

**PENERAPAN TEKNIK BIBLIOKONSELING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI
KELAS VII SMP NEGERI 32 SURABAYA**

**Implementing *Biblio*-counselling Technique to Improve Confidence of Seventh Graders of SMP Negeri
32 Surabaya**

Yunitasari

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email (sariyunita460@yahoo.co.id)

Elisabeth Christiana, S.Pd., M.Pd.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email (christiana_elisabeth@yahoo.com)

Abstrak

Penelitian ini berawal dari fenomena remaja yang kurang memiliki percaya diri. Kurangnya percaya diri dikalangan remaja pada umumnya ditunjukkan di kelas VII SMPN 32 Surabaya dengan sikap tidak berani berbicara didepan umum, tidak berani mengungkapkan pendapat, dan tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Upaya yang dilakukan Guru BK di sekolah untuk menangani permasalahan siswa tersebut adalah dengan melakukan konseling individual, bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Upaya Guru BK dalam menangani permasalahan siswa sudah baik, namun masih sering ditemui siswa yang kurang memiliki percaya diri. Hal tersebut membuat pentingnya suatu teknik yang dapat diterapkan untuk menangani permasalahan siswa SMP. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penerapan teknik bibliokonseling dalam meningkatkan percaya diri siswa kelas VII SMP Negeri 32 Surabaya. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperiment design* dengan rancangan penelitian *pre-test post-test one group design*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket percaya diri yang terdiri dari 46 item. Penentuan subjek menggunakan teknik *nonrandom sampling* yang menggunakan *purposive sample*, dan memperoleh subjek 8 siswa kelas VII SMP Negeri 32 Surabaya yang teridentifikasi memiliki skor percaya diri paling rendah. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan menggunakan Uji Tanda.

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan dapat diketahui dalam tabel tes binominal dengan ketentuan $N = 8$ dan $x = 0$ (z), maka diperoleh ρ (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,004. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka $0,004 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor percaya diri sebelum dan sesudah diberikan penerapan teknik bibliokonseling. Berdasarkan perhitungan yang dilakukan diperoleh rata-rata *pre-test* 118,25 rata-rata *post-test* 152,125, dan selisih antara rata-rata *pre-test* dan rata-rata *post-test* sebesar 33,873. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik bibliokonseling dapat meningkatkan percaya diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 32 Surabaya.

Kata kunci: Teknik Bibliokonseling, Percaya diri.

Abstract

This study was initiated by a common phenomenon in which many teenagers are lack of confidence. This occurrence was also experienced by the seventh grader student in SMP Negeri 32 Surabaya, most of which were unconfident to speak out in front of public and doubtful on their competency. To deal with such student issue, the teacher responsible for Counselling Guidance was to perform an individual counselling, group guidance, and group counselling. Moreover, any efforts that had been performed by the teacher responsible for Counselling Guidance had been standardly good, but there were still some students who were deemed unconfident. Those aforesaid characteristics are allowed to initiate an urgency of certain technique to be employed, in search of looking for the overcoming solution for the problems faced by junior high students especially. Thereafter, this research aimed to examine the application of biblio-counselling to improving the confidence of seventh grader in SMPN 32 Surabaya. This study employed pre-experimental design by means of pre- and post-tests one group design. The measurement instrument used in this research was confidential questionnaire comprising 46 items. Moreover, to determine the subjects of study, non-randomized sampling technique was used; it was specifically formulated through purposive sampling technique. Afterwards, eight seventh grader in SMPN 32 Surabaya were identified to have the lowest confidential score. In addition, for data analysis, non-parametrically statistical technique, by means of marking test, was employed.

Alluding to the measurement test, in binominal test, it can be identified that if $N = 8$ and $x = 0$ (z), so ρ (where the value of probability is lower than H_0) = 0.004. If, in the postulation, α (error's value) signifying 5% is 0.05, so $0.004 < 0.05$. Therefore, it can be postulated that there was a confidential scores' difference after and before the treatment, by using biblio-counselling technique. In accordance with the measurement, the average of pre-test constituted 118.25 in total and the average of post-test signified 152.125 in total. Meanwhile, the deficit of average

PENERAPAN TEKNIK BIBLIOKONSELING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI

between post- and pre-tests signified 33.873 in total. Similarly, H_0 was rejected and H_a was accepted. Therefore, it was allowed to sum up that implementation of biblio-counselling could improve the confidence of seventh grader student in SMP N 32 Surabaya.

Keyword : *Biblio-counselling Technique, Confidence.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dengan ditandai adanya perubahan-perubahan fisik, mental, nilai, dan minat-minat baru (Santrock, 2003). Selain itu masa remaja juga merupakan masa pencarian jati diri dimasyarakat, sekolah juga memberikan andil yang besar dalam membentuk kepribadian dan pola pikir remaja. Karena banyak waktu yang dilalui oleh remaja salah satunya di lingkungan sekolah. Remaja memiliki batas usia tertentu. Batasan usia remaja seperti yang telah diuraikan oleh stanlfey Hall (dalam Willis, 2012) batasan usia remaja berada pada rentang usia 12-23 tahun.

Menurut Mukmin (dalam Prawira, 2015) sekolah memiliki ruang lingkup yang lebih luas dalam memberikan pendidikan kepada individu, selain memberikan pendidikan yang bersifat kognitif, sekolah juga mengajarkan kedisiplinan bagaimana caranya berhubungan dengan individu lain. Dalam kehidupan bersekolah, siswa pada umumnya berkeinginan untuk mendapatkan nilai yang baik pada semua mata pelajaran, menjalin hubungan yang baik dengan teman-temannya, dan diakui oleh setiap guru, dengan kata lain setiap siswa ingin berhasil dalam kehidupan sekolahnya. Keberhasilan pendidikan seseorang salah satunya ditentukan oleh tingkat percaya diri peserta didik, artinya seorang siswa yang duduk dibangku sekolah akan lebih berprestasi apabila memiliki tingkat percaya diri yang tinggi, baik berprestasi dalam bidang akademik maupun ekstrakurikuler. Selain itu remaja dengan tingkat percaya diri yang tinggi akan merasa yakin ketika berinteraksi dengan orang lain, dan dapat menunjukkan eksistensi dirinya di dalam kelas. Oleh karena itu, upaya menumbuhkan rasa percaya diri harus dilakukan sedini mungkin untuk mencapai suatu keberhasilan individu dalam menjalani hidupnya.

Individu yang memiliki rasa percaya diri tinggi akan memiliki kelebihan dalam beberapa hal, yaitu lebih mandiri, tidak bergantung pada orang lain, mampu mengembangkan tanggung jawab yang diberikan, menghargai diri sendiri, tidak mudah frustrasi, siap menerima tantangan dan tugas baru, memiliki emosi yang stabil, dan mudah berkomunikasi dengan orang lain.

Namun meskipun banyak yang menyatakan bahwa percaya diri itu penting dan harus dimiliki oleh setiap individu, pada kenyataannya masih terdapat

beberapa siswa dengan tingkat percaya diri rendah. Hal ini terlihat pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Dani Tohir (2015) siswa kelas VIII di salah satu MTs di Bandung. Berdasarkan alat pengumpul data berupa angket untuk mengungkap tingkat percaya diri siswa menunjukkan responden yang memiliki percaya diri rendah sebanyak 11 siswa (17,46%), yang memiliki kepercayaan diri sedang sebanyak 44 siswa (69,84%), dan yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi ada 8 siswa (12,70%). Selain itu berdasarkan survey yang telah dilakukan Aisyah (dalam Setyohutomo, 2014) terhadap siswa kelas IX SMPN 1 Bandung Tahun ajaran 2010/2011 mengenai peristiwa mencontek berada dalam kategori tinggi 17,07 %, sedang 65,04%, dan rendah 17, 89%. Peristiwa mencontek ini menunjukkan kurangnya rasa percaya diri siswa terhadap kemampuan yang telah dimilikinya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan konselor sekolah terdapat permasalahan - permasalahan yang terjadi di SMPN 32 Surabaya. Perilaku kurang percaya diri sering terjadi terutama pada kelas VII pada semester ganjil/1. Hal tersebut sering terjadi karena anak baru mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa awal, yang dulu anak SD sekarang menjadi anak SMP. Menurut pengamatan konselor siswa kelas VII jarang berpendapat, ketika ditunjuk untuk mengemukakan pendapat siswa hanya diam saja tidak mau menjawab. Apalagi jika diminta untuk maju di depan kelas siswa tidak mau maju dan diam di tempat duduk. Hal tersebut diakibatkan siswa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Seperti merendahkan dirinya sendiri, mudah putus asa, pesimis dan takut.

Pada awal semester baru ajaran 2015 di SMPN 32 Surabaya terdapat seorang siswi yang berinisial AN mengalami kurang percaya diri terhadap bentuk badannya yang kecil. Siswi tersebut selalu menyendiri tidak mau didekati temannya. Padahal teman satu kelasnya tidak ada yang menjauhi atau membully dia karena memiliki badan kecil.

Selain itu ditunjang dengan hasil observasi di SMPN 32 Surabaya selama satu bulan dalam Praktik Kerja Lapangan terdapat beberapa kasus yang terjadi berkaitan dengan percaya diri siswa. Wawancara dilakukan pada tanggal 16 November 2015 dengan delapan siswa kelas VII yang ada di SMPN 32 Surabaya yang mengungkapkan bahwa siswa mengalami ragu saat mengerjakan tugas, tidak berani mengungkapkan

PENERAPAN TEKNIK BIBLIOKONSELING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI

pendapat didalam kelas, dan kurang yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, karena siswa mempunyai saingan yang dianggapnya berat, sehingga siswa merasa mengalami ciri-ciri penurunan kepercayaan diri. Siswa kurang yakin untuk mengutarakan pendapatnya saat diskusi dan kurang aktif bertanya ketika berada didalam kelas saat melakukan pembelajaran yang mengakibatkan siswa merasa tidak yakin dengan kemampuan yang ia miliki..

Peristiwa lain dijumpai di kelas VII B ketika memberikan materi "Minder" pada tanggal 17 November 2015 terdapat siswa yang kurang memiliki percaya diri. Terlihat pada saat diminta untuk menceritakan disebuah kertas mengenai tingkat kepercayaan diri yang mereka miliki, 10 siswa yaitu AA, AT, AR, MB, YR, RF, AS, NK, AO, dan IR menuliskan bahwa mereka kurang memiliki percaya diri pada saat berbicara didepan di depan kelas. Hal tersebut karena mereka takut salah dan gagal dalam mengungkapkan pendapat sehingga ditertawakan oleh teman yang lainnya.

Berdasarkan peristiwa di atas, dapat diindikasikan bahwa percaya diri siswa kelas VII di SMPN 32 Surabaya tergolong rendah. Hal ini ditunjukkan dari beberapa peristiwa yang terjadi mulai dari tidak berani berbicara didepan umum, tidak berani mengemukakan pendapat, dan merasa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Menurut Mastuti dan Aswi (2008) individu yang tidak percaya diri biasanya disebabkan karena individu tersebut tidak mendidik diri sendiri dan hanya menunggu orang lain melakukan sesuatu kepada dirinya. Karena semakin individu kehilangan suatu kepercayaan diri, maka akan semakin sulit untuk memutuskan yang terbaik apa yang harus dilakukan pada dirinya, sikap percaya diri dapat dibentuk dengan belajar terus, tidak takut untuk berbuat salah dan menerapkan pengetahuan yang sudah dipelajari.

Sebagian orang tidak menyadari bahwa rendahnya percaya diri dapat menimbulkan hambatan besar dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak percaya diri antara lain didalam berbuat sesuatu yang penting dan penuh tantangan selalu dihadapi dengan keragu-raguan, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindar, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak, dan gejala kejiwaan lain yang menghambat seseorang untuk melakukan sesuatu (Kadek, 2011).

Menurut (Rini, 2002) percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi

yang dihadapinya. Selain itu siswa yang memiliki percaya diri akan berani menghadapi tantangan-tantangan hidup, percaya akan kemampuan yang dimiliki dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan. Hal ini tidak sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh siswa SMPN 32 Surabaya seperti yang dijelaskan diatas yaitu tidak berani berbicara didepan umum, tidak berani mengemukakan pendapat, dan merasa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya. Seperti yang dikatakan Lauster (1997) bahwa atribut yang paling berharga pada manusia dalam bermasyarakat adalah percaya diri, karena dengan percaya diri seseorang akan mampu mengaktualisasikan diri.

Sejauh ini penyelesaian yang dilakukan konselor dalam menangani permasalahan siswa yaitu dengan melakukan konseling individual, bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Dimana dalam konseling individual konselor memanggil siswa ke ruang BK, kemudian berdiskusi dengan siswa mengapa tidak percaya diri, lalu mencari solusi bersama untuk mengatasi permasalahannya tersebut. Sedangkan dalam bimbingan kelompok siswa dalam mengatasi permasalahan siswa yang tidak percaya diri yaitu mengajak siswa dengan tema cara-cara mengatasi minder. Kemudian yang terakhir dengan melakukan konseling kelompok, disini topik yang diambil dalam konseling kelompok berasal dari permasalahan yang dialami oleh siswa itu sendiri, yaitu mengenai ketidakpercayaan diri. Konselor dan siswa bersama-sama mencari solusi untuk siswa yang memiliki percaya diri rendah. Berdasarkan penanganan yang telah dilakukan oleh konselor sedikit memberikan efek bagi permasalahan siswa. Menurut penjelasan konselor masih sering ditemui siswa yang kurang termotivasi dalam meyakini kemampuan yang ada pada dirinya sehingga menimbulkan rasa kurang percaya diri.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dikelas VII SMPN 32 Surabaya bahwa siswa yang mempunyai percaya diri rendah diakibatkan karena pikirannya yang salah atau menyimpang dalam menginterpretasikan dirinya dan lingkungannya. Dalam Teori Kognitif Beck, pikiran yang menyimpang. (*dysfunctional thinking*) mempengaruhi mood atau tindakan konseli (Darminto, 2007). Maka untuk memodifikasi keyakinan dan pikiran-pikiran yang menyimpang dalam digunakan dalam satu teknik dalam Teori Kognitif Beck yaitu teknik Bibliokonseling. Teknik Bibliokonseling adalah teknik yang menggunakan suatu literatur untuk menyelesaikan permasalahan pada diri individu melalui buku-buku bacaan. Seperti yang dikatakan oleh Webster (dalam Herlina 2013) yaitu *Guidance in the solution of personal problems through directed reading* (bimbingan

PENERAPAN TEKNIK BIBLIOKONSELING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI

dalam pemecahan masalah melalui pengarahannya (membaca). Konselor SMPN 32 Surabaya juga mengemukakan bahwa siswa kelas VII lebih gemar membaca dibandingkan kelas VII dan kelas IX.

Menurut Pardeck & Pardeck, (dalam Herlina, 2013) wujud masalah yang ditangani dengan teknik Bibliokonseling seperti tidak tahu cara belajar yang efektif, sulit menurunkan berat badan, menghilangkan kebiasaan merokok atau ketergantungan pada alkohol. Teknik Bibliokonseling dilihat sebagai bantuan yang sesuai untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Teknik Bibliokonseling merupakan media untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah pribadi. Buku merupakan media yang digunakan untuk membantu seseorang dalam mengatasi permasalahan tidak percaya diri siswa dan mencari jalan keluar yang terbaik. Menurut pendapat Novitawati 2011 (dalam Aminah, 2015) teknik Bibliokonseling pada tingkatan perilaku individu, dapat meningkatkan kepercayaan diri untuk membicarakan masalah-masalah yang sulit didiskusikan akibat perasaan takut, malu, bersalah, lewat kegiatan membaca.

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka perlu pemberi bantuan konselor atau pendidik agar mampu membimbing pemecahan masalah siswa melalui teknik Bibliokonseling, khususnya peran konselor untuk membantu permasalahan peserta didik yang sering memiliki masalah dalam dirinya.

Maka perlunya keprofesionalan seseorang pemberi terapi yaitu konselor pada peserta didik yang bermasalah terhadap masalah emosional dan percaya diri tersebut. Menurut Robin 1978 (dalam Herlina 2013) mengemukakan bahwa sebagian besar profesional yang menggunakan teknik Bibliokonseling dalam praktik memiliki persiapan minimal untuk menggunakan teknik yang menggugah rasa ingin tahu.

Dijelaskan oleh Pehrsson & McMillen 2006 (dalam Sigit Hariyadi dkk, 2014) bahwa Bibliokonseling adalah membaca dan mendiskusikan buku-buku tentang situasi yang mirip dengan apa yang sedang dialami oleh anak-anak. Bibliokonseling juga disebut sebagai kegiatan mengintervensi pemikiran individu dengan menggunakan suatu bacaan, sehingga setelah membaca bacaan tersebut, individu mendapatkan informasi baru dan dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui Bibliokonseling, disajikan informasi yang dibutuhkan atau sesuai dengan permasalahan, yaitu yang berkaitan dengan percaya diri. Dengan mengetahui informasi yang ada dalam bacaan, individu dapat membentuk tingkah lakunya secara umum, dan secara khusus membentuk sikap dan kesadarannya. Bibliokonseling juga memberikan

kesempatan bagi anak untuk menghubungkan masalah mereka sendiri dengan situasi dalam sebuah buku.

Pada saat penggunaan buku bacaan sebagai “alat” untuk membantu siswa, guru bimbingan dan konseling punya banyak alternatif bantuan untuk membimbing siswa, khususnya yang mengalami masalah. Dari komik, buku cerita, artikel dari koran atau majalah, buku cerita tokoh, hingga buku yang tergolong berat seperti tulisan ilmiah, semua dimanfaatkan. Untuk siswa yang cenderung sulit membaca buku teks, guru BK bisa memilihkan komik atau cerpen yang disukai siswa.

Setelah membaca buku tersebut, siswa terbantu menyelesaikan masalah yang dihadapi dan siswa tertarik untuk mengikuti perilaku percaya diri yang ada pada tokoh di dalam cerita tersebut. Bacaan yang akan digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga bacaan yang berbeda-beda yaitu “Memulai dari Nol”, “Rahasia Sukses” dan “Belum Berhasil! Bukannya Gagal!”. Tiga buku bacaan tersebut menceritakan tentang seseorang yang berkali-kali diterpa cobaan dan mengalami kegagalan, namun tetap memiliki percaya diri yang kuat dan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki untuk terus bangkit dan mampu menunjukkan bahwa dia akan berhasil. Sedangkan permasalahan yang dialami siswa yaitu tidak berani berbicara didepan umum, tidak berani mengemukakan pendapat, dan merasa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya. Permasalahan tersebut terjadi karena siswa takut mengalami kegagalan. Berdasarkan permasalahan tersebut diharapkan siswa dapat termotivasi untuk meniru perilaku tokoh dan mampu menumbuhkan percaya diri dalam dirinya. Selain itu, pemilihan yang diberikan disesuaikan dengan usia perkembangan siswa SMP, sehingga bahasa dalam buku tersebut dapat dipahami dengan mudah.

Dengan demikian, diharapkan teknik Bibliokonseling dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa. Untuk membuktikan bahwa teknik Bibliokonseling dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa maka penelitian ini perlu dilakukan. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VII SMP Negeri 32 Surabaya.

METODE PENELITIAN

1. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif karena diterapkannya suatu perlakuan (treatment) oleh peneliti. Adapun bentuk desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *pre-eksperimen design* dengan jenis *pre-test (T)* dan *post-test (t) one group design* dengan rancangan satu kelompok tanpa kelompok

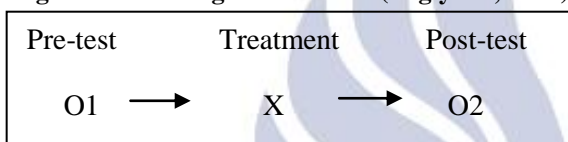
PENERAPAN TEKNIK BIBLIOKONSELING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI

pembandingan, seperti yang diungkapkan oleh Sugiyono (2012).

Rancangan *pre-eksperimen* dengan model *pre-test and post-test one group design* digunakan untuk mengetahui secara langsung dan cepat efek dari penerapan Bibliokonseling untuk meningkatkan perilaku Percaya diri siswa, dengan memberikan angket perilaku Percaya diri kepada kelompok subyek sebagai alat pengumpul data yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah pemberian treatment. Sehingga nantinya dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara *pre-test and post-test* merupakan dampak dari treatment yang telah diberikan kepada subyek.

Yang dilakukan pertama pada desain ini adalah pengukuran awal (*pre-test*) lalu dilaksanakan perlakuan (*treatment*), kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) yang digambarkan sebagai berikut:

Bagan 3.1 Rancangan Penelitian (Sugiyono, 2012)



Keterangan:

O₁ : Nilai *pre-test* (sebelum diberiperlakuan)

X : Perlakuan dengan memberikan teknik bibliokonseling

O₂ : Nilai *post-test* (setelah diberi perlakuan)

Prosedur pelaksanaan dalam penelitian dengan rancangan Pre-Experimen Design dengan jenis *Pre-test and Post-test Design* ini adalah sebagai berikut:

1. Menentukan satu kelompok yang akan digunakan sebagai subjek penelitian yaitu siswa kelas VII SMPN 32 Surabaya yang memiliki perilaku *Percaya diri* rendah.
2. Memberikan O₁, yaitu *pre-test* dengan memberikan angket mengukur tingkat perilaku percaya diri siswa sebelum diberikan treatment.
3. Memberikan X (treatment) pada subjek penelitian yaitu menerapkan teknik Bibliokonseling.
4. Memberikan O₂, yaitu *post-test* dengan menggunakan angket untuk mengetahui tingkat perilaku Percaya diri siswa setelah diberikan treatment Bibliokonseling.
5. Membandingkan *pre-test* (O₁) dan *post-test* (O₂) untuk menentukan seberapa besar pengaruh yang timbul akibat dari perlakuan yang telah diberikan.

2. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

Data yang diperlukan untuk penelitian ini adalah percaya diri siswa, untuk mendapatkan data yang relevan, akurat, dan sesuai dengan kebutuhan penelitian, maka perlu digunakan pula alat pengumpul data yang tepat. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Menurut Arikunto (2006), angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. Penggunaan angket ini peneliti melakukan kontak langsung dengan responden, diharapkan dapat menciptakan kondisi dan membangun hubungan yang baik, sehingga nantinya responden akan sukarela memberikan data yang obyektif dan cepat.

3. Teknik Analisis Data

Tes statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah dengan uji tanda. Uji tanda dapat diterapkan jika pembuat eksperimen ingin mendapatkan dua kondisi yang berlainan yakni tingkat percaya diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan melalui penerapan teknik bibliokonseling.

Berikut langkah-langkah analisis data dengan menggunakan uji tanda berdasarkan Reksoadmojo (2007).

1. Menentukan kriteria tiada perbedaan. Jika dari suatu pengujian menunjukkan tidak ada perbedaan maka percaya diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan melalui penerapan teknik bibliokonseling adalah sama.
2. Menentukan hipotesis statistik sebagai berikut.
H₀ : Penerapan teknik bibliokonseling tidak dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa.
H_a : Penerapan teknik bibliokonseling dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa.
3. Kriteria tanda.
 - a) Tanda positif (+) menunjukkan percaya diri siswa meningkat.
 - b) Tanda negatif (-) menunjukkan percaya diri siswa tidak meningkat.
4. Menentukan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$
5. Membuat tabel kolom yang berisi kode subjek. Hasil *Pre-test* dan hasil *Post-test* dan menentukan tanda dari tingkat perbedaan kemandirian pilihan karier. Menghitung frekuensi dari masing-masing tanda (+) dan (-). "N" menunjukkan jumlah tanda positif dan

PENERAPAN TEKNIK BIBLIOKONSELING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI

tanda negatif, sedangkan “r” menunjukkan jumlah tanda negatif.

6. Menentukan signifikansi dengan pertolongan tabel Probabilitas Binominal.
7. Menentukan rumusan keputusan.
 - a) Terima H_0 jika $\alpha \leq$ peluang sampel atau $p_{\text{tabel}} \geq \alpha$
 - b) Tolak H_0 dan terima H_1 jika $\alpha >$ peluang sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Data Hasil *Pre-test*

Dalam penelitian ini, penentuan subjeknya dilakukan dengan pengukuran terhadap 33 siswa. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII C SMP Negeri 32 Surabaya yang teridentifikasi memiliki percaya diri rendah.

Pemberian angket *pre-test* bertujuan untuk mengetahui skor percaya diri siswa sebelum diberikan perlakuan teknik bibliokonseling untuk kemudian siswa yang memiliki skor terendah dijadikan sebagai subjek penelitian. Kemudian hasil pengukuran dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu: tinggi, sedang, rendah.

2. Pemberian Perlakuan

Setelah melakukan *pre-test*, diperoleh 8 siswa yang memiliki percaya diri rendah, selanjutnya siswa diberikan perlakuan berupa penerapan teknik bibliokonseling dalam setting kelompok.

Pelaksanaan penerapan teknik bibliokonseling pada penelitian ini dilakukan dalam enam kali pertemuan.

3. Data Hasil *Post-test*

Setelah dilakukannya perlakuan teknik bibliokonseling pada delapan subjek yang memiliki percaya diri rendah, selanjutnya diberikan angket *post-test*, angket tersebut merupakan angket yang sama dengan angket yang diberikan pada saat sebelum dilakukan perlakuan atau *pre-test*, tujuannya adalah untuk mengetahui adanya perubahan skor percaya diri pada siswa setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik bibliokonseling.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian *pre experimental design* dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test design*, yaitu satu kelompok sampel yang diberikan tes sebelum dan sesudah diberikan perlakuan tanpa adanya

kelompok kontrol sebagai pembanding. Jenis penelitian ini tergolong penelitian yang kurang sempurna karena tidak ada kelompok pembanding sehingga hasilnya tidak diketahui keterandalannya. Hal ini menjadi kelemahan dari jenis penelitian *pre experimental design*. Pemberian perlakuan teknik bibliokonseling diberikan di kelas VII SMP Negeri 32 Surabaya yang dilakukan dengan teknik pengambilan subjek *nonrandom sampling* yang menggunakan *purposive sample* yaitu pengambilan sampel berdasarkan tujuan tertentu. Kekurangan dari teknik pengambilan sampel *purposive nonrandom sampling* ini adalah pengambilan sampel dilakukan tidak secara acak, tetapi diambil sesuai tujuan penelitian sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada kelompok yang lebih luas. Fokus penelitian ini hanya pada kelas VII C SMP Negeri 32 Surabaya yang sekaligus ditetapkan sebagai sampel dalam penelitian ini.

Dari kelas yang telah ditentukan selanjutnya dilakukan *pre-test* untuk mengetahui skor awal dalam angket percaya diri sebelum diberikan perlakuan berupa teknik bibliokonseling. Penggunaan angket ini untuk mengetahui perbedaan skor percaya diri tanpa ada data tambahan yang dapat mendukung dari hasil pengumpulan data yang lebih luas. Berdasarkan hasil angket percaya diri yang telah dilakukan sebagai *pre-test* diperoleh delapan siswa yang memiliki percaya diri rendah, dua puluh satu siswa memiliki percaya diri sedang dan empat siswa memiliki percaya diri tinggi. Untuk membantu meningkatkan percaya diri maka diberikan perlakuan teknik bibliokonseling.

Hasil analisis yang dilakukan selama proses perlakuan ditemukan beberapa permasalahan siswa antara lain, yang pertama tidak percaya diri saat mengerjakan tugas di kelas, sehingga sering bertanya kepada teman. Kedua, tidak percaya diri saat ulangan. Hal tersebut terjadi karena takut jawaban saya salah. Ketiga, gugup saat menjawab pertanyaan dari teman saat presentasi. Keempat, tidak percaya diri ketika ditunjuk oleh guru untuk mengerjakan soal di depan kelas, sehingga sering diam. Karena khawatir jika jawaban salah. Kelima, tidak percaya diri ketika tiba-tiba ditunjuk oleh guru untuk mewakili lomba. Seperti misalnya lomba drama. Merasa kalau tidak bisa dan tidak mampu untuk mengikutinya. Keenam, tidak percaya diri ketika ditunjuk oleh guru untuk maju mengerjakan soal ke depan kelas. Tangan saya gemetar. Ketujuh, susah menjawab pertanyaan dari

PENERAPAN TEKNIK BIBLIOKONSELING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI

guru ketika di kelas. Saya gemetar, rasanya mulut saya susah untuk berbicara. Saya takut salah. Kedelapan, malu ketika diminta untuk menjawab pertanyaan oleh guru ketika di kelas. Sering diam, karena takut ditertawakan kalau salah menjawab. Dari permasalahan tersebut selanjutnya diberikan perlakuan teknik bibliokonseling. Konseling dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dengan membantu siswa memperoleh pemahaman baik mengenai dirinya. Teknik bibliokonseling diberikan kepada siswa yang memiliki percaya diri rendah yang disebabkan oleh pikiran yang salah atau menyimpang dalam menginterpretasikan dirinya dan lingkungannya. Dalam Teori Kognitif Beck, pikiran yang menyimpang (*dysfunctional thinking*) mempengaruhi mood atau tindakan konseli (Cormier, dalam Darminto. 2007). Delapan siswa yang memiliki percaya diri rendah memiliki interpretasi yang salah terhadap dirinya dan lingkungannya. Maka untuk memodifikasi pikiran-pikiran dan mereka yang menyimpang dapat digunakan salah satu teknik dalam Teori Kognitif Beck yaitu teknik bibliokonseling. Dalam teknik ini digunakan buku pustaka sebagai media perlakuan teknik bibliokonseling. Mulai dari komik, buku cerita, artikel dari koran atau majalah, novel, hingga buku yang tergolong berat seperti tulisan ilmiah, semua dapat dimanfaatkan. Dengan menggunakan buku sebagai “alat” untuk membantu mengatasi permasalahan siswa, khususnya yang mengalami percaya diri rendah. Dengan membaca sendiri kisah sukses orang lain, dalam diri siswa akan muncul kesadaran bahwa dirinya juga mampu menjadi tokoh seperti tokoh dalam cerita.

Untuk siswa yang memiliki percaya diri rendah, dapat digunakan bahan bacaan yang ringan, tentang biografi singkat tentang orang yang mempunyai percaya diri yang kuat, novel, komik, dan lain-lain. Dalam penelitian kali ini untuk meningkatkan percaya diri siswa digunakan bacaan singkat yang diambil dari sebuah buku. Bahan bacaan yang ringkas cocok diberikan kepada siswa yang baru duduk di kelas VII yang masih dapat dikatakan sebagai remaja awal, dimana siswa mudah bosan jika harus membaca buku yang berat atau tebal, karena ditakutkan proses pemberian perlakuan tidak berjalan lancar apabila siswa enggan untuk membaca bahan bacaan yang diberikan.

Dalam pemberian perlakuan teknik bibliokonseling ini menggunakan tiga bahan bacaan yaitu, Memulai dari Nol, Rahasia Sukses,

dan Belum Berhasil! Bukannya Gagal!. Dimana ketiga bahan bacaan tersebut menceritakan mengenai orang yang berkali-kali gagal namun namun tetap berusaha untuk bangkit, tidak mudah berputus asa, dan tidak pantang menyerah. Sang tokoh memiliki percaya diri yang kuat. Selain ketiga bahan bacaan tersebut masih banyak bahan bacaan lain yang dapat digunakan untuk meningkatnya percaya diri siswa.

Setelah diberikan perlakuan teknik bibliokonseling maka *pos-test* diberikan kepada siswa setelah melewati proses pemberian perlakuan dengan menggunakan bahan bacaan sebanyak tiga kali yaitu Memulai dari Nol, Rahasia Sukses, dan Belum Berhasil! Bukannya Gagal!.

Hasil yang diperoleh setelah pemberian perlakuan teknik bibliokonseling kepada delapan subjek (siswa yang mempunyai percaya diri rendah). Berdasarkan data hasil *post-test*, skor yang diperoleh masing-masing siswa lebih besar dari skor *pre-test*, yaitu ACK dengan skor *post-test* 154, IOT dengan skor *post-test* 141, VAW dengan skor *post-test* 158, AAZ dengan skor *post-test* 141, HT dengan skor *post-test* 162, AAP dengan skor *post-test* 148, RAP dengan skor *post-test* 156, BTS dengan skor *post-test* 157.

Hasil analisis *pre-test* dan *post-test* dengan uji tanda menunjukkan adanya perbedaan skor antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan, hal ini berarti perlakuan teknik bibliokonseling berpengaruh positif terhadap siswa yang mengalami percaya diri rendah. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji tanda terdapat perbedaan skor yang cukup signifikan, berdasarkan data diketahui subjek berjumlah 8 siswa. Dengan melihat tabel tes binominal dengan ketentuan $N = 8$ dan $X = 0$ (z), maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,004. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,004 < 0,05$, berdasarkan hasil tersebut, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu, dilihat dari tabel 4.4 diketahui rata-rata *pre-test* 118,25 dan rata-rata skor *post-test* 152,125. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan teknik bibliokonseling dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas VII SMP Negeri 32 Surabaya.

PENUTUP

A. Simpulan

Kesimpulan ini pada dasarnya digunakan untuk menguji penerapan teknik bibliokonseling

PENERAPAN TEKNIK BIBLIOKONSELING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI

untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas VII SMP Negeri 32 Surabaya dengan jumlah subjek 8 siswa VII C. Delapan siswa tersebut diperoleh berdasarkan hasil *pre-test* yang telah dilakukan. Kemudian pada hasil *post-test* yang dilakukan setelah pelaksanaan *treatment* selama enam kali pertemuan menunjukkan siswa yang mengalami percaya diri rendah mengalami peningkatan.

Hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 8 siswa menunjukkan bahwa “penerapan teknik bibliokonseling dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas VII C SMP Negeri 32 Surabaya”. Hal tersebut dapat dinyatakan berdasarkan hasil dari analisis statistik *non parametrik* dengan uji tanda maka diketahui $N = 8$ dan $x = 0$. Tabel harga ρ dalam tabel tes binomial menunjukkan bahwa untuk $N = 8$ diperoleh $\rho = 0,004$. Harga ini lebih kecil daripada α dan berada pada daerah penolakan untuk α sebesar $5\% = 0,05$, maka H_0 di tolak H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan siswa yang memiliki percaya diri rendah mengalami peningkatan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik bibliokonseling dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas VII C SMP Negeri 32 Surabaya.

B. Saran

1. Bagi Guru BK

Hasil dari penelitian ini yaitu teknik bibliokonseling dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas VII C SMP Negeri 32 Surabaya. Dengan hasil penelitian tersebut dapat dijadikan sumber masukan bagi pihak konselor sekolah yang nantinya dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam penggunaan strategi dan tentunya diharapkan dapat meningkatkan pelayanan BK dalam menangani siswa yang teridentifikasi memiliki percaya diri rendah. Sehingga siswa dapat meningkatkan percaya diri yang ada dalam dirinya. Sehubungan dengan hal tersebut, seyogyanya perpustakaan sekolah menyediakan buku dan bahan bacaan sebanyak mungkin untuk kepentingan teknik bibliokonseling yang dapat meningkatkan percaya diri siswa.

2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini hendaknya dijadikan sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah.

3. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dan dapat dikembangkan kembali oleh peneliti yang

meneliti tentang penerapan teknik bibliokonseling. Namun di dalam penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu penelitian ini dilakukan tanpa mengontrol variabel lain yang mungkin dapat memberikan pengaruh pada hasil penelitian ini seperti keefektifan waktu, latar belakang budaya, keluarga dan lainnya. Selain itu pada penelitian selanjutnya juga diharapkan untuk mempertimbangkan waktu penelitian, membangun komunikasi yang baik dengan siswa, menambah sesi pertemuan dalam melakukan konseling dan memperluas subjek penelitian, sehingga diharapkan dapat memperoleh hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, Asti S. 2015. *Teknik Bibliokonseling Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri*
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-teori Konseling: Teori dan Praktek Konseling dari Berbagai Orientasi Teoritik dan Pendekatan*. Surabaya: Unesa University Press.
- Herlina. 2013. *Biblioterapi Mengatasi Masalah Anak dan Remaja Melalui Buku*. Edisi 1.
- Kadek, Suhardinata. 2011. *Efektivitas Penggunaan Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*. Jurnal UPI Bandung.
- Lauster. 1997. *The Personality Test*. Jakarta: Bumi Aksara
- Mastuti & Aswi. 2008. *50 Kiat Percaya diri*. Jakarta: PT. Buku Kita.
- Prawira, Khuzalifah Angga. 2015. *Profil Diri Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling*. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia
- Reksoadmojo, Tedjo N. 2007. *Statistik untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: Refka Aditama.
- Rini J. F. 2002. *Memupuk Rasa Percaya Diri*. Jakarta: Erlangga.
- Setyohutomo, Adnandito Ihsan. 2014. *Hubungan Kecemasan Akademis Dengan Perilaku Mencontek di SMANegeri 7 Surakarta*. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hariadi, Sigit dkk. 2014. *Bimbingan Kelompok Teknik Biblio-Counseling Berbasis Cerita Rakyat Untuk Mengembangkan Kecerdasan Intrapersonal Siswa SMP*. Jurnal Universitas Negeri Semarang. Online.

PENERAPAN TEKNIK BIBLIOKONSELING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI

- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Tohir, Dani. 2015. *Program Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa*. Artikel. Online. <https://yaniasaisyah.wordpress.com>, diakses pada tanggal 14 Oktober 2015.
- Willis. Sofyan. 2012. *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta.

