,75	0	Tetap
Diri pribadi	28	18	64,29	21	75,00	10,71	Meningkat
Diri keluarga	20	15	75,00	15	75,00	0	Tetap
Diri sosial	28	14	50,00	24	85,71	35,71	Meningkat



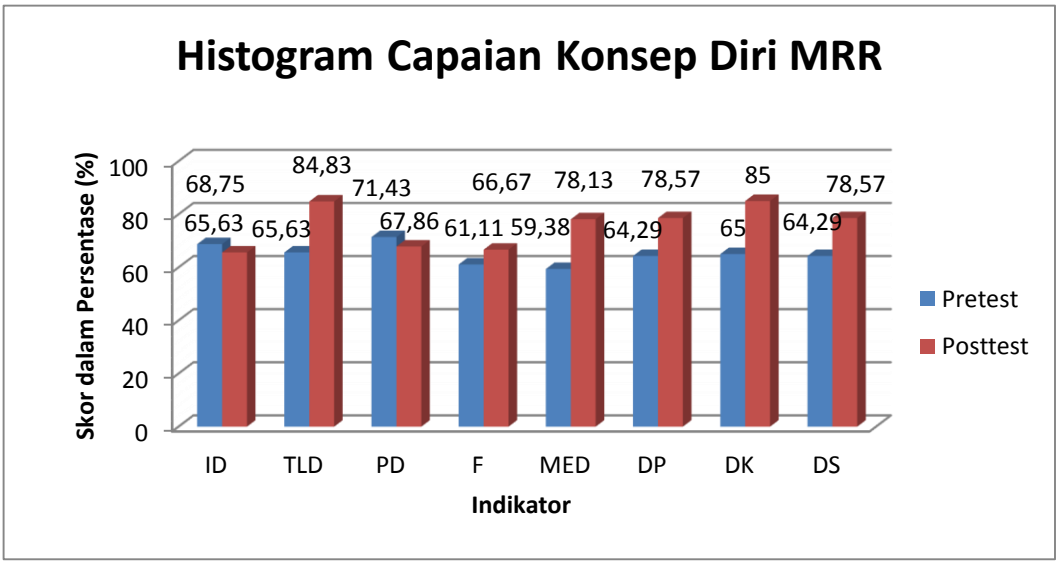
Grafik 4.7
Histogram Capaian Skor Konsep Diri LZ

Berdasarkan data di atas, LZ mengalami peningkatan pada indikator identitas diri, penilaian diri, fisik, diri pribadi, dan diri sosial. Sedangkan pada indikator tingkah laku diri terjadi penurunan dan pada indikator moral dan etika diri dan diri keluarga tidak mengalami perubahan. Peningkatan yang signifikan terdapat pada indikator diri sosial, yaitu sebesar 35,71%.

e. MRR

Tabel 4.9
Tabel Capaian Skor Konsep Diri MRR

Indikator	**Skor Ideal**	***Pretest***		***Posttest***		**gain (%)**	**Keterangan**
		Skor	**%**	**Skor**	**%**		
Identitas diri	32	22	68,75	21	65,63	-3,13	Menurun
Tingkah laku diri	32	21	65,63	27	84,83	18,75	Meningkat
Penilaian diri	28	20	71,43	19	67,86	-3,57	Menurun
Fisik	36	22	61,11	24	66,67	5,56	Meningkat
Moral dan etika diri	32	19	59,38	25	78,13	18,75	Meningkat
Diri pribadi	28	18	64,29	22	78,57	14,29	Meningkat
Diri keluarga	20	13	65,00	17	85,00	20,00	Meningkat
Diri sosial	28	18	64,29	22	78,57	14,29	Meningkat



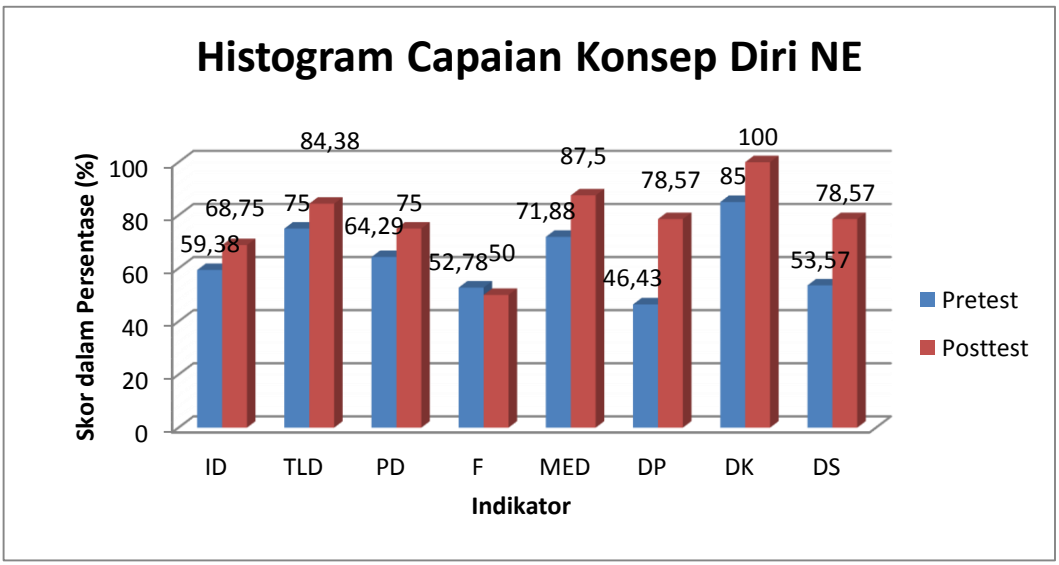
Grafik 4.8
Histogram Capaian Skor Konsep Diri MRR

Berdasarkan data di atas, MRR mengalami peningkatan pada indikator tingkah laku diri, fisik, moral dan etika diri, diri pribadi, diri keluarga dan diri sosial. Sedangkan pada indikator identitas diri dan penilaian diri mengalami penurunan. Peningkatan yang signifikan terdapat pada indikator diri keluarga, yaitu sebesar 20%.

f. NE

Tabel 4.10
Tabel Capaian Skor Konsep Diri NE

Indikator	Skor Ideal	*Pretest*		*Posttest*		gain (%)	Keterangan
		Skor	%	Skor	%		
Identitas diri	32	19	59,38	22	68,75	9,38	Meningkat
Tingkah laku diri	32	24	75,00	27	84,38	9,38	Meningkat
Penilaian diri	28	18	64,29	21	75,00	10,71	Meningkat
Fisik	36	19	52,78	18	50,00	-2,78	Menurun
Moral dan etika diri	32	23	71,88	28	87,50	15,63	Meningkat
Diri pribadi	28	13	46,43	22	78,57	32,14	Meningkat
Diri keluarga	20	17	85,00	20	100	15,00	Meningkat
Diri sosial	28	15	53,57	22	78,57	25,00	Meningkat



Grafik 4.9
Histogram Capaian Skor Konsep Diri NE

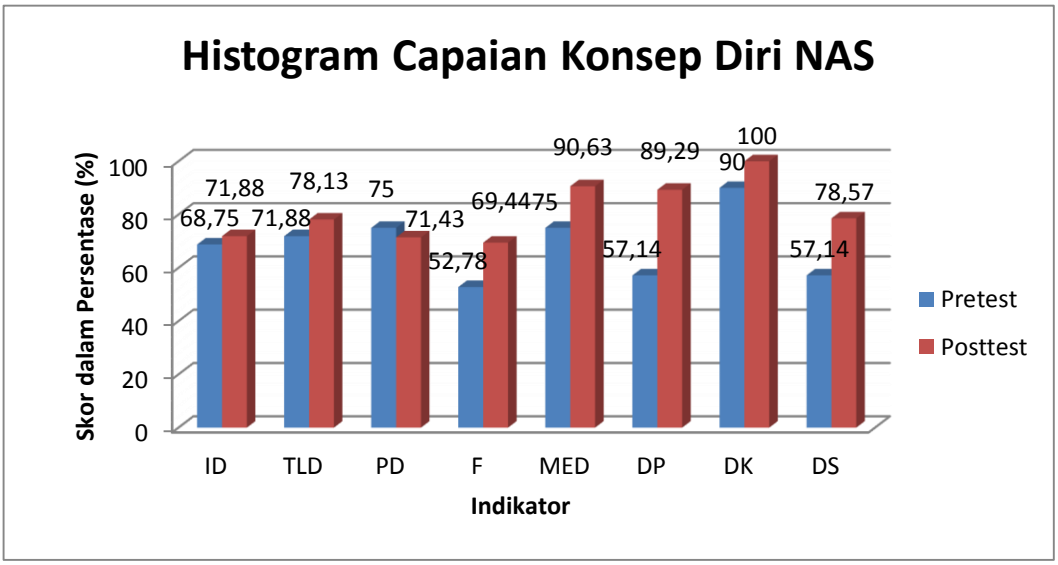
Berdasarkan data di atas, NE mengalami peningkatan pada indikator identitas diri, tingkah laku diri, penilaian diri, moral dan etika diri, diri pribadi, diri keluarga, dan diri sosial. Sedangkan pada indikator fisik mengalami penurunan. Peningkatan yang signifikan terdapat pada indikator diri sosial, yaitu sebesar 25%.

2. Capaian Skor persiswa pada Kelompok Kontrol

a. NAS

Tabel 4.11
Tabel Capaian Skor Konsep Diri NAS

Indikator	**Skor Ideal**	***Pretest***		***Posttest***		**gain (%)**	**Keterangan**
		Skor	**%**	**Skor**	**%**		
Identitas diri	32	22	68,75	23	71,88	3,13	Meningkat
Tingkah laku diri	32	23	71,88	25	78,13	6,25	Meningkat
Penilaian diri	28	21	75,00	20	71,43	-3,57	Menurun
Fisik	36	19	52,78	25	69,44	16,67	Meningkat
Moral dan etika diri	32	24	75,00	29	90,63	15,63	Meningkat
Diri pribadi	28	16	57,14	25	89,29	32,14	Meningkat
Diri keluarga	20	18	90,00	20	100	10,00	Meningkat
Diri sosial	28	16	57,14	22	78,57	21,43	Meningkat



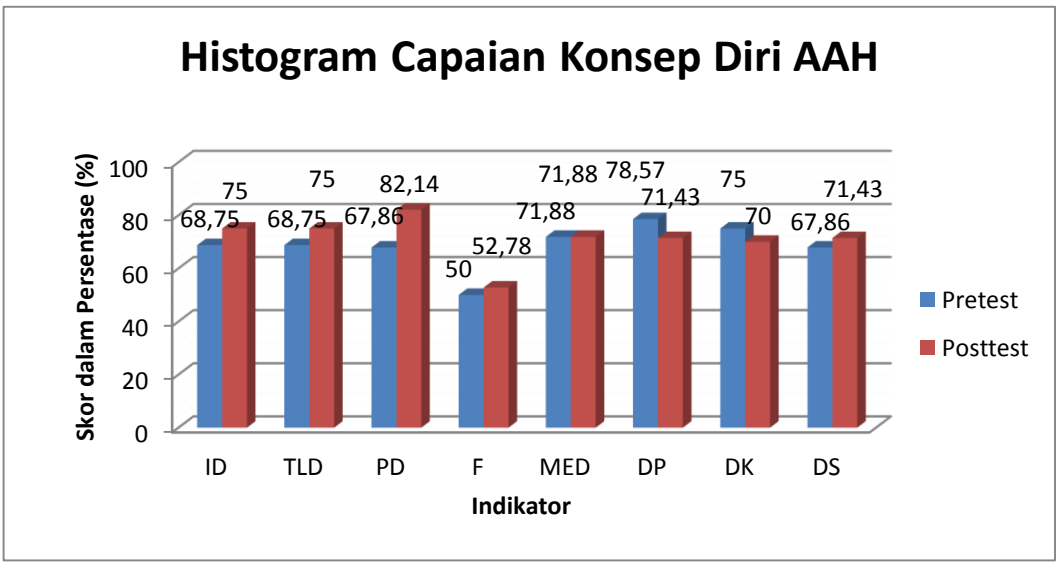
Grafik 4.10
Histogram Capaian Skor Konsep Diri NAS

Berdasarkan data di atas, NAS mengalami peningkatan pada indikator identitas diri, tingkah laku diri, fisik, moral dan etika diri, diri pribadi, diri keluarga dan diri sosial. Sedangkan pada indikator penilaian diri mengalami penurunan.

b. AAH

Tabel 4.12
Tabel Capaian Skor Konsep Diri AAH

Indikator	Skor Ideal	*Pretest*		*Posttest*		gain (%)	Keterangan
		Skor	%	Skor	%		
Identitas diri	32	22	68,75	24	75,00	6,25	Meningkat
Tingkah laku diri	32	22	68,75	24	75,00	6,25	Meningkat
Penilaian diri	28	19	67,86	23	82,14	14,29	Meningkat
Fisik	36	18	50,00	19	52,78	2,78	Meningkat
Moral dan etika diri	32	23	71,88	23	71,88	0	Tetap
Diri pribadi	28	22	78,57	20	71,43	-7,14	Menurun
Diri keluarga	20	15	75,00	14	70,00	-5,00	Menurun
Diri sosial	28	19	67,86	20	71,43	3,57	Meningkat



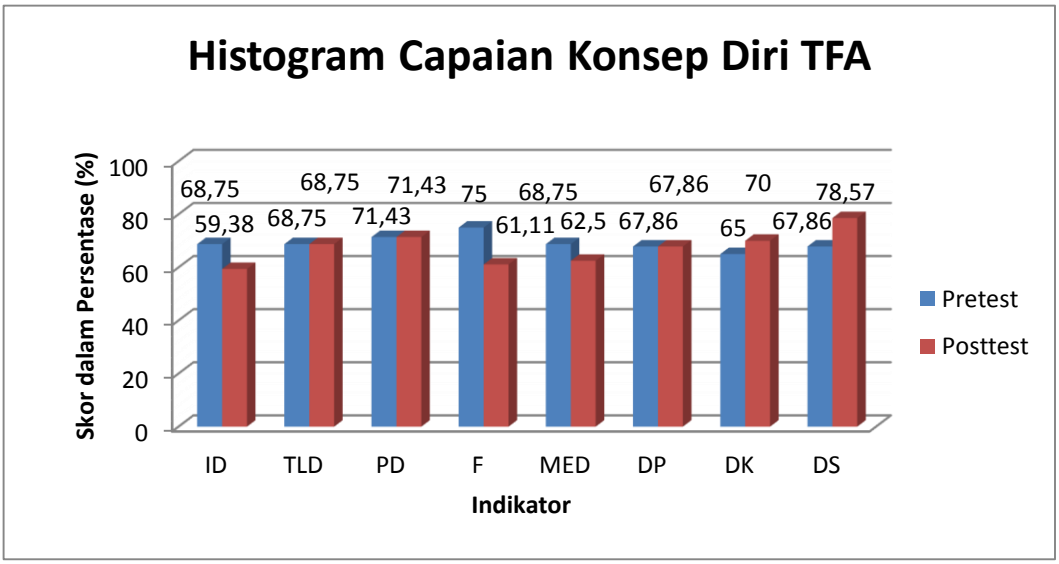
Grafik 4.11
Histogram Capaian Skor Konsep Diri AAH

Berdasarkan data di atas, AAH mengalami peningkatan pada indikator identitas diri, tingkah laku diri, penilaian diri, fisik, dan diri sosial. Sedangkan pada indikator diri pribadi dan diri keluarga mengalami penurunan dan pada indikator moral dan etika diri tidak mengalami perubahan.

c. TFA

Tabel 4.13
Tabel Capaian Skor Konsep Diri TFA

Indikator	**Skor Ideal**	***Pretest***		***Posttest***		**gain (%)**	**Keterangan**
		Skor	**%**	**Skor**	**%**		
Identitas diri	32	22	68,75	19	59,38	-9,38	Menurun
Tingkah laku diri	32	22	68,75	22	68,75	0	Tetap
Penilaian diri	28	20	71,43	20	71,43	0	Tetap
Fisik	36	27	75,00	22	61,11	-13,89	Menurun
Moral dan etika diri	32	22	68,75	20	62,50	-6,25	Menurun
Diri pribadi	28	19	67,86	19	67,86	0	Tetap
Diri keluarga	20	13	65,00	14	70,00	5,00	Meningkat
Diri sosial	28	19	67,86	22	78,57	10,71	Meningkat



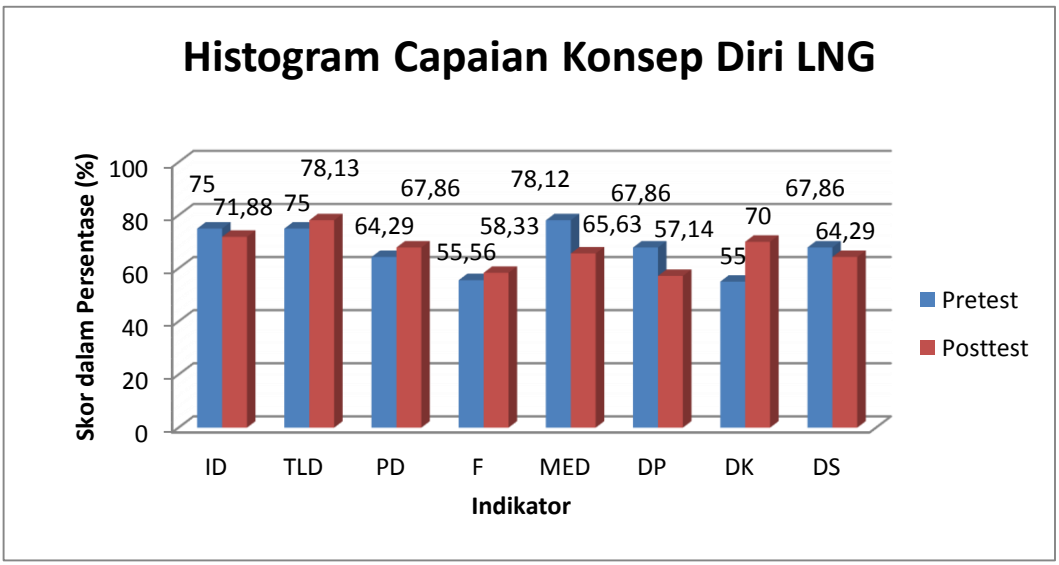
Grafik 4.12
Histogram Capaian Skor Konsep Diri TFA

Berdasarkan data di atas, TFA mengalami peningkatan pada indikator diri keluarga dan diri sosial. Sedangkan pada indikator fisik dan moral etika diri mengalami penurunan dan pada indikator tingkah laku diri, penilaian diri, dan diri pribadi tidak mengalami perubahan.

d. LNG

Tabel 4.14
Tabel Capaian Skor Konsep Diri LNG

Indikator	Skor Ideal	*Pretest*		*Posttest*		gain (%)	Keterangan
		Skor	%	Skor	%		
Identitas diri	32	24	75,00	23	71,88	-3,13	Menurun
Tingkah laku diri	32	24	75,00	25	78,13	3,13	Meningkat
Penilaian diri	28	18	64,29	19	67,86	3,57	Meningkat
Fisik	36	20	55,56	21	58,33	2,78	Meningkat
Moral dan etika diri	32	25	78,12	21	65,63	-12,50	Menurun
Diri pribadi	28	19	67,86	16	57,14	-10,71	Menurun
Diri keluarga	20	11	55,00	14	70,00	15,00	Meningkat
Diri sosial	28	19	67,86	18	64,29	-3,57	Menurun



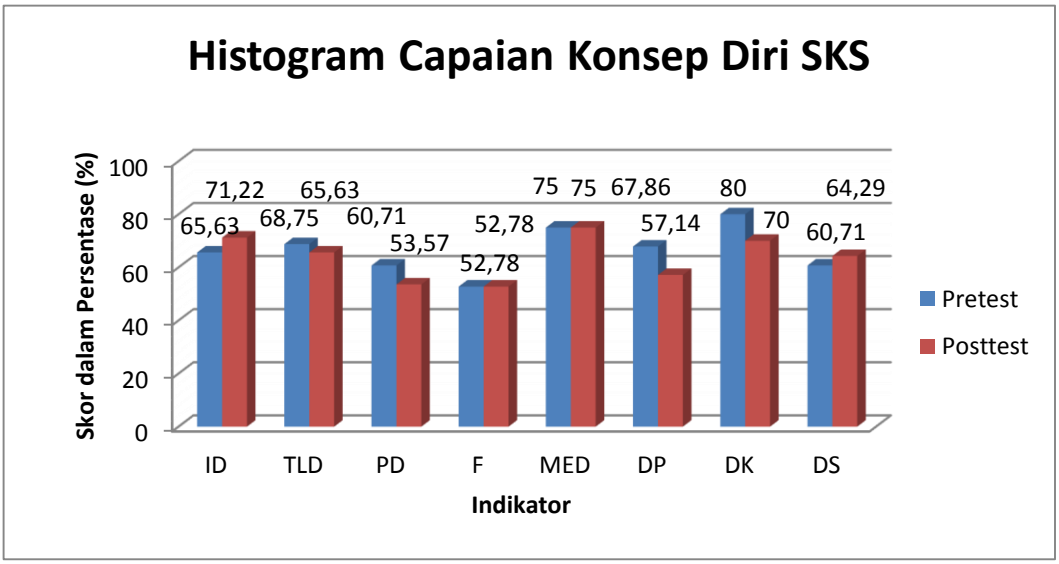
Grafik 4.13
Histogram Capaian Skor Konsep Diri LNG

Berdasarkan datadi atas, LNG mengalami peningkatan pada indikator tingkah laku diri, penilaian diri, fisik, diri keluarga. Sedangkan pada indikator identitas diri, moral dan etika diri, diri pribadi dan diri sosial mengalami penurunan.

e. SKS

Tabel 4.15
Tabel Capaian Skor Konsep Diri SKS

Indikator	**Skor Ideal**	***Pretest***		***Posttest***		**gain (%)**	**Keterangan**
		Skor	**%**	**Skor**	**%**		
Identitas diri	32	21	65,63	23	71,22	6,25	Meningkat
Tingkah laku diri	32	22	68,75	21	65,63	-3,13	Menurun
Penilaian diri	28	17	60,71	15	53,57	-7,14	Menurun
Fisik	36	19	52,78	19	52,78	0	Tetap
Moral dan etika diri	32	24	75,00	24	75,00	0	Tetap
Diri pribadi	28	19	67,86	16	57,14	-10,71	Menurun
Diri keluarga	20	16	80,00	14	70,00	-10,00	Menurun
Diri sosial	28	17	60,71	18	64,29	3,57	Meningkat



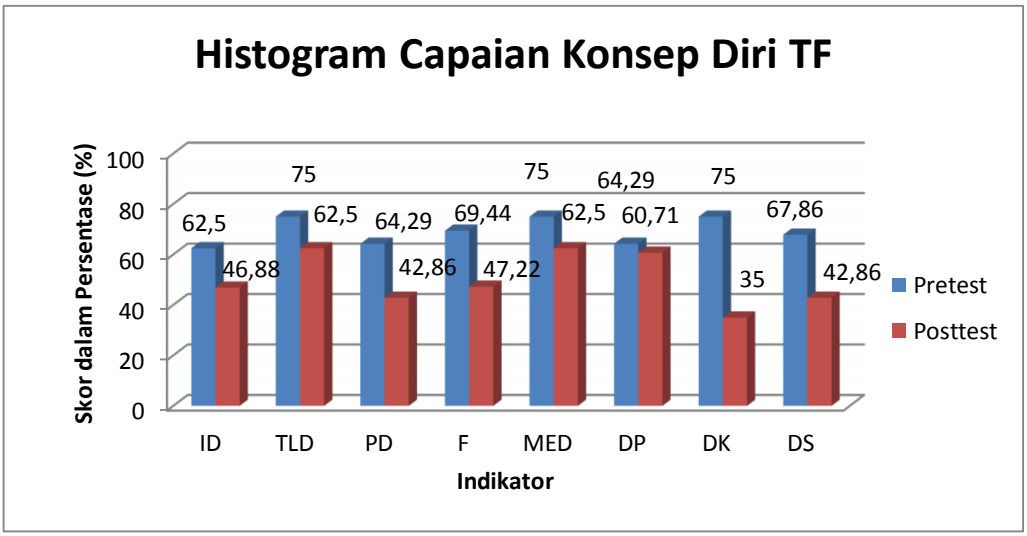
Grafik 4.14
Histogram Capaian Skor Konsep Diri SKS

Berdasarkan data diatas, SKS mengalami peningkatan pada indikator identitas diri dan diri sosial. Sedangkan pada indikator tingkah laku diri, penilaian diri, diri pribadi dan diri keluarga mengalami penurunan dan pada indikator fisik dan moral dan etika diri tidak mengalami perubahan.

f. TF

Tabel 4.16
Tabel Capaian Skor Konsep Diri TF

Indikator	Skor Ideal	*Pretest*		*Posttest*		gain (%)	Keterangan
		Skor	%	Skor	%		
Identitas diri	32	20	62,50	15	46,88	-15,63	Menurun
Tingkah laku diri	32	24	75,00	20	62,50	-12,50	Menurun
Penilaian diri	28	18	64,29	12	42,86	-21,43	Menurun
Fisik	36	25	69,44	18	47,22	-22,22	Menurun
Moral dan etika diri	32	24	75,00	20	62,50	-12,50	Menurun
Diri pribadi	28	18	64,29	17	60,71	-3,57	Menurun
Diri keluarga	20	15	75,00	7	35,00	-40,00	Menurun
Diri sosial	28	19	67,86	12	42,86	-25,00	Menurun



Grafik 4.15
Histogram Capaian Skor Konsep Diri TF

Berdasarkan data di atas, TF mengalami penurunan pada semua indikator. Penurunan yang signifikan terdapat pada indikator diri keluarga, yaitu sebesar 40%.

C. Hasil Pelaksanaan Biblioterapi

Proses dari biblioterapi ditujukan untuk mendatangkan perubahan-perubahan positif pada konsep diri yang ditunjukkan berdasarkan perilaku konseli. Selama proses pelaksanaannya enam anggota kelompok cukup baik dalam mengikuti arahan dari peneliti. Respon-respon yang paling umum terlihat sepanjang proses *treatment* yaitu ekspresi atau mimik muka seperti tersenyum, tertawa, mengerutkan dahi, sedangkan gerak tubuh sering terlihat menopang dagu dengan tangan, mencondongkan badan ke depan dan mengubah posisi duduk. Secara umum anggota kelompok merasakan manfaat biblioterapi yaitu menginspirasi, menumbuhkan percaya diri, semangat, optimis, dan membuka pikiran yang lebih positif.

Setiap anggota kelompok menunjukkan perubahan-perubahan tertentu sesuai dengan indikator yaitu sebagai berikut.

1. AS

   Ia mengemukakan bahwa ia merasa kurang percaya diri karena merasa memiliki orang tua yang kurang mampu dan hanya bekerja sebagai pedagang. Ia sering kali tidak jajan dan merasa tidak

disenangi oleh teman-temannya. Setelah kegiatan biblioterapi, AS mengungkapkan bahwa hal tesebut bukanlah hal yang harusnya dia utamakan. Ia masih memiliki teman yang mau menemaninya. Ia juga mengungkapkan bahwa ia memiliki kelebihan bahwa ia adalah pribadi yang sopan dan mau menolong. Hal itulah yang menjadi kekuatan bagi dirinya untuk membangun konsep diri.

2. AM

   Sebelum kegiatan biblioterapi, AM mengungkapkan bahwa ia minder dan merasa kurang disenangi teman-temannya karena bicaranya yang gagap dan agak kesulitan mengungkapkan pendapat atau menjawab pertanyaan. Setelah kegiatan biblioterapi ia mengungkapkan bahwa semua orang pasti memiliki kekurangan. Ia juga mengatakan bahwa ia memiliki kelebihan yaitu ia pandai menggambar robot.

3. DN

   Ia mengatakan bahwa ia sering menerima pujian dari teman-temannya bahwa ia pintar dan cantik, namun ia sendiri tidak berpikir seperti itu, malah menganggap bahwa teman-temannya hanya mengejek. Setelah kegiatan biblioterapi, DN merasa lebih bisa menerima pujian dari teman-temannya. Ia sadar bahwa ia memang pintar dan juga cantik, tetapi dia juga tahu bahwa ia tidak boleh sombong.

4. LZ

Ia merupakan anak yang agak pendiam. Ia merasa bahwa orang tuanya tidak memperhatikan dia saat di rumah karena bekerja. Hampir setiap hari, jika ia pulang sekolah orang tuanya belum pulang. Setelah kegiatan biblioterapi ia mengatakan bahwa ia teringat bahwa ia sering diingatkan untuk belajar yang merupakan salah satu bentuk perhatian dari orang tuanya. Ia juga mengatakan bahwa ia pandai menggambar tokoh kartun jepang. Dibalik ia yang pendiam, ia mempunyai kreativitas yang tinggi.

5. MRR

Ia merasa dirinya kurang percaya diri karena ia merasa kurus dan memiliki tahi lalat di pipinya setelah kegiatan biblioterapi ia merasa tidak apa-apa badan ia kurus dan memiliki tahi lalat, karena ia memiliki kelebihan yaitu pandai bermain bola dan teman-temannya sering kali mengajaknya menjadi satu tim jika bermain bola saat pelajaran olahraga.

6. NE

Sebelum kegiatan biblioterapi ia mengungkapkan bahwa ia merasa minder akan tubuhnya yang agak gemuk, ia menganggap dirinya jelek

Setelah kegiatan biblioterapi ia mengungkapkan bahwa ia merasa senang karena masih banyak yang mau berteman dengannya, kebanyakan teman-temannya mengatakan bahwa ia sering melucu. Ia menganggap dirinya memiliki kelebihan dan tidak lagi terlalu fokus pada bentuk tubuhnya yang dirasa gemuk.

D. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan

1. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *Mann Whitney U Test* yang dilakukan dengan menggunakan *Statistic Product and Service Solution 20.0 for Windows*, diperoleh data sebagai berikut

Test Statistics[a]

	Skor
Mann-Whitney U	5,000
Wilcoxon W	26,000
Z	-2,085
Asymp. Sig. (2-tailed)	,037
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,041[b]

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Data menunjukkan bahwa perlakuan berpengaruh positif terhadap konsep diri pada kelompok eksperimen. Anggota pada kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan pun mengalami

peningkatan skor, tetapi jika dibandingkan dengan kelompok eksperimen, gain skor pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada gain skor pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS, nilai Asymp. Sig sebesar 0,037 yang berarti nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi α 0,05. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yaitu terjadi perubahan konsep diri yang signifikan setelah diberikan perlakuan. Maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh biblioterapi untuk mengubah konsep diri siswa SMP Negeri 2 Tangerang.

2. Pembahasan

Konsep diri negatif pada siswa dapat berdampak pada kurangnya rasa penerimaan diri, selalu memandang buruk diri atau orang lain, kurang percaya diri, menjadi pribadi yang pesimis. Fits mengemukakan bahwa individu yang memiliki konsep diri negatif tidak memiliki pengetahuan yang tepat akan diri sendiri, pengharapan yang tidak realistis, dan harga diri yang rendah. Hal tersebut menguatkan temuan yang didapat dalam penelitian ini yaitu anggota kelompok mengungkapkan bahwa mereka merasa kurang percaya diri karena memiliki kekurangan, pemahaman mereka terhadap dirinya lebih terfokus pada hal negatif atau kekurangan diri saja, seperti berbicara

gagap, merasa kurang menarik dan hal-hal diluar diri, seperti memiliki orang tua yang bekerja sebagai pedagang yang dianggap pekerjaan yang tidak membanggakan. Jika melihat fenomena terebut, diperlukan suatu model *treatment* yang dapat digunakan untuk mengubah konsep diri menjadi positif. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan teknik biblioterapi.

Hasil penelitian bedasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terjadi perubahan konep diri yang mulanya negatif menjadi positif setelah diberi perlakuan berupa teknik biblioterapi. Hipotesis menyatakan bahwa H_0 ditolak, terlihat dengan adanya pengaruh konsep diri yang disebabkan oleh teknik biblioterapi. Berdasarkan hasil *pretest* terdapat dua belas siswa dengan konsep diri negatif yang enam diantaranya diberikan perlakuan berupa biblioterapi. Perlakuan biblioterapi menunjukkan hasil terdapat lima siswa yang berubah menjadi kategori positif, satu siswa tetap berada pada kategori negatif.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan biblioterapi dapat mengubah konsep diri anggota kelompok. Faktor pertama, biblioterapi memberi kesempatan kepada anggota kelompok untuk melihat sudut pandang yang berbeda. Selain itu, anggota kelompok diberi kesempatan untuk mengidentifikasi sikap dan sifat karakter pada bacaan dan kejadian-kejadian penting dalam cerita.

Faktor kedua adalah proses kegiatan anggota kelompok dapat melepaskan emosi-emosi yang tertahan dalam dirinya selama ini. Anggota kelompok berbagi perasaan dengan anggota kelompok yang lain mengenai pandangan mereka terhadap diri sendiri. Selain itu, ketika mereka mendapatkan pengetahuan bahwa tidak hanya dirinya yang mengalami masalah tersebut dan bahkan banyak orang yang harus berjuang lebih keras dari pada mereka untuk bertahan dikehidupannya, anggota kelompok termotivasi untuk dapat menghadapi masalah yang mereka hadapi dan berfikir bahwa mereka dapat mengubah pandangan dirinya seperti yang ditunjukan oleh karakter yang ada pada bacaan dalam menghadapi masalahnya. Proses ini terdapat pada fase inkubasi dan tindak lanjut yang di dalamnya terdapat kegiatan diskusi.

Faktor ketiga adalah karena biblioterapi membantu mereka mengembangkan pemikiran positif terhadap diri mereka. Dinamika kehidupan yang diceritakan pada bacaan membuat mereka berfikir bahwa setiap orang memiliki masalah dan hal itu bukan alasan untuk tidak berprestasi. Proses ini terdapat pada fase evaluasi yang di dalamnya terdapat kegiatan diskusi yang memotivasi anggota satu sama lain dan membantu anggota menyadari dan menerapkan kesadaran diri dan pemahaman diri baru ke situasi kehidupan yang sebenarnya.

Tidak berhasilnya satu orang siswa dalam mengubah konsep diri menjadi positif dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti daya tangkap siswa dalam memahami bacaan, teknis pelaksanaan penelitian dan kelas tempat penelitian yang kurang memadai karena situasi sekolah yang sedang mengalami renovasi. Terdapat keterbatasan peneliti juga untuk mendalami permasalahan siswa tersebut karena diperlukan referal penanganan lebih lanjut kepada pihak yang lebih ahli, karena anak tersebut menunjukkan perilaku gagap, sulit menjelaskan isi pikiran dan pendapatnya saat proses *treatment*. Faktor pengalaman individu juga dapat mempengaruhi hasil *treatment*. Hubungan interpersonal oleh individu tersebut dengan lingkungannya boleh jadi minim akan penghargaan diri, sehingga individu tetap merasa tidak berarti dan sulit menunjukkan kemampuan diri. Pada kelompok kontrol, terdapat satu siswa yang berada pada kategori positif, dan lima lainnya tetap dalam kategori negatif. Hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa yang menerima perlakuan lebih mampu mengubah konsep diri dan mendapat pengaruh positif dari kegiatan biblioterapi.

Penelitian ini membuktikan bahwa biblioterapi memiliki pengaruh positif terhadap perubahan konsep diri ke arah yang positif. Proses diskusi membantu siswa belajar untuk melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang. Siswa dilatih untuk memecahkan

permasalahan dengan mandiri setelah ia mendapatkan pemahaman dari proses diskusi. Diskusi kelompok juga melatih siswa untuk berani berpendapat dan memberi masukan mengenai bagaimana cara diri memandang positif diri sendiri dan orang lain. Uji hipotesis menunjukkan bahwa biblioterapi mampu mengubah konsep diri siswa. Selain itu dari kegiatan *treatment* juga membuat anggota merasa lebih mampu menerima diri, melihat kelebihan diri dan menerima kekurangan diri tanpa merasa minder, dan merasa lebih menghargai apa yang dimiliki. Dalam penelitian relevan yang telah ada sebelumnya, biblioterapi memberi pengaruh pada subjeknya untuk membaca, memahami, merefleksi dan menginteranlisasi bacaan. Sedangkan pada penelitian ini, biblioterapi dilakukan untuk memberikan pemahaman agar siswa dapat menginternalisasikan pengetahuan-pengetahuan yang bermakna untuk mengubah konsep diri menjadi positif.

Berdasarkan pembahasan di atas, teknik biblioterapi dapat diterapkan untuk mengubah konsep diri siswa menjadi positif. Hal ini sesuai karena siswa dengan konsep diri negatif perlu dibantu dengan strategi atau metode yang dapat meningkatkan konsep diri agar menjadi positif. Cara tersebut akan didapatkan pada proses biblioterapi.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak luput dari kesalahan yang disebabkan oleh keterbatasan peneliti. Hal-hal yang menyebabkan ketidaksempurnaan ini sangat membutuhkan perbaikan-perbaikan selanjutnya. Beberapa hal yang menjadi keterbatasan peneliti diantaranya yaitu:

1. Tidak semua anggota memiliki kegemaran membaca yang tinggi karena sampel yang dipilih hanya berdasarkan kategori konsep diri rendah.
2. Buku-buku yang khusus mengulas tentang rendahnya konsep diri masih jarang di jumpai.
3. Ruang di sekolah terbatas sehingga pada tiap sesi berpindah tempat yang dirasa paling memungkinkan untuk digunakan karena sekolah sedang melakukan renovasi yang dikhawatirkan mengganggu kegiatan dan membuat siswa kurang fokus.
4. Hasil penelitian ini hanya berlaku pada kelompok penelitian dengan situasi yang tercipta saat kegiatan berlangsung, tidak dapat digeneralisasikan kepada kelompok dan situasi lain.
5. Terdapat faktor-faktor yang sudah dijelakan pada pembahaan yang tidak dapat dikendalikan oleh peneliti saat dilakukannya penelitian sehingga mempengaruhi proses *treatment* dan hasil *posttest* penelitian.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah tahapan biblioterpi dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Biblioterapi dapat digunakan untuk membantu siswa mengubah konsep diri. Biblioterapi menjadi metode yang dapat mengubah konsep diri karena dalam biblioterapi siswa dapat melihat sudut pandang lain berdasarkan cerita dalam literatur yang dibaca. Berdasarkan bacaan tersebut, siswa memperoleh pemahaman mengenai konsep diri yang positif sehingga mereka termotivasi dan memiliki keyakinan untuk memperbaiki penilaian terhadap diri dan orang lain, menerima kekurangan diri dan bangga dengan kelebihan yang dimiliki, yang pada akhirnya berguna untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik
2. Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan *Mann Whitney U Test* yang dilakukan dengan menggunakan *Statistic Product and Service Solution 20.0 for Windows*, diperoleh hasil nilai Asymp. Sig sebesar 0,037. Hipotesis penelitian diuji pada taraf signifikansi α=0,05 atau dengan tingkat kesalahan 5%. Maka nilai Asymp. Sig sebesar 0,037 < nilai nilai signifikansi α sebesar 0,05. Hal ini mengartikan bahwa nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi α 0,05.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yaitu terjadi perubahan konsep diri yang signifikan setelah diberikan perlakuan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh biblioterapi untuk mengubah konsep diri siswa SMP Negeri 2 Tangerang.

B. Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah teknik biblioterapi merupakan salah satu bentuk alternatif yang dapat digunakan untuk mengubah konsep diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil *posttest* yang mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil *pretest pada* kelompok eksperimen. Biblioterapi membuat siswa mendapat pemahaman-pemahaman baru, pandangan-pandangan baru dan cara penyelesaian masalah yang belum terpikir sebelumnya oleh mereka. Selain itu, biblioterapi membuat mereka mendapatkan motivasi baru untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran-saran yang dapat dipertimbangkan yaitu:

1. Bagi Kepala Sekolah yaitu mengoptimalkan sarana dan prasarana serta memberikan dukungan kepada guru BK untuk mengikuti pelatihan-pelatihan untuk meningkatkan kompetensi guru BK agar pelayanan bimbingan dan konseling di Sekolah semakin lebih baik.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling yaitu membuat program yang berhubungan dengan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan konsep diri siswa.
3. Guru Bimbingan dan Konseling juga dapat bekerja sama dengan pustakawan sekolah menyediakan buku-buku sebagai alat penerapn teknik biblioterapi.
4. Bagi MGBK yaitu membuat kajian dan pelatihan mengenai teknik-teknik konseling mutakhir yang bertujuan untuk meningkatkan kompetensi diri.
5. Bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang akan melakukan penelitian serupa, perlu melakukan penyempurnaan terutama pada tahap persiapan dan proses pelaksanaan. Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan yaitu
   a. Mengenai besar minat anggota kelompok terhadap kegiatan membaca.

b. Bahan bacaan yang digunakan sebaiknya dikonsultasikan terlebih dahulu dengan pustakawan
c. Pengadaan fasilitas penunjang penelitian yang sangat krusial seperti ruangan yang kondusif dengan standar kelayakan.
d. Pengalokasian waktu yang memadai untuk meningkatkan efektivitas penerapan teknik biblioterapi.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik Ed. Revisi VI*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: Rineka Cipta

Berry, M.H. 1994. *Biblio/poetry therapy: The interactive process: A Handbook.* Illinois: North Star Press of St Cloud Inc.

Calhoun, James F dan Joan Ross Acocella. 1995. *Psikologi tentang Penyusaian dan hubungan kemanusiaan*. Semarang: IKIP Semarang.

Cook, Katherine E; Earles-Vollrath, Theresa; Ganz, Jennifer B. 2006. *Learning; Problems; tudents; School environment; Behavior; Books*. SAGE publication, inc

Cohen. 1994. *The experience of therapeutic reading.* Western Journal of Nursing Research 16(4): 426-37

Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Eliasa, Eva Imania dkk. 2007. *Biblioterapi Bertema Karir Untuk Meningkatkan Motivasi Karir Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling*. Laporan Hasil Penelitian.Yogyakarta:FIP UNY

Fitts, William. 1971. *The Self Concept And Actualization*. Los Angeles: Wilshire Boulevard

Harinaldi. 2005. *Prinsip-Prinsip Statistik Untuk Teknik dan Sains*. Jakarta: Penerbit Erlangga

Hurlock. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta: Erlangga

Kramer, Karin. 2009. *Using Self-Help Biblitherapy in Counseling*. Lethbridge

Kramer, Pamela A. dan Gail G. Smith. 1998. *Easing the Pain of Divorce Through Children Literature.* Early Childhood Education Journal, Vol. 26 No. 2

Monks, dkk. 2006. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press

Olsen, Marci A. 2006. *Bibliotherapy: School Psychologists' Report of Use and Efficacy.* Provo-Brigham Young University

Pardeck, John T. 1994. *Using Literature to Help Andolescent Cope With Problem.* Andolescent, Vol.29 No. 114, Summer

Santrock. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Ali baasa Shinto B. Adeler. Jakarta: Erlangga

Scalabassi. 1973. *Literature as a Therapuetic Tool : A Review of The Literature on Bibliotherapy.* American Journal of Psychotherapy

Sugiyono. 2006. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Warkitri, Chasiyah; Siti Mardiyati. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta

Yusuf, Syamsu. A. Juntika Nurihsan. 2010. *Landasan Bimbingan & Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset

Voice of America, diakses dari http://www.voaindonesia.com/content/menkominfo-kritik-program-tv-swasta-tidak-mendidik/1643907.html pada 11 Mei 2015

L A M P I R A N

Kisi-kisi instrumen Uji Coba

Aspek	Indikator	Deskriptor	No. Item		jumlah
			+	-	
Internal	Identitas diri	Mampu menggambarkan dan mengembangkan identitas diri	1,2,3, 4,5	6,7,8, 9,10	10
	Tingkah laku diri	Mampu mempersepsi tingkah laku diri	11,12 ,13, 14,15	16,17 ,18, 19,20	10
	Penilaian diri	Mampu menentukan kepuasan seseorang akan dirinya atau seberapa jauh seseorang menerima dirinya	21,22 ,23, 24,25	26,27 ,28, 29,30	10
Eksternal	Fisik	Mampu mempersepsikan keadaan fisiknya sendiri	31,32 ,33, 34,35	36,37 ,38, 39,40	10
	Moral dan etika diri	Mampu mempersepsikan hal yang berhubungan dengan Tuhan, kepuasan akan kehidupan keagamaannya dan nilai-nilai moral yang dianutnya yang meliputi batasan baik dan buruk serta rasa puas terhadap kehidupan	41,42 ,43, 44,45	46,47 ,48, 49,50	10
	Diri pribadi	Mampu menilai kepuasan diri, harga diri, dan percaya diri	51,52 ,53, 54,55	56,57 ,58, 59,60	10
	Diri keluarga	Menunjukkan perasaan dan harga diri individu dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga	61,62 ,63, 64,65	66,67 ,68, 69,70	10
	Diri sosial	Merupakan perasaan dan penilaian individu dalam interaksi dirinya dengan orang lain di lingkungan yang lebih luas	71,72 ,73, 74,75	76,77 ,78, 79,80	10
Jumlah Item			40	40	80

ANGKET KONSEP DIRI SISWA

Selamat siang adik-adikku yang baik,

Perkenalkan saya Ardo Trihantoro, mahasiswa Angkatan 2011 Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Saat ini saya sedang menulis skripsi mengenai Pengaruh Biblioterapi untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa. Oleh karena itu, untuk memenuhi hal tersebut, saya meminta kesediaan Anda untuk mengisi instrumen mengenai konsep diri siswa. Adapun tujuan pengisian angket ini adalah untuk mengukur dan mengetahui tingkat konsep diri siswa Sekolah Menengah Pertama. Saya sangat mengharapkan kesediaan dan kerjasama untuk **menjawab seluruh pernyataan** di dalam angket ini **dengan sejujur-jujurnya**. **Setiap jawaban akan dijaga kerahasiaannya.**

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan Anda untuk mengisi angket ini.

PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri Anda pada tempat yang disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama sebelum mengisinya.
3. Jawab dengan memilih jawaban yang disediakan, yaitu:
   (SS) jika SANGAT SESUAI dengan dirimu
   (S) jika SESUAI dengan dirimu
   (KS) jika KURANG SESUAI dengan dirimu
   (TS) jika TIDAK SESUAI dengan dirimu
4. Berilah tanda centang (V) pada salah satu jawaban yang paling menggambarkan diri Anda.

☺ *Selamat mengerjakan* ☺

IDENTITAS

Nama	L/P	Usia	Kelas	Sekolah

PERNYATAAN	JAWABAN			
	SS	S	KS	TS
1. Saya orang yang jujur				
2. Saya orang yang pintar				
3. Saya dapat bersikap tenang dalam menghadapi masalah				
4. Saya orang yang bahagia				
5. Saya orang yang periang				
6. Saya mencemaskan banyak hal				
7. Saya lebih mementingkan diri sendiri				
8. Saya tidak berharap diri saya menjadi seperti ini				
9. Saya merasa “bodoh”				
10. Saya mengabaikan diri sendiri				
11. Saya melakukan sesuatu sesuai dengan yang seharusnya				
12. Saya berhati-hati dalam bertindak				
13. Saya menghormati orang yang lebih tua				
14. Saya mengembalikan barang yang saya pinjam				
15. Saya puas dengan sikap dan tingkah laku saya				
16. Saya tidak peduli dengan orang lain				
17. Saya menggunakan cara yang tidak jujur untuk mencapai hal yang saya inginkan				
18. Saya tidak berfikir sebelum bertindak				
19. Saya tidak peduli dengan tugas-tugas sekolah				

20. saya menunda pekerjaan yang seharusnya saya lakukan				
21. Saya bangga dengan keadaan diri saya sekarang				
22. Saya memiliki kelebihan di bidang tertentu				
23. Saya pintar dalam banyak hal				
24. Saya adalah orang yang ceria				
25. Saya dapat menyelesaikan masalah dengan mudah				
26. Saya bukanlah orang yang seperti saya inginkan				
27. Saya tidak bahagia dengan keadaan sekarang				
28. Saya menyesal atas perbuatan yang pernah dilakukan dahulu				
29. Saya tidak pandai dalam olahraga				
30. Saya merasa dibenci teman-teman				
31. Saya seorang yang tampan (jika laki-laki) cantik (jika perempuan)				
32. Saya memiliki rambut yang indah				
33. Saya memiliki tubuh yang sehat				
34. Saya seorang yang cantik/tampan				
35. Saya menjaga kesehatan tubuh				
36. Pola hidup saya tidak sehat				
37. Saya bingung dengan penampilan saya				
38. Saya tidak peduli dengan pakaian yang saya pakai				
39. Saya harap ada sedikit perubahan pada bagian tubuh saya				
40. Jadwal kegiatan saya tidak teratur				
41. Saya percaya adanya Tuhan				
42. Saya mengadu pada Tuhan jika mendapat masalah				
43. Saya selalu berdoa sebelum				

melakukan aktivitas				
44. Saya melakukan segala kegiatan berdasarkan ajaran agama				
45. Saya adalah orang yang sopan				
46. Saya cenderung lalai dalam beribadah				
47. Saya bersikap tidak peduli terhadap orang yang lebih tua				
48. Menurut saya Tuhan tidak adil				
49. Saya malas beribadah				
50. Saya menjelekkan orang lain				
51. Saya orang yang menepati janji				
52. Saya bersikap ramah kepada semua orang				
53. Saya cenderung ingin menolong orang yang kesusahan				
54. Saya dapat menghargai pendapat orang lain				
55. Saya senang dapat bekerjasama dalam kelompok				
56. Saya iri melihat orang lain bahagia				
57. Saya orang yang egois				
58. Saya membicarakan kekurangan orang lain				
59. Saya tidak dapat menahan emosi				
60. Saya tidak mau mengalah				
61. Saya terbiasa bercerita dengan orang tua atau saudara				
62. Saya merasa dicintai oleh keluarga				
63. Saya merasa senang berada di rumah				
64. Saya bersikap baik kepada keluarga				
65. Menurut saya, orang tua berpengaruh besar terhadap kepribadian saya				
66. Saya merasa dicurigai oleh orang tua				

jika pulang terlambat				
67. Saya tidak membutuhkan keluarga				
68. Saya berharap orang tua membantu saat menghadapi masalah				
69. Saya menjadi sumber kesulitan dalam keluarga				
70. Orang tua saya tidak memberikan kebebasan kepada saya				
71. Banyak teman menyukai saya				
72. Saya senang bersosialisasi dengan orang lain				
73. Saya orang yang penting bagi teman saya				
74. Saya dapat mendamaikan teman yang bertengkar				
75. Saya seorang yang popular di sekolah				
76. Saya hanya suka bergaul dengan teman sesama jenis				
77. Saya merasa teman teman mengabaikan saya				
78. Saya diejek teman-teman				
79. Saya merasa trauma dalam berhubungan dengan lawan jenis				
80. Saya melampiaskan kemarahan kepada orang disekitar				

PERNYATAAN JUDGEMENT ALAT UKUR

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Dra. Michiko Mamesah, M.Psi

Pekerjaan : Dosen Bimbingan dan Konseling – FIP – UNJ

Telah melakukan judgement alat ukur Konsep Diri Remaja yang digunakan oleh saudara Ardo Trihantoro, perbaikan-perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, untuk digunakan sesuai kebutuhan.

Sekian.

Mengetahui,

Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling

Dra. Michiko Mamesah, M.Psi

NIP. 195905021989032002

FORMAT PENILAIAN UJI AHLI INSTRUMEN

Komponen	Skala Penilaian		
	1	2	3
	Kurang	Cukup	Sesuai
Keterbacaan		✓	
Konsisten antara butir dengan respon		✓	
Konsisten anatara butir dengan dimensi		✓	

Catatan tambahan:

Pemanfaatan pada indikator dari perkara lebih tepat ap dipakai pada moral & etika dari.

Dosen Penguji Instrumen

Dra. Michiko Mamesah, M.Psi

NIP. 195905021989032002

Pemohon,

Ardo Trihantoro

NIM.1715116099

PERNYATAAN JUDGEMENT ALAT UKUR

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Dr. Awaluddin Tjalla

Pekerjaan : Dosen Bimbingan dan Konseling – FIP – UNJ

Telah melakukan judgement alat ukur Konsep Diri Remaja yang digunakan oleh saudara Ardo Trihantoro, perbaikan-perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, untuk digunakan sesuai kebutuhan.

Sekian.

Mengetahui,

Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling

Dr. Awaluddin Tjalla

NIP. 196011121985031001

FORMAT PENILAIAN UJI AHLI INSTRUMEN

Komponen	Skala Penilaian		
	1	2	3
	Kurang	Cukup	Sesuai
Keterbacaan		✓	
Konsisten antara butir dengan respon		✓	
Konsisten anatara butir dengan dimensi		✓	

Catatan tambahan:

- Validitas face, perlis & perbaiki
- Cek lagi antara item dgn indikator
- perbaiki item-item yg dibuat

Dosen Penguji Instrumen

Dr. Awaluddin Tjalla

NIP. 196011121985031001

Pemohon,

Ardo Trihantoro

NIM.1715116099

Kisi-Kisi Instrumen Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Deskriptor	No. Item		Jumlah
			+	-	
Internal	Identitas diri	Mampu menggambarkan dan mengembangkan identitas diri	1,2,3, 4	6,7,8, 9	8
	Tingkah laku diri	Mampu mempersepsi tingkah laku diri	11,12, 13,14, 15	17, 19, 20	8
	Penilaian diri	Mampu menentukan kepuasan seseorang akan dirinya atau seberapa jauh seseorang menerima dirinya	21,23, 24,25	26,27, 30	7
Eksternal	Fisik	Mampu mempersepsikan keadaan fisiknya sendiri	31,32, 33, 34,35	36,37, 39,40	9
	Moral dan etika diri	Mampu mempersepsikan hal yang berhubungan dengan Tuhan, kepuasan akan kehidupan keagamaannya dan nilai-nilai moral yang dianutnya yang meliputi batasan baik dan buruk serta rasa puas terhadap kehidupan	43, 44,45	46,47, 48, 49,50	8
	Diri pribadi	Mampu menilai kepuasan diri, harga diri, dan percaya diri	51,52	56,57, 58, 59,60	7
	Diri keluarga	Menunjukkan perasaan dan harga diri individu dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga	61,62, 63, 64	69	5
	Diri sosial	Merupakan perasaan dan penilaian individu dalam interaksi dirinya dengan orang lain di lingkungan yang lebih luas	71,72, 73, 74	77, 79, 80	7
Jumlah Item			31	28	59

ANGKET KONSEP DIRI SISWA

Selamat siang adik-adikku yang baik,

Perkenalkan saya Ardo Trihantoro, mahasiswa Angkatan 2011 Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Saat ini saya sedang menulis skripsi mengenai Pengaruh Biblioterapi untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa. Oleh karena itu, untuk memenuhi hal tersebut, saya meminta kesediaan Anda untuk mengisi instrumen mengenai konsep diri siswa. Adapun tujuan pengisian angket ini adalah untuk mengukur dan mengetahui tingkat konsep diri siswa Sekolah Menengah Pertama. Saya sangat mengharapkan kesediaan dan kerjasama untuk **menjawab seluruh pernyataan** di dalam angket ini **dengan sejujur-jujurnya**. **Setiap jawaban akan dijaga kerahasiaannya.**

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan Anda untuk mengisi angket ini.

PETUNJUK PENGISIAN

5. Isilah identitas diri Anda pada tempat yang disediakan.
6. Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama sebelum mengisinya.
7. Jawab dengan memilih jawaban yang disediakan, yaitu:
   (SS) jika SANGAT SESUAI dengan dirimu
   (S) jika SESUAI dengan dirimu
   (KS) jika KURANG SESUAI dengan dirimu
   (TS) jika TIDAK SESUAI dengan dirimu
8. Berilah tanda centang (V) pada salah satu jawaban yang paling menggambarkan diri Anda.

☺ *Selamat mengerjakan* ☺

IDENTITAS

Nama	L/P	Usia	Kelas	Sekolah

PERNYATAAN	JAWABAN			
	SS	S	KS	TS
1. Saya orang yang jujur				
2. Saya orang yang pintar				
3. Saya dapat bersikap tenang dalam menghadapi masalah				
4. Saya orang yang bahagia				
5. Saya mencemaskan banyak hal				
6. Saya lebih mementingkan diri sendiri				
7. Saya tidak berharap diri saya menjadi seperti ini				
8. Saya merasa “bodoh”				
9. Saya melakukan sesuatu sesuai dengan yang seharusnya				
10. Saya berhati-hati dalam bertindak				
11. Saya menghormati orang yang lebih tua				
12. Saya mengembalikan barang yang saya pinjam				
13. Saya puas dengan sikap dan tingkah laku saya				
14. Saya menggunakan cara yang tidak jujur untuk mencapai hal yang saya inginkan				
15. Saya tidak peduli dengan tugas-tugas sekolah				
16. saya menunda pekerjaan yang seharusnya saya lakukan				
17. Saya bangga dengan keadaan diri saya sekarang				
18. Saya pintar dalam banyak hal				
19. Saya adalah orang yang ceria				
20. Saya dapat menyelesaikan masalah dengan mudah				
21. Saya bukanlah orang yang seperti saya inginkan				
22. Saya tidak bahagia dengan keadaan sekarang				
23. Saya merasa dibenci teman-teman				
24. Saya seorang yang tampan (jika laki-laki) cantik (jika perempuan)				
25. Saya memiliki rambut yang indah				
26. Saya memiliki tubuh yang sehat				

27. Saya seorang yang cantik/tampan				
28. Saya menjaga kesehatan tubuh				
29. Pola hidup saya tidak sehat				
30. Saya bingung dengan penampilan saya				
31. Saya harap ada sedikit perubahan pada bagian tubuh saya				
32. Jadwal kegiatan saya tidak teratur				
33. Saya selalu berdoa sebelum melakukan aktivitas				
34. Saya melakukan segala kegiatan berdasarkan ajaran agama				
35. Saya adalah orang yang sopan				
36. Saya cenderung lalai dalam beribadah				
37. Saya bersikap tidak peduli terhadap orang yang lebih tua				
38. Menurut saya Tuhan tidak adil				
39. Saya malas beribadah				
40. Saya menjelekkan orang lain				
41. Saya orang yang menepati janji				
42. Saya bersikap ramah kepada semua orang				
43. Saya iri melihat orang lain bahagia				
44. Saya orang yang egois				
45. Saya membicarakan kekurangan orang lain				
46. Saya tidak dapat menahan emosi				
47. Saya tidak mau mengalah				
48. Saya terbiasa bercerita dengan orang tua atau saudara				
49. Saya merasa dicintai oleh keluarga				
50. Saya merasa senang berada di rumah				
51. Saya bersikap baik kepada keluarga				
52. Saya menjadi sumber kesulitan dalam keluarga				
53. Banyak teman menyukai saya				
54. Saya senang bersosialisasi dengan orang lain				
55. Saya orang yang penting bagi teman saya				
56. Saya dapat mendamaikan teman yang bertengkar				
57. Saya merasa teman teman mengabaikan saya				
58. Saya merasa trauma dalam berhubungan dengan lawan jenis				
59. Saya melampiaskan kemarahan kepada orang disekitar				

HASIL *PRETEST*

kelompok	inisial	JK	usia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
eksperimen	AS	l	13	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3
	AM	l	13	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
	DN	p	13	2	3	2	3	2	2	3	4	3	2	3	3	2	3	4
	LZ	p	13	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4
	MRR	l	13	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3
	NE	p	13	2	1	3	2	2	3	2	4	3	2	4	1	4	4	4
kontrol	NAS	p	13	2	3	2	3	3	2	3	4	3	2	4	4	2	4	3
	AAH	p	13	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3
	TFA	l	13	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	2	3	3
	LNG	p	13	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4
	SKS	l	12	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4
	TF	p	14	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3

HASIL *POSTTEST*

kelompok	inisial	JK	usia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
eksperimen	AS	l	13	3	3	4	4	2	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4
	AM	l	13	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	DN	p	13	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4
	LZ	p	13	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2
	MRR	l	13	2	2	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4
	NE	p	13	3	2	2	4	1	4	4	2	4	2	4	4	3	4	4
kontrol	NAS	p	13	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3
	AAH	p	13	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3
	TFA	l	13	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3
	LNG	p	13	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3
	SKS	l	12	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4
	TF	p	14	2	2	2	1	1	3	1	3	2	3	3	3	1	3	3

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3	4	2	2
3	3	2	2	2	3	3	4	1	1	2	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	4	2	2
2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	3	4	2	2
2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	4	2	2
2	2	2	2	3	4	3	4	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2
2	4	2	3	1	2	4	2	1	2	2	2	3	2	2	4	1	4	2	2	1	4	4	3	3

1	2	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	4	4	4	2
2	3	2	3	2	3	3	3	2	1	2	1	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2
2	3	2	2	1	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	4	3	2
3	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2
2	2	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2
2	2	2	3	2	2	3	4	2	4	3	2	3	4	4	1	2	3	3	3	3	4	2	4	2

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2
3	3	2	3	2	3	4	4	2	2	2	2	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3
3	3	2	3	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	3	2	4	3	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4	2	4	2	2	2	2	4	4	3	3
4	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	4	4	3	2
2	4	1	4	2	4	4	2	2	2	2	1	3	4	1	1	2	4	4	4	2	4	4	3	3

2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3
2	4	2	3	3	3	4	4	3	3	2	1	2	3	2	2	1	3	3	2	3	3	4	3	2
3	3	2	3	3	2	3	4	2	1	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2
2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2
2	1	2	2	1	1	2	3	2	1	3	2	3	3	1	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2

41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	total	klas
4	2	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	154	NEGATIF
2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	161	NEGATIF
3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	4	2	2	3	2	2	1	2	143	NEGATIF
2	2	2	3	4	2	3	1	4	4	3	3	2	2	2	3	2	1	2	152	NEGATIF
2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	153	NEGATIF
1	4	3	1	2	1	1	2	4	4	3	4	3	4	2	2	2	1	1	148	NEGATIF
3	3	2	2	3	1	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	159	NEGATIF
3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	160	NEGATIF
2	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	164	NEGATIF
3	2	4	2	3	2	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	160	NEGATIF
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	155	NEGATIF
2	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	163	NEGATIF

41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	total	klas
3	4	2	3	2	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	2	3	4	199	positif
3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	162	NEGATIF
3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	2	2	4	4	4	208	positif
3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	180	positif
3	3	3	4	3	2	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	177	positif
2	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	180	positif
3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	4	4	189	positif
3	3	4	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	4	4	4	2	2	1	167	NEGATIF
2	2	4	3	3	2	3	1	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	158	NEGATIF
2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	2	157	NEGATIF
2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	150	NEGATIF
3	3	1	2	2	3	3	1	2	1	2	1	1	3	1	2	1	1	3	120	NEGATIF

HASIL UJI VALIDITAS

Correlations

		TOTAL
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	63
VAR00001	Pearson Correlation	,445**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
VAR00002	Pearson Correlation	,513**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
VAR00003	Pearson Correlation	,408**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	63
VAR00004	Pearson Correlation	,628**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
VAR00005	Pearson Correlation	,227
	Sig. (2-tailed)	,074
	N	63
VAR00006	Pearson Correlation	,479**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
VAR00007	Pearson Correlation	,307*
	Sig. (2-tailed)	,014
	N	63
VAR00008	Pearson Correlation	,440**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
VAR00009	Pearson Correlation	,422**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	63
VAR00010	Pearson Correlation	,182
	Sig. (2-tailed)	,154

	N	63
	Pearson Correlation	,316
VAR00011	Sig. (2-tailed)	,012
	N	63
	Pearson Correlation	,499**
VAR00012	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,448**
VAR00013	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,296**
VAR00014	Sig. (2-tailed)	,019
	N	63
	Pearson Correlation	,452**
VAR00015	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,242
VAR00016	Sig. (2-tailed)	,056
	N	63
	Pearson Correlation	,346**
VAR00017	Sig. (2-tailed)	,005
	N	63
	Pearson Correlation	,189*
VAR00018	Sig. (2-tailed)	,138
	N	63
	Pearson Correlation	,518**
VAR00019	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,337**
VAR00020	Sig. (2-tailed)	,007
	N	63
	Pearson Correlation	,362
VAR00021	Sig. (2-tailed)	,004
	N	63
	Pearson Correlation	,217
VAR00022	Sig. (2-tailed)	,088
	N	63

	Pearson Correlation	,435**
VAR00023	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,412**
VAR00024	Sig. (2-tailed)	,001
	N	63
	Pearson Correlation	,524**
VAR00025	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,467**
VAR00026	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,498
VAR00027	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,073**
VAR00028	Sig. (2-tailed)	,572
	N	63
	Pearson Correlation	,227*
VAR00029	Sig. (2-tailed)	,074
	N	63
	Pearson Correlation	,288**
VAR00030	Sig. (2-tailed)	,022
	N	63
	Pearson Correlation	,337**
VAR00031	Sig. (2-tailed)	,007
	N	63
	Pearson Correlation	,394
VAR00032	Sig. (2-tailed)	,001
	N	63
	Pearson Correlation	,399
VAR00033	Sig. (2-tailed)	,001
	N	63
	Pearson Correlation	,380**
VAR00034	Sig. (2-tailed)	,002
	N	63
VAR00035	Pearson Correlation	,351**

	Sig. (2-tailed)	,005
	N	63
	Pearson Correlation	,341**
VAR00036	Sig. (2-tailed)	,006
	N	63
	Pearson Correlation	,571**
VAR00037	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,059
VAR00038	Sig. (2-tailed)	,646
	N	63
	Pearson Correlation	,276**
VAR00039	Sig. (2-tailed)	,029
	N	63
	Pearson Correlation	,475*
VAR00040	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,013**
VAR00041	Sig. (2-tailed)	,917
	N	63
	Pearson Correlation	-,029**
VAR00042	Sig. (2-tailed)	,823
	N	63
	Pearson Correlation	,519
VAR00043	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,421
VAR00044	Sig. (2-tailed)	,001
	N	63
	Pearson Correlation	,354**
VAR00045	Sig. (2-tailed)	,004
	N	63
	Pearson Correlation	,282**
VAR00046	Sig. (2-tailed)	,025
	N	63
VAR00047	Pearson Correlation	,520**
	Sig. (2-tailed)	,000

	N	63
	Pearson Correlation	,287**
VAR00048	Sig. (2-tailed)	,023
	N	63
	Pearson Correlation	,483
VAR00049	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,381**
VAR00050	Sig. (2-tailed)	,002
	N	63
	Pearson Correlation	,429*
VAR00051	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,554**
VAR00052	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,184**
VAR00053	Sig. (2-tailed)	,150
	N	63
	Pearson Correlation	,219
VAR00054	Sig. (2-tailed)	,085
	N	63
	Pearson Correlation	,142
VAR00055	Sig. (2-tailed)	,268
	N	63
	Pearson Correlation	,441**
VAR00056	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,586**
VAR00057	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,487**
VAR00058	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,374**
VAR00059	Sig. (2-tailed)	,003
	N	63

	Pearson Correlation	,359
VAR00060	Sig. (2-tailed)	,004
	N	63
	Pearson Correlation	,327**
VAR00061	Sig. (2-tailed)	,009
	N	63
	Pearson Correlation	,398*
VAR00062	Sig. (2-tailed)	,001
	N	63
	Pearson Correlation	,302**
VAR00063	Sig. (2-tailed)	,016
	N	63
	Pearson Correlation	,486**
VAR00064	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,099
VAR00065	Sig. (2-tailed)	,442
	N	63
	Pearson Correlation	,194
VAR00066	Sig. (2-tailed)	,128
	N	63
	Pearson Correlation	,097**
VAR00067	Sig. (2-tailed)	,450
	N	63
	Pearson Correlation	,002**
VAR00068	Sig. (2-tailed)	,985
	N	63
	Pearson Correlation	,550**
VAR00069	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,170**
VAR00070	Sig. (2-tailed)	,183
	N	63
	Pearson Correlation	,297
VAR00071	Sig. (2-tailed)	,018
	N	63
VAR00072	Pearson Correlation	,358**

	Sig. (2-tailed)	,004
	N	63
	Pearson Correlation	,310*
VAR00073	Sig. (2-tailed)	,014
	N	63
	Pearson Correlation	,323**
VAR00074	Sig. (2-tailed)	,010
	N	63
	Pearson Correlation	,087**
VAR00075	Sig. (2-tailed)	,500
	N	63
	Pearson Correlation	,131
VAR00076	Sig. (2-tailed)	,305
	N	63
	Pearson Correlation	,445
VAR00077	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63
	Pearson Correlation	,245**
VAR00078	Sig. (2-tailed)	,053
	N	63
	Pearson Correlation	,271**
VAR00079	Sig. (2-tailed)	,032
	N	63
	Pearson Correlation	,440**
VAR00080	Sig. (2-tailed)	,000
	N	63

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

HASIL UJI RELIABILITAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,917	59

HASIL UJI NORMALITAS

Tests of Normality

	kelompok	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
skor	Eksperimen	,164	6	,200*	,990	6	,988
	Kontrol	,288	6	,130	,920	6	,504

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

RANCANGAN KEGIATAN BIBLIOTERAPI

Tahapan	Pertemuan ke	Tujuan	Alokasi Waktu	Uraian Kegiatan	Alat & Perlengkapan
Pretest	Satu	Mengetahui konsep diri siswa sebelum diberikan *treatment*	45 menit	Pada tahap ini peneliti akan memberikan lembar instrumen yang diisi oleh 72 siswa yang terdapat pada kelas VIII C-D. Terdapat 29 siswa yang memiliki konsep diri negatif, 12 diantaranya bersedia menjadi subjek penelitian	Instrumen konsep diri
Motivasi	Dua	Anggota kelompok merasakan suasana nyaman dalam kelompok dan termotivasi mengikuti kegiana kelompok	30 menit	Peneliti mengajak anggota kelompok untuk saling berkenalan. Setelah itu peneliti mengajak anggota kelompok bermain game agar suasana menjadi akrab dan	Kertas dan pulpen untuk games jika-maka

				anggota kelompok termotivasi melakukan kegiatan. Setelah itu peneliti bersama anggota kelompok membuat peraturan kelompok agar kegiatan bisa berjalan dengan tertib dan nyaman	
Membac a- Inkubasi	Tiga	Anggota kelompok mendapatkan pengetahuan dan gambaran mengenai konsep drii yang negatif dan positif serta dampaknya	60 menit	Peneliti menjelaskan konsep diri dan pentingnya memiliki konsep diri yang positif. Setelah itu peneliti mengajak anggota kelompok untuk membaca bacaan yang sudah disiapkan (Buku Menjadi Remaja Bahagia). Setelah semua selesai	Buku *Menjadi Remaja Bahagia*

				membaca, peneliti mengajak anggota kelompok untuk merenungkan dan mengaitkannya dengan kehidupan anggota kelompok.	
Tindak lanjut	Empat	Anggota kelompok dapat mengidentifikasi konsep diri positif yang akan dibangun oleh dirinya berdasarkan pemahaman dan pengetahuan setelah membaca dan berdiskusi	45 menit	Peneliti mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi mengenai bacaan sebelumnya agar peserta dapat saling bertukar pandangan dan mengemukakan perasaannya. Peneliti juga menanyakan bagaimana anggota kelompok memandang dirinya.	
Tindak lanjut	Lima	Anggota kelompok dapat mengidentifikasi konsep	45 menit	Peneliti mengajak anggota kelompok kembali	Video

		diri positif yang akan dibangun oleh dirinya berdasarkan pemahaman dan pengetahuan setelah membaca dan berdiskusi		berdiskusi dan menanyakan hal positif apa yang terdapat pada masing-masing diri anggota kelompok dan diselingi menonton video	
Membaca-Inkubasi-Tindak lanjut	Enam	Anggota kelompok dapat mengidentifikasi konsep diri positif yang akan dibangun oleh dirinya berdasarkan pemahaman dan pengetahuan setelah membaca dan berdiskusi	60 menit	Peneliti mengajak anggota kelompok untuk membaca bacaan yang sudah disiapkan (Kisah kakak-adik dan Sensei dan Muridnya yang Buntung). Setelah semua selesai membaca, peneliti mengajak anggota kelompok untuk merenungkan dan mengaitkannya dengan kehidupan anggota	Bahan bacaan *Kisah Kakak-Adik* dan *Kisah Sesnsei-Murid*

				kelompok. Setelah itu, peneliti mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi agar peserta dapat saling bertukar pandangan dan mengemukakan perasaannya	
Evaluasi	Tujuh	Mengulas sesi pertama sampai sesi keenam dan memastikan anggota kelompok mendapatkan pemahaman dan pengetahuan baru	30 menit	Peneliti dan anggota kelompok mengulas pertemuan pertama sampai terakhir dan menanyakan hal yang sudah dipelajari oleh anggota kelompok dan hal yang harus diperbuat untuk menumbuhkan konsep diri yang positif	
Posttest	Delapan	Mengetahui konsep diri siswa setelah diberikan *treatment* dan	45 menit	Pada tahap ini peneliti akan memberikan lembar	Instrumen konsep diri

		mengetahui perbedaan pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol		instrumen yang diisi oleh 12 siswa yang terdapat pada kelompok eksperimen dan kontrol untuk dibandingkan dan dianalisis dengan *pretest*	

LEMBAR KERJA DISKUSI PADA TAHAP TINDAK LANJUT

Nama : Agip S
Hal yang saya dapat dari bacaan yaitu
Kita harus menyenangi diri sendiri. Kita harus berubah menjadi lebih baik lagi.

Nama : Ahmad M
Hal yang saya dapat dari bacaan yaitu
Tidak semua orang pandai dalam semua hal. Jadi, semua orang asti memiliki kekurangan.

Nama : Dara N
Hal yang saya dapat dari bacaan yaitu
Jika ada orang yang memuji kita, ucakan terima kasih, berarti orang itu memperhatikan kita bukan untuk meledek kita.

Nama : Latifahtul Z
Hal yang saya dapat dari bacaan yaitu
Jika kita mengkritik orang lain bisa jadi dia tidak bangga dengan penampilannya sendiri, oleh karena itu jika ada yang mengkritik hiraukan saja jika tidak benar

Nama : M. Rahman R
Hal yang saya dapat dari bacaan yaitu
Lakukan tips-tips yang ada agar kita bisa menyenangi diri sendiri.

Nama : Nandhita E
Hal yang saya dapat dari bacaan yaitu
Memujui diri sendiri berarti kita menghargai diri sendiri, tapi kita harus tetap rendah hati

LEMBAR KERJA DISKUSI PADA TAHAP EVALUASI

Nama : Agip S
Hal yang saya dapat dari kegiatan ini yaitu
Tidak masalah punya orangtua yang berdagang, lagi pula saya masih punya teman yang menyukai saya dan mau bermain dengan saya.

Nama : Ahmad M
Hal yang saya dapat dari kegiatan ini yaitu
Semua orang pasti memiliki kekurangan dan kelebihan.

Nama : Dara N
Hal yang saya dapat dari kegiatan ini yaitu
Saya memiliki kemampuan yang bisa dibanggakan karna akan mengikuti lomba *story telling*. Jika ada teman yang memberi pujian, saya terima saja dan mensyukurinya.

Nama : Latifahtul Z
Hal yang saya dapat dari kegiatan ini yaitu
Saya merasa diperhatikan oleh orangtua karna diingatkan untuk belajar dan saya memiliki kelebihan dalam hal menggambar.

Nama : M. Rahman R
Hal yang saya dapat dari kegiatan ini yaitu
Walaupun badan saya kurus, tapi saya selalu diajak teman-teman bermain bola dengan saya untuk menjadi teman satu tim.

Nama : Nandhita E
Hal yang saya dapat dari kegiatan ini yaitu
Teman-teman saya sering terhibur dengan *lawak* saya dan teman-teman menyukai saya. Jadi saya tidak boleh minder lagi

DOKUMENTASI

Jumat, 30 Mei 2008
Konsep Diri Positif
ceritaterbaik.blogspot.co.id/2008/05/konsep-diri-positif.html

Dikisahkan ada dua orang kakak beradik yang sama-sama mengelola toko kelontong. Kakak beradik ini mendapatkan modal dari ayahnya untuk menjalankan usaha toko kelontong yang lokasinya tidak terlalu jauh berbeda. Sang ayah hanya berpesan tentang dua hal yang perlu diperhatikan, yakni, " Pertama, jangan menagih hutang kepada orang yang berhutang kepadamu dan kedua setiap pergi dari rumah ke toko atau sebaliknya jangan sampai terkena sinar matahari."

Waktu terus berjalan dan masing-masing berusaha mengelola tokonya dengan menjalankan pesan ayahnya. Setelah beberapa tahun ayahnya meninggal, kenyataan yang terjadi adalah anak yang lebih tua tokonya berkembang semakin besar, barang-barangnya semakin banyak dan menjadi semakin bertambah kaya. Sebaliknya, adiknya usahanya semakin menurun, barang-barangnya semakin menyusut dan menjadi semakin miskin.

Ibunya yang melihat hal itu merasa heran dan menanyakan kepada masing-masing anaknya. Ketika ditanyakan kepada anak yang lebih kecil jawabnya adalah, " Semua ini karena saya mengikuti pesan ayah. Pesan pertama, saya tidak boleh menagih hutang kepada orang yang berhutang kepadaku, dan sebagai akibatnya modalku susut karena orang yang berhutang kepadaku tidak membayar sementara aku tidak boleh menagih. Ayah juga berpesan agar setiap pergi dan pulang dari rumah ke toko saya tidak boleh terkena sinar matahari. Akibatnya saya selalu membawa mobil atau naik taksi menuju toko atau pulang kerumah. Padahal, kalau mau dengan berjalan kaki saja sampai, tetapi karena pesan ayah demikian maka pengeluaranku menjadi bertambah banyak."

Sedangkan ketika Ibunya bertanya kepada anak yang lebih tua yang lebih berhasil mengelola tokonya, jawabnya adalah, " Semua ini berkat dua pesan ayah tersebut. Pertama ayah berpesan supaya saya tidak menagih hutang kepada orang yang berhutang kepada saya, maka saya tidak menghutangkan kepada orang lain sehingga modal saya tidak susut. Kalau ada orang yang ingin berhutang, saya lebih senang memberikan bantuan uang sesuai kemampuan saya saja, sehingga saya tidak perlu menagih hutang. Ayah juga berpesan agar setiap berangkat ke toko atau pulang dari toko tidak boleh terkena sinar matahari, maka saya selalu berangkat ke toko dengan berjalan kaki lebih awal sebelum matahari terbit dan pulang ke rumah lebih lambat sesudah matahari terbenam. Akibatnya toko saya buka sebelum toko lain buka dan tutup jauh sesudah toko yang lain tutup. Kebiasaan itu menjadikan

banyak orang tahu dan tokoku menjadi laris, karena mempunyai jam kerja lebih panjang."

Selasa, 20 Mei 2008
Kekuatan Atau Kelemahan?
ceritaterbaik.blogspot.co.id/2008/05/konsep-diri-positif.html

Alkisah, di sebuah kota kecil di Jepang, terdapat seorang anak yang lengan kirinya buntung, tetapi ia sangat menyukai beladiri judo, dan sudah mengikuti latihan di sebuah dojo.
Selama berlatih, sang guru hanya mengajarkan satu jurus saja. Walaupun jurus itu termasuk sukar untuk dikuasai, anak ini merasa tak puas, karena ia melihat murid-murid lainnya mempelajari bermacam-macam teknik.

Akhirnya setelah 6 bulan, ia tak kuasa lagi menahan kesabarannya. Lantas ia menemui sang guru; "Sensei, bolehkah aku bertanya? Mengapa selama 6 bulan ini aku hanya berlatih jurus ini saja". Gurunya hanya menjawab singkat "Karena engkau murid yang istimewa dan hanya jurus ini yang engkau perlukan"

Ia tak berani lagi bertanya dan memilih untuk berlatih dengan tekun. Semakin lama jurus itu semakin dikuasainya dan mendarah daging dalam dirinya. Tak ada seorangpun yang semahir dia dalam menggunakan jurus tsb.

Setahun kemudian, sang guru menyertakan dirinya dalam kejuaran nasional di ibukota. Walaupun merasa pesimis & minder, ia menuruti permintaan sang guru & mereka berangkat ke ibukota.

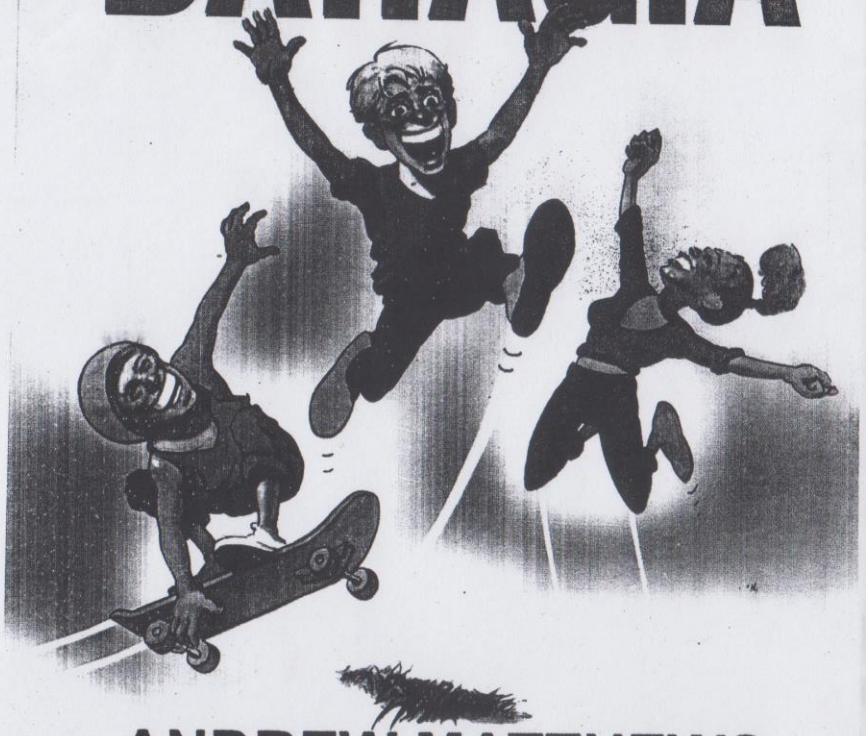
Kejuaraan dimulai. Di luar dugaannya, dengan mudah ia bisa menjatuhkan & mengunci lawan-lawannya. Babak demi babak ia lalui, sampai akhirnya ia harus menghadapi juara tahun lalu di babak Final.. Walau memakan waktu cukup lama dan menguras tenaganya, lagi-lagi ia berhasil memenangkan pertandingan.

Dalam perjalanan pulang, sembari membahas & mengevaluasi pertarungannya, sang anak melakukan Hansei (perenungan) bertanya kembali. "Sensei, saya heran, mengapa hanya bermodal satu jurus ini saja saya bisa memenangi pertandingan. Saya masih belum mengerti ucapan Sensei dulu, apa istimewanya saya dan mengapa hanya satu jurus ini?"
Sang Sensei (Guru) tersenyum & berkata; "Muridku, Cara bertarung setiap orang adalah unik, tergantung dari kekuatan & kelemahannya. Praktisi beladiri perlu mempelajari berbagai teknik & jurus sampai akhirnya ia menemukan kekuatan & kelemahannya dan akhirnya memilih teknik & jurus yang sesuai, yaitu teknik2 yang

memanfaatkan kekuatanya dan menutupi kekurangan atau bahkan mengubahnya sebagai kekuatan".

"Engkau istimewa, karena kekuranganmu sudah jelas. Sehingga tak perlu engkau menghabiskan waktu mempelajari berbagai jurus & teknik yang sudah pasti tidak engkau perlukan. Dan jurus itu paling cocok bagimu, karena selain jurus tersebut salah satu jurus tersulit dalam Judo, satu-satunya cara untuk menghadapinya adalah dengan mengunci lengan kirimu".

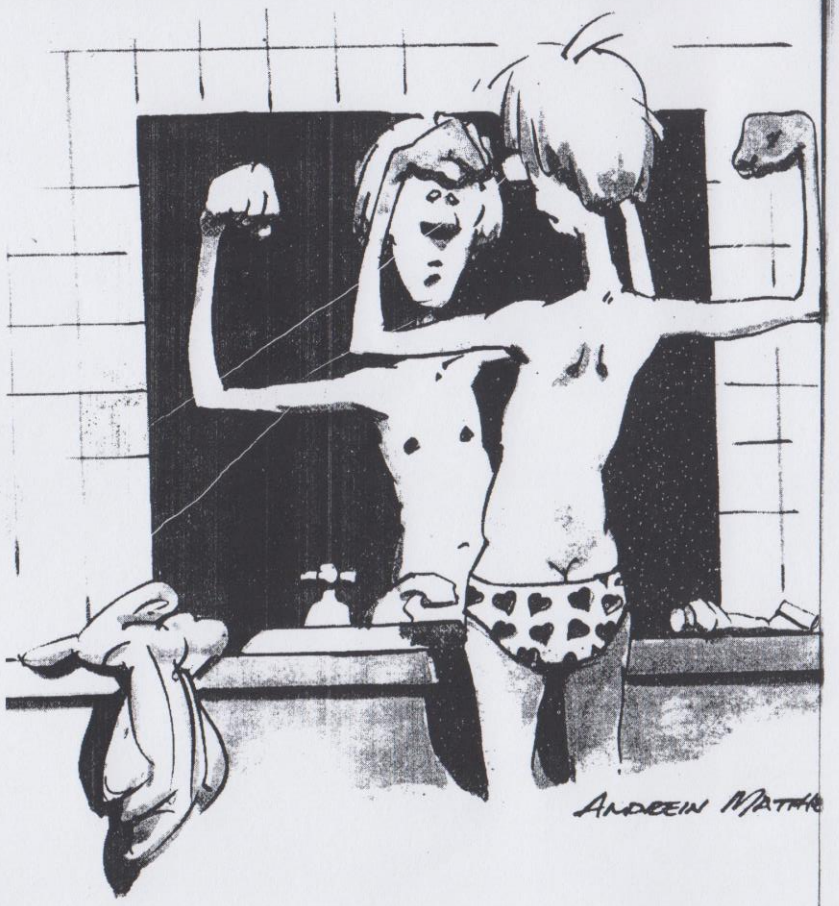
Menjadi Remaja BAHAGIA



ANDREW MATTHEWS

Pengarang & Ilustrator Bestseller #1

"IKUTI KATA HATIMU"



Siapakah Saya?

3

Apakah Saya Perlu Menyukai Diri Sendiri?

Ya! Orang yang tidak menyukai diri sendiri adalah menyebalkan! Biasanya, orang dengan citra diri yang buruk menerapkan salah satu dari dua strategi yang menjengkelkan, yaitu:

a) Sering mengkritik anda atau

b) Mereka sering mengkriktik diri sendiri.

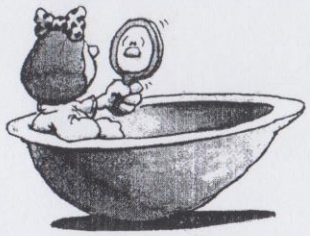
STRATEGI A: mereka sering mengkritik anda. Mereka berpikir bahwa dengan mengkritik orang lain, mereka dapat merasa lebih baik terhadap dirinya sendiri. Mari kita lihat Fred, yang merasa kurang cerdas. Fred berpikir dia memiliki hidung yang besar dan mata seperti anak babi. Diam-diam dia juga merasa bodoh.

Jadi, apa strateginya untuk merasa lebih baik? Dia mengkritik semua temannya. Dia menjuluki mereka seperti "kepala peyang," "kaki ayam," dan "otak udang." Ketika orang lain melakukan suatu kesalahan, dia menyebarkannya ke seluruh kelas. (Mungkin dia tidak menyadari kalau dia mengkritik orang atau mengapa dia melakukannya).

Jika anda mempunyai orangtua, teman atau kakak dan adik yang tidak menyukai diri sendiri — mereka mungkin mengkritik anda dan setiap orang di sekitarnya. Ingatlah, orang mengkritik anda karena dia mempunyai masalah. Jika anda mengingat bahwa mereka sebenarnya merasa sakit hati, anda tidak akan merasa sangat bingung dengan kelakuan mereka.

STRATEGI B: Beberapa orang yang tidak menyukai diri sendiri sering mengkritik dirinya sendiri. Mereka menggunakan psikologi kebalikan.

Contohnya Mary yang tidak menyukai dirinya. Dia selalu berkata pada anda, "Kau lebih cantik daripada aku. Kau lebih pintar. Tidak ada yang menyukaiku." Dia berharap anda akan menjawab, "Tidak, Mary! Kau pintar. Kau cantik." Tidak lama, orang seperti Mary membuat anda marah!



Singkatnya
Ketika kita tidak menyukai diri sendiri, kita menjengkelkan orang lain. Selain itu, kita juga tertekan. Jika kita menerima diri sendiri sedikit lebih baik, kita tidak memainkan permainan ini.

Bagaimana Saya Dapat Menyukai Diri Sendiri?

Dalam hati, sebagian besar kita percaya bahwa harus melakukan dengan lebih baik. Kita berpikir bahwa seharusnya mendapat nilai lebih tinggi. Kita ingin menjadi populer dan berteman dengan orang-orang yang sedang "in." Kita merasa tidak memiliki sifat yang diharapkan orangtua. Orangtua kita juga menegaskan pendapat ini ketika mereka bertanya, "Mengapa kamu tidak bisa seperti kakakmu."

Kapan pun anda merasa rendah, jadilah sahabat baik diri sendiri. Terimalah, sampai sekarang, anda hidup dengan cara terbaik yang anda tahu. Tidak ada yang ingin mengacaukan hidup mereka! Seperti orang lain, anda pernah melakukan hal bodoh. Dengan informasi yang lebih banyak, anda akan melakukan suatu hal lebih baik kelak.

Menyukai diri sendiri berarti memaafkan diri sendiri. Jika anda telah melakukan kesalahan yang serius, dan telah menyakiti orang lain — dan diri sendiri — perasaan bersalah tidak akan membantu.

Jika merasa bersalah terhadap suatu hal, anda sudah cukup menderita. Merasa bersalah selama enam bulan lagi tidak akan membantu siapapun.

Lupakan kesempurnaan dan cobalah capai kemajuan.

Lucu. Ketika memaafkan diri sendiri karena kesalahan anda, otomatis anda melepaskan orang lain dari kesukaran karena hal yang sama.

"Tetapi Aku Tidak Pandai..."

Anda mungkin melihat diri sendiri dan berkata, "Aku tidak secantik kakakku, aku tidak memiliki talenta seperti temanku, dan aku tidak pandai pada segala hal! Bagaimana aku bisa merasa senang terhadap diriku?"

Fakta: Tidak ada orang yang pandai pada segala hal dan sebagian besar dari kita berpikiran seperti itu!

Tetapi inilah kenyataan yang sebenarnya. Talenta dan kecantikan sangat berguna — tetapi banyak orang bertalenta dan cantik yang tidak perlu kita kagumi. Dan beberapa dari mereka adalah korban sakit hati!

Kualitas yang terutama adalah kejujuran, keberanian, ketekunan, kemurahan hati, dan kerendahan hati. Lihatlah daftar ini dan anda akan menemukan hal yang menarik. Anda tidak *lahir* dengan segala hal ini — anda *mengembangkannya*. Semua orang bisa memilikinya! Jika ingin menghargai diri sendiri dan dihargai orang lain, anda tidak harus menjadi Einstein atau supermodel.

Anda hanya perlu mengembangkan kejujuran, ketetapan hati, kemurahan hati, kerendahan hati, dan keberanian. Hal ini disebut "karakter."

Singkatnya
Bagaimana perasaan anda terhadap diri sendiri berada di tangan.

Bagaimana Jika Tidak Ada yang Memuji Saya?

Ketika anda berusia tiga tahun, anda membutuhkan persetujuan semua orang: "Ibu, Ayah, lihat aku. Lihat betapa pintarnya aku!" Dan ibu berkata, "Ya, sayang! Kamu bisa menjulurkan lidahmu! Kamu pasti jenius!"

Ketika dewasa kita belajar untuk berdikari. Dengan kematangan yang lebih memperhatikan pendapat kita sendiri dan kurang memperhatikan pendapat orang lain. Menyenangkan bila kita dipuji orang lain tapi tidak selalu terjadi. Saat kita makin dewasa, kita belajar untuk hidup tanpa pujian. Ini disebut dewasa!

Ketika anda tidak mendapat dorongan atau dukungan dari orang lain, dukunglah diri sendiri. Buatlah catatan dari prestasi anda sendiri; buatlah catatan dari hal positif dan perhatian yang anda lakukan.

Perasaan Senang

Jika merasa senang terhadap diri sendiri, kita merasa lebih sehat, lebih bersemangat dan sepertinya tidak banyak masalah.

Ketika merasa sengsara — atau ketika tidak menyukai diri sendiri — seolah kita menghukum diri sendiri. Kita melarikan diri ke junk food atau pergi mencari alasan. Semua ini tidak kita lakukan dengan sadar, tetapi terjadi.

Di hari yang mendung itu, kita seperti jatuh dari tangga atau tersandung karpet. Bahkan kecelakaan sepertinya terjadi ketika kita merasa tertekan.

Jadi, bagaimana anda tetap merasa senang terhadap diri sendiri?

1. *Jangan mengkritik diri sendiri.* Kita semua mempunyai kesalahan tetapi tidak perlu menyiarkan kesalahan anda. Selalu bicarakan hal baik tentang diri anda.
2. *Terima pujian.* Ketika seseorang memuji anda, perlakukan sebagai hadiah.
3. *Berikan pujian lagi.* Ada mitos yang mengatakan jika anda memuji orang lain, mereka akan besar kepala dan anda akan merasa lebih buruk. Sebenarnya, anda selalu merasa jauh lebih baik. (Lebih dari pujian).
4. *Pisahkan kelakuan anda dari diri anda.* Setiap orang melakukan kesalahan. Ketika anda melakukan kesalahan pastikan berkata, "Aku melakukan kesalahan" dan bukan "Akulah kesalahan."
5. *Luangkan waktu bersama orang-orang positif.* Teman anda mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap perasaan anda. Jika keluarga tidak bahagia dan mendukung, maka anda perlu menemukan teman-teman yang bahagia dan mendukung. Pergi dan bersenang-senanglah.

6. *Putar ingatan dalam pikiran anda tentang ingin menjadi bagaimana anda.* Jika anda terus mengingat diri anda sebagai orang yang percaya diri, bahagia, dan berhasil, anda akan menjadi seperti itu. Ini disebut hukum pikiran. Apa pun yang anda pikirkan, anda akan menjadi seperti yang anda pikirkan.
7. *Seperti anda membutuhkan perasaan senang setiap hari, maka anda membutuhkan ide baik setiap hari.* Percaya atau tidak ini adalah buku "pengembangan pribadi" pertama yang pernah anda baca, baca lagi! Pengembangan pribadi adalah program seumur hidup. Ada ratusan buku bagus untuk memperbaiki ingatan anda, mendapat keamanan keuangan, mengembangkan kepercayaan diri dan bersahabat. Kita semua membutuhkan dosis reguler dari jenis informasi ini.

Bagaimana dengan Orang yang Berkata pada Anda, "Akulah yang Terhebat!

Jangan membenci orang yang selalu berusaha membuat anda terkesan..."Pamanku seorang jutawan...ayahku mengendarai Ferrari...aku kenal presiden itu...." Beberapa orang akan berkata, "Akulah yang terpandai," "Akulah yang terkaya," "Akulah yang tercantik." Semua ini bukan bukti dari citra diri yang baik.

Orang yang selalu mengatakan pada anda betapa bagusnya kepercayaan diri mereka. Orang yang selalu mengatakan pada anda betapa pintarnya mereka, atau betapa kayanya mereka, atau berapa banyak teman terkenal yang mereka punya, biasanya tidak terlalu menyukai diri mereka. Maka strategi mereka, "Jika aku bisa membuatmu menyukaiku, maka aku mungkin bisa menyukai diriku."

Orang yang luar biasa tidak harus mengatakan pada anda, "Aku mengagumkan!"

Apakah Batman berkata, Lihat aku! Aku mengagumkan dan aku mempunyai mobil tercepat di kota?" Tidak. Dia tahu dia keren. Dia hanya berusaha menyelamatkan Kota Gotham.

Apakah James Bond berkata pada semua orang, "Aku seksi dan berani?" Tidak. Dia tahu dia berani. Dia hanya melawan penjahat.

Orang-orang ini hanya melakukannya. Ketika mengetahui sesuatu dalam hati anda — ketika benar-benar mempercayainya — tidak perlu setiap orang setuju dengan anda. Anda mengetahuinya dan itu saja.

Hanya orang yang tidak memiliki banyak — dan tidak dapat melakukan banyak — yang berbicara banyak. Ibu saya selalu berkata, "Tong kosong nyaring bunyinya." Jika anda mengerti mengapa orang-orang membual, maka mereka tidak terlalu menyakitkan anda.

Citra Diri

Bayangkan kisah ini...selama minggu-minggu pertama sekolah, anda duduk di kelas matematika sedang menatap ke luar jendela ketika guru bertanya pada anda, "Apa jawabannya?"

"Apa jawabannya?" Anda bahkan tidak tahu pertanyaannya! Anda tak berdaya. Muka anda merah padam. Panik! Pada saat itu anda berkata pada diri sendiri, "Aku benci matematika!"

Malam itu ibu anda bertanya: "Bagaimana sekolahmu?"

Anda berkata: "Aku tidak dapat menjawab pertanyaan matematika!"

Dan ibu berkata: "Tetapi tidak seorang pun dalam keluarga kita dapat mengerjakan matematika!"

Tiba-tiba anda menghela nafas lega... "Tentu saja aku benci perkalian! Sudah ada dalam genku!" Resmilah sejak saat itu. Akankah anda melihat matematika lagi? Tidak mungkin! Sekarang anda mulai berkata pada teman-teman, "Aku benci matematika. Seluruh keluargaku tidak pandai matematika!" Anda berpikir, "Mengapa harus berusaha? Aku tidak akan pernah bisa mengatasinya."

Tetapi apa yang **sebenarnya** terjadi di sini? Permulaan yang jelek dan anda tertinggal di belakang.

Mungkin kisah matematika ini tidak terjadi pada anda. Tetapi kebanyakan kita memiliki kisah sendiri — mengenai bernyanyi, memukul bola, menggambar, belajar berenang, berbicara di depan kelas. Kita memiliki permulaan yang jelek dan tertinggal di belakang. Tidak ada yang datang untuk mendorong kita. Setelah satu pengalaman yang memalukan kita berangsur-angsur meyakinkan diri sendiri, "Tidak ada harapan!"

Patut diselidiki di mana kita mendapatkan "fakta" tentang apa yang dapat kita lakukan dan apa yang tidak. Biasanya "fakta" ini kita miliki — dan berdasarkan bukti yang sangat lemah. Guru, orangtua, saudara, sepupu mengatakan hal-hal tentang diri kita saat kita masih kecil. Ketika kita berumur enam tahun — atau sepuluh tahun — kita percaya...:

"Ini Mary — dia tidak terpelajar."

"Ini Rudy — dia nakal."

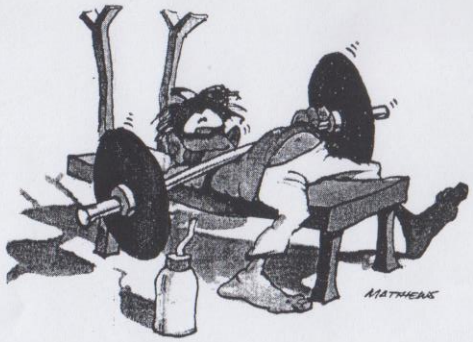
"Ini Frank — dia akan menjadi gemuk seperti ayahnya."

Lalu kita menghabiskan seumur hidup mempercayai suatu hal yang dikatakan seseorang pada kita. Suatu hal yang tidak benar.

Jika anda memberikan label pada diri sendiri, seperti "Aku seorang yang lamban," "Aku tidak teratur," "Aku tidak bisa perkalian," tanya diri anda, "Apa buktinya?"

Singkatnya

Lepas label anda. Ketika kita memberikan kesempatan kedua pada diri sendiri dan mendapat pertolongan, seringkali kita dapat melakukannya!



"Inilah Diriku!"

Pernahkah anda berkata pada diri sendiri, "Aku tidak dapat mengubah diriku?" Mungkin anda berbicara tentang hasil ulangan, sifat, berat badan, atau ketidakbahagiaan anda.

Tetapi orang berubah. Anda dapat berubah.

KASUS 1: Charles Atlas adalah bapak gerak badan. Delapan puluh tahun sebelum gedung olahraga dan alat-alat olahraga di televisi terkenal, Atlas membentuk "tubuh yang sempurna." Dia dan program olahraganya menjadi terkenal di seluruh dunia.

Tetapi Atlas — nama sebenarnya Angelo Siciliano — mulai berlatih karena malu dan putus asa dengan badannya yang kurus. Berat badannya sembilan puluh tujuh pon (empat puluh lima kilo)!

Bagaimana jika Angelo berkata, "Aku tidak bisa mengatasinya. Inilah diriku!"

KASUS 2: Bjorn Borg. Borg adalah salah seorang petenis hebat. Dia berhenti bermain ketika berusia dua puluh enam tahun, memenangkan 62 gelar termasuk lima Wimbledon dan enam gelar French Open. Senjata Borg yang hebat adalah temperamennya yang kalem. Dia seperti mesin! Dia tidak pernah marah, tidak pernah bersumpah, bahkan dia tidak pernah berbicara! Dengan tenang dia mengalahkan lawannya. Mereka menyebutnya "Borg yang dingin."

Tetapi pada usia dua belas tahun, Bjorn Borg dilarang bermain tenis di klabnya selama enam bulan. Mengapa? Karena kelakukannya yang buruk — karena berteriak dan melempar raketnya. Borg muda memiliki temperamen yang buruk!

Bagaimana jika Borg berkata, "Aku tidak dapat mengatasinya. Inilah diriku!"

Singkatnya

Anda adalah Anda seperti apa adanya. Tetapi anda tidak harus tetap seperti itu.

PEMERINTAH KOTA TANGERANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 2 TANGERANG
Jalan Siswa No. 3 Kel. Suka Asih Telp. 021 – 5523384 e-mail : smpntangerang2@gmail.com
TANGERANG
NSS : 201026403002 NPSN : 20606759

SURAT KETERANGAN
Nomor : 423.6 / 854 - TU

Sesuai dengan surat permohonan izin mengadakan Penelitian dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta Nomor : 1966/UN39.12/KM/2015, dengan ini Kepala UPT SMP Negeri 2 Tangerang menerangkan bahwa :

N a m a	: **Ardo Trihantoro**
Nomor Registrasi	: 1715116099
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Fakultas	: Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/Hp	: 085814986066

Yang bersangkutan telah melaksanakan ***Penelitian*** dalam rangka Penulisan Skripsi dengan judul ***"Pengaruh Biblioterapi Terhadap Konsep Diri Siswa SMP Negeri 2 Tangerang"*** pada Bulan November 2015.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang, 26 November 2015

an. Kepala UPT SMPN 2 Tangerang
Kasubag Tata Usaha

DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UPT SMPN 2 KOTA TANGERANG

G O N O, S.Pd
NIP. 196211241986031004

RIWAYAT HIDUP

Ardo Trihantoro lahir di Tangerang pada tanggal 2 Agustus 1993. Penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Penulis menyelesaikan pendidikan Taman Kanak-kanak pada tahun 1999, Sekolah Dasar di SD Negeri 4 Tangerang pada tahun 2005, SMP Negeri 2 Tangerang pada tahun 2008, SMA Negeri 2 Tangerang pada tahun 2011. Kemudian melanjutkan studi di Universitas Negeri Jakarta jurusan Bimbingan dan Konseling. Semasa kuliah, penulis aktif dipelbagai kegiatan organisasi baik di dalam maupun di luar kampus, seperti Badan Eksekutif Mahasiswa Jurusan, Kelompok Bimbingan Konseling Remaja, Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas, Young on Top Tangerang, dan Operasi Semut. Penulis juga pernah mengikuti lomba bimbingan kelompok se-Jawa-Bali mewakili Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta.