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

Novia Anggelica Pane[1], Fadhilla Yusri[2]
[1, 2] Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Syech M. Djamil Djambek Bikittinggi
Alamat e-mail : noviaanggelicapane@gmail.com[1], fadhillayusri@gmail.com[2]

ABSTRACT

The background of this research is that there are still students who have problems with self-confidence abilities. As there are still students when given the opportunity to tell stories, many students are silent, there are still students who are not brave in expressing opinions, there are still students who appear in cold sweat, there are still students who are shy in communicating. The study aims to determine the effect of bibliotherapy techniques on student self-confidence at SMP Negeri 6 Bukittinggi. This type of research is Pre-Experimental Design using the One Group Pretest-Posttest model. The research population was class VII. The research sample amounted to 8 people who were taken with purposive sampling technique, which means that the technique of determining the sample using certain considerations. Data were collected using the student self-confidence preparation scale. The data analysis technique used Wilcoxon test. The results showed that there was an influence on students' self-confidence before being given group counseling services with bibliotherapy techniques in the moderate category with a mean of 124.88 and an influence after being given group counseling services with bibliotherapy techniques in the high category with an increased score with a mean of 140.851. This statement is supported by the results of the asymp sig (2-tailed) obtained a value of 0.008 which means it is smaller than the α value of 0.05. So it can be said that Ha is accepted and Ho is rejected, meaning that group counseling with bibliotherapy techniques has an effect on increasing student confidence at SMP Negeri 6 Bukittinggi.

Keywords: Bibliotherapy Techniques, Self-Confidence

ABSTRAK

Adapun yang melatarbelakangi peneliti ini adalah masih adanya ditemukan siswa yang bermasalah dengan kemampuan kepercayaan diri. Seperti masih ada siswa ketika diberikan kesempatan untuk bercerita siswa banyak diam, masih ada siswa yang tidak berani dalam mengungkapkan pendapat, masih ada siswa yang ketika tampil keringat dingin, masih ada siswa yang malu-malu dalam berkomunikasi. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik biblioterapi terhadap kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 6 Bukittinggi. Jenis penelitian *Pre-Experimental Design* dengan menggunakan model *One Group Pretest-Posttest.*

Populasi penelitian kelas VII. Sampel penelitian berjumlah 8 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling* yang artinya teknik penentuan sampel dengan menggunakan pertimbangan tertentu. Data dikumpulkan menggunakan skala penyusunan kepercayaan diri siswa. Adapun teknik analisis data yang digunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh kepercayaan diri siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *biblioterapi* berada pada kategori sedang dengan meannya 124.88 dan adanya pengaruh sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *biblioterapi* berada pada kategori tinggi dengan skor meningkat dengan meannya 140.851. Pernyataan ini didukung dengan hasil *asymp sig (2-tailed)* diperoleh nilai sebesar 0.008 yang berarti lebih kecil dari nilai α 0.05. Maka dapat dikatakan Ha diterima dan Ho ditolak artinya konseling kelompok dengan teknik *biblioterapi* berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 6 Bukittinggi.

Kata Kunci: *Teknik Biblioterapi, Kepercayaan Diri*

A. Pendahuluan

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

Rasa percaya diri dalam sudut pandang Islam merupakan hal yang perlu kita semua ketahui, bahwa sebenarnya agama Islam memerintahkan kita untuk percaya diri dan tidak putus asa dalam memohon rahmat dan hidayah Allah SWT karena semua permasalahan ada jalan keluarnya. Pesan percaya diri dan pantang menyerah tidak hanya ditujukan kepada orang tua kepada anak-anaknya, orang yang lebih tua kepada yang lebih muda, namun juga pesan-pesan yang disampaikan dari orang-orang yang berilmu baik tua maupun muda (Fitri et al, 2018).

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

Rasa percaya diri merupakan salah satu modal utama kesuksesan

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

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

Kasus rendahnya rasa percaya diri yang berulang terjadi di lembaga pendidikan harus menjadi perhatian seluruh komponen sekolah, termasuk guru bimbingan dan konseling. Hal ini berkaitan dengan tujuan utama layanan bimbingan dan konseling di sekolah, yaitu membantu siswa merencanakan kegiatan penyelesaian studinya, pengembangan karirnya, serta mengembangkan seluruh potensi dan kelebihan yang dimilikinya seoptimal mungkin. Dalam hal ini layanan bimbingan dan konseling yang sangat membantu dalam menyelesaikan masalah rendahnya rasa percaya diri pada anak usia SMP adalah teknik biblioterapi (Afiatin & Martaniah, 1998). Teknik biblioterapi merupakan suatu teknik layanan dalam bimbingan dan konseling yang menggunakan bahan bacaan terstruktur. Tujuan dari teknik ini adalah untuk mengembangkan rasa diri yang lebih positif, serta meningkatkan kesadaran terhadap permasalahan yang dialami. Cara penerapan teknik biblioterapi ini adalah dengan membaca buku-buku yang sesuai dengan kebutuhan seseorang kemudian mengadakan diskusi untuk membahas permasalahan yang dialami (Kadi, 2016).

Biblioterapi merupakan salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri. Berdasarkan hasil observasi awal di lapangan yang penulis lakukan pada tanggal 19 September 2022 terlihat bahwa adanya anak yang mengalami kurangnya kepercayaan diri yang terdapat pada kelas VII sikap kurang percaya diri yang timbul seperti cemas, tidak berani mengeluarkan pendapat, serta malu tampil di depan kelas. Hal ini dapat mempengaruhi rasa percaya diri anak baik dalam lingkungan sosial maupun

nilai akademiknya. Berdasarkan ciri-ciri individu yang kurang percaya diri dapat disimpulkan bahwa individu yang kurang percaya diri adalah individu yang tidak percaya pada kemampuan dirinya, takut gagal, pesimis, takut ditolak dan sulit menerima kenyataan. Oleh karena itu, rasa percaya diri yang sehat memegang peranan yang sangat penting dalam proses kesuksesan (Iswidharmanjaya, 2004).

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

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

B. Metode Penelitian

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

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil

Deskripsi Hasil Penelitian

Pada bagian ini peneliti menjelaskan gambaran data dari

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

a. Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Sebelum Diberikan Perlakuan

Tabel 1. Data Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri

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

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

Tabel 2. Hasil Pretest Kepercayaan Diri Statistics

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

Tabel diatas menunjukkan hasil pre-test dengan jumlah siswa sebanyak 8 orang sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok. Reratanya adalah 176,88 yang merupakan rata-rata tingkat belajar siswa sebelum diberikan perlakuan dan skor tersebut tergolong tinggi, mediannya adalah 171,00 yang merupakan titik tengah dari seluruh data yang diurutkan, modusnya adalah 193 yang merupakan nilai yang sering muncul. , maka jumlahnya adalah 1415 , varian 202.411 adalah varian data yang diperoleh dari beberapa standar deviasi, nilai tertinggi 194 dan nilai terendah 158 pada kelompok ini, kemudian rangenya 36, jarak antara nilai min dan max, standar deviasinya adalah 14,227 yang merupakan ukuran penyebaran data dan rata-rata serta standar errornya adalah 5,030 yang dimana ini merupakan standar error estimasi populasi untuk sampel menggunakan rata-rata.

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

b. Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Sesudah Diberikan Perlakuan

Tabel 3. Data Posttest Kepercayaan Diri

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

Total	8	100%

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

Tabel 4. Hasil Posttest
Kepercayaan Diri Statistics

posttest		
N	Valid	8
	Missing	0
Mean		210.38
Std. Error of Mean		5.552
Median		202.00
Mode		197[a]
Std. Deviation		15.702
Variance		246.554
Range		39
Minimum		197
Maximum		236
Sum		1683

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

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

c. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*

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

Tabel 5. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*

Pretest				**Posttest**			
Kategori	**Interval**	**Frekuensi**	**%**	**Kategori**	**Interval**	**Frekuensi**	**%**
Tinggi	131-146	1	12,5	Sangat Tinggi	>146	1	12,5

Sedang	116-131	7	87,5	Tinggi	131-146	7	87,5
Jumlah		8	100	Jumlah		8	100

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

Tabel 6. ***Perbandingan Rata-Rata Pretest dan Posttest***

	Pretest	*Posttest*
N	8	8
Mean	176.88	210.38
Std. Error of Mean	5.030	5.552
Std. Deviation	14.227	15.702
Sum	1415	1683

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

Uji Hipotesis

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

Tabel 7. Uji Wilcoxon Ranks

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

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

Tabel 8. Test Statistics[a]

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

Dasar pengambilan keputusan uji Wilcoxon

a. Jika nilai Asymp. Sig < 0,05 maka hipotesis diterima.
b. Jika nilai Asymp. Sig > 0,05 maka hipotesis ditolak.

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

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat dan mengetahui pengaruh atau tidaknya teknik *biblioterapi* terhadap kepercayaan diri yang dilihat melalui ada tidaknya pengaruh dari dua variabel tersebut dan seberapa besar dan pengaruh dari kedua variabel tersebut. Proses penelitian yang dilakukan adalah dengan cara menyebarkan angket dengan dua variabel yang mana variabel pertama (X) teknik biblioterapi dan variabel kedua (Y) kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji validitas dan reliabilitas terbukti bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini memiliki data yang valid dan reliabel karena sudah memenuhi kriteria sesuai dengan teori yang ada, sehingga untuk pengujian selanjutnya dapat dilakukan.

Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa hasil *pre-test* dengan jumlah sampel 8 orang siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment)* layanan konseling kelompok jumlah skor *pre-test* yaitu 1415 dengan *mean* 176,88 yang merupakan rata-rata kepercayaan diri siswa termasuk kategori tinggi, mediannya 171, 00, variannya 202,411, standar deviasinya 14,277, standar errornya 5,030, modenya 193, dan *range* 36, sedangkan nilai tertinggi 194 dan nilai terendahnya 1.

Maka dapat disimpulkan bahwa teknik *biblioterapi* adalah suatu metode penyembuhan dengan memanfaatkan buku atau bahan bacaan untuk usaha mencari solusi dari suatu masalah. Dengan *biblioterapi* siswa bisa dengan mudah ketika dalam proses berfikir secara mandiri sehingga dalam melakukan suatu usaha bisa mendapatkan hasil yang terbaik (Fahmi, 2014). *Biblioterapi* dianggap bisa membuat siswa terinspirasi oleh materi yang disampaikan dalam bacaan, kemudian inspirasi tersebut dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan hidup dan membuat siswa berfikir positif yang berbeda karena akan mempengaruhi pilihan,

tujuan, kegigihan, dan kepercayaan dalam diri sendiri (Schetman, 2011).

Biblioterapi memiliki tujuan yang sama dengan konseling pada umumnya yaitu bertujuan untuk memandirikan konseli agar mencapai kesejahteraan hidup. Menurut Herlina biblioterapi memiliki tujuan untuk (Herlina, 2013):

1. Mengembangkan self-concept individu
2. Agar kemampuan pemahaman terhadap diri sendiri dan motivasi diri pada individu meningkat
3. Untuk membentuk kejujuran diri
4. Agar individu bisa mengetahui dan tau kemana arah jika iya mau menentukan jati diri dan minatnya.
5. Untuk ketahanan emosi dan tekanan mental
6. Untuk menunjukkan bahwa ia bukan satu-satunya orang yang memiliki masalah
7. Untuk menolong orang dengan diskusi masalah
8. Untuk membantu merencanakan sebuah langkah kerja dalam menyelesaikan masalah.

Hasil dari *Wilcoxon* menunjukkan *positive rank* atau selisih positif antara kepercayaan diri siswa dari *pretest* dan *posttest* adalah 8 data positif yang artinya terdapat 8 orang siswa yang mengalami peningkatan kepercayaan diri, *mean rank* adalah 4.50 dan *sum of ranks* ialah 36.00

Uji hipotesis *pretest* dan *posttest*, dengan dikonversikan Z maka sebesar 2524, diperoleh nilai signifikan *p-value* 0.012 berdasarkan ketentuan yang berlaku diketahui hasil uji *Wilcoxon* sig-*p-value* 0.012 < α (0.05) yang artinya Ha diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima Ho ditolak maka dapat dikatakan terdapat peningkatan kepercayaan diri siswa untuk *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat dikatakan bahwa teknik *biblioterapi* berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 6 Bukittinggi.

Hal ini sesuai dengan penelitian Ulin Nuha Meidiyanti bahwa teknik *biblioterapi* dapat meningkatkan keterampilan kepercayaan diri siswa (Meidiyanti, 2019). Adapun hasil penelitian Ulin Nuha Meidiyanti bahwa teknik *biblioterapi* sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 6 Bukittinggi. Dimana penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok yang siswa tersebut bisa mengeluarkan permasalahan yang ada didalam diri tersebut yang berkaitan dengan kepercayaan diri setiap individu. Hal ini juga senada dengan penelitian Kurnia Badriyah Putri S.Sos bahwa teknik *biblioterapi* dapat meningkatkan kepercayaan diri pada anak (Putri, 2017). Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa setiap anak memiliki kepribadian yang berbeda dan memiliki permasalahan yang berbeda pula. Maka dari itu, penelitian ini menjelaskan bahwa dengan menggunakan teknik *biblioterapi* siswa bisa mengatasi setiap masalah yang dialami setiap individu. Hal ini menjelaskan bahwa setiap siswa dapat memiliki kepercayaan diri yang tinggi melalui teknik *biblioterapi*.

Adapun strategi atau upaya yang dilakukan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 6 Bukittinggi yaitu dengan salah satunya melaksanakan program bimbingan dan konseling dalam hal ini adalah konseling kelompok. Menurut Tohirin, Konseling kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan kepada individu melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan konseling kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan bagi masalah individu yang menjadi peserta layanan (Tohiri, 2014).

Menurut Herlina, tujuan *biblioterapi* adalah untuk mengembangkan self-concept individu, untuk membentuk kejujuran diri, kemampuan pemahaman terhadap diri sendiri dan untuk memotivasi diri pada individu meningkat (Herlina, 2013). Melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *biblioterapi*, siswa sebagai anggota kelompok bebas menyampaikan pendapatnya, menambah wawasan, menunjang tingkah laku untuk mengendalikan diri serta dapat memecahkan masalahnya dengan demikian dapat menumbuhkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu maupun anggota kelompok (Hellen, 2005).

Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *biblioterapi* dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang karena terbukti bahwa adanya sikap dan kegigihan untuk mengatasi permasalahan yang dialami klien terhadap kepercayaan diri sehingga hasil yang didapatkan akan baik. Jadi semakin baik teknik *biblioterapi* diterapkan maka semakin baik pula kepercayaan diri yang akan diperoleh. Dalam hal ini teknik *biblioterapi* dapat menjadi terapi alternatif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 6 Bukittinggi.

D. Kesimpulan

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

DAFTAR PUSTAKA

Afiatin, T., & Martaniah, S. M. (1998). Peningkatan kepercayaan diri remaja melalui konseling kelompok. Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 3(6), 66-79.

Agdiyani, V. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Universitas Islam Negeri. Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2 (1).

Apriliawati, A. (2011). Pengaruh Biblioterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Hospitalisasi

Rumah Sakit Islam Jakarta. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Fahmi, L. (2014). Konseling Ekologi. Surabaya: Sunan Ampel Press.

Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia), 4(1), 1-5.

Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Pustaka Setia.

Hadi, S. (2004). Metodologi Research 3. Yogyakarta: Andi Press.

Hellen, H. (2005). Bimbingan dan Konseling Edisi Revisi. Jakarta: Quantum Teaching.

Herlina, H. (2013). Bibliotherapy Mengatasi Masalah Anak dan Remaja Melalui Buku. *Bandung: Pustaka Cendekia Utama*.

Iswidharmanjaya, I. (2004). Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Kadi, A. P. U. (2016). Hubungan Kepercayaan Diri dan Self-Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 4(1).

Meidiyanti, U. N. (2019). Teknik Biblioterapi dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri, Jurnal Pendidikan dan Pengajaran, Surabaya.

Putri, K. B. (2017). Teknik Biblioterapi dan Kepercayaan Diri, Jurnal Konseling Religi. Yogyakarta.

Rahmadani, B., & Putra, D. P. (2021). Penerapan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Autis di Sekolah Luar Biasa Autisma Yayasan Pengembangan Potensi Anak Bukittinggi. Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development, 4(1), 74-81.

Schetman, S. (2011). Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy. USA: Spinger Science Business Media.

Sugiyono, S. (2016). Metode Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Tohirin, T. (2014). Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi. Jakarta: Rajawali Pers.