

## **KONSELING INDIVIDU TEKNIK *BIBLIOTHERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 1 MADURAN LAMONGAN**

**Febriyanti Alfarendra**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,  
[febriyantialfarendra16010014005@mhs.unesa.ac.id](mailto:febriyantialfarendra16010014005@mhs.unesa.ac.id)

**Budi Purwoko**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Univeritas Negeri Surabaya  
E-mail ([budipurwoko@unesa.ac.id](mailto:budipurwoko@unesa.ac.id))

### **Abstrak**

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dilatarbelakangi oleh permasalahan rendahnya *self esteem* yang dialami oleh peserta didik pada bidang sosial. Peserta didik dengan *self esteem* rendah mengalami kecemasan emosional dan selalu memperhatikan dirinya saat di lingkungannya serta merasa khawatir akan bagaimana seseorang dalam melihatnya. Oleh karena itu, tujuan dilakukannya penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *bibliotherapy* dapat meningkatkan *self esteem* rendah dengan setting konseling individu. Rancangan penelitian menggunakan teknik *pre test* dan *post test one group*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Maduran mengalami gejala *self esteem* rendah yang berjumlah 4 siswa. Analisis penelitian data menggunakan statistik *non parametric* yaitu uji T. Hasil penelitian pada kolom *Sig. (2 tailed)* menunjukkan hasil 0,000, t Hitung 28,164 dan t Tabelnya 3,182. Pengambilan putusan uji T terhadap hasil F hitung didapat kesimpulan  $28,163 > t$  tabel 3,182. Sehingga disimpulkan analisis data penelitian bahwasanya  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_a$  diterima. Dengan demikian adanya perbedaan pada rata-rata *pre test* serta *post test* tingkat *self esteem* sebelum dan sesudah konseling individu *bibliotherapy*. Jadi disimpulkan bahwa konseling individu *bibliotherapy* dapat meningkatkan *self esteem* pada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Maduran Lamongan.

**Keyword: *Bibliotherapy Technique, Self Esteem***

### **Abstract**

Research conducted by reserchrs is motivated by the problem of low self esteem in students in the social field. Students with low self esteem experience emotional anxiety and always pay attention to themselves when in the environment and individuals feel worried about how someone saw it. Therefore, the purpose of the study was to determine the effect of bibliotherapy technique can increase low self esteem in students with individual counseling settings. Analysis of research data in this study using non-parametric statistics, namely paired sample T test. The results of this study stated that in the *Sig. (2 tailed)* shows the results of 0,000, Tcount 28,164 and Ttable 3,182. Based on the decision making guidelines in the paired sample T test against the F-count results, it was concluded that  $28,163 > T$  table 3,182. So it can be concluded from the analysis of the data in this study that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. Thus there are differences in the average pre test and post test levels of self esteem in students before and after the provision of individual counseling treatment with bibliotherapy techniques. So it can be concluded that individual counseling with bibliotherapy techniques can increase self esteem in 7<sup>th</sup> grade students of SMPN 1 Maduran Lamongan.

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan dapat dilakukan nonformal maupun formal, pendidikan formal dalam lembaga persekolahan seorang guru berwenang untuk membimbing peserta didik dalam membangun kemampuan di bidang akademik dan bidang non akademik (Dahlan, Refnadi & Zufriani, 2017). Dalam kegiatan belajar, peserta didik dapat mengalami berbagai permasalahan, permasalahan tersebut dapat berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan sosial peserta didik.

Sebagai contoh peserta didik pada masa remaja, pada umumnya pada masa remaja mengalami emosi yang kurang stabil. Erikso (dalam Margaret, 2016) menyatakan

pada masa remaja adalah masa dimana individu memiliki peran untuk dapat mencapai tingkat identitas egonya, seperti menunjukkan siapa dirinya dan bagaimana cara untuk berperan di dalam masyarakat. Perubahan tersebut memberikan dampak bagi perilaku dan sikap serta penyesuaian diri individu. Sehingga perlu adanya *self esteem* tinggi pada individu sebagai upaya perubahan didalam lingkungan baru (Santrock, 1995).

Rendahnya *self esteem* pada remaja, dikarenakan mengalami penyesuaian diri terhadap lingkungan yang kurang menyenangkan, maka hal tersebut dapat mengakibatkan hal yang negatif (Sandha, Hartati, & Fauziah, dalam Fernadi, 2018). *Self esteem* rendah dapat

dihubungkan dengan permasalahan psikologis seperti kecemasan, depresi, atau permasalahan dalam belajar. Hal tersebut. Berdasarkan penyebaran angket studi pendahuluan dilakukan peneliti di SMPN 1 Maduran dengan sampel di kelas VIII E dan VIII H sebanyak 54 siswa pada tanggal 12 April 2019. Diperoleh data siswa mengalami gejala *self esteem* dalam kategori rendah terdapat 5,6% siswa, yaitu terdapat 3 siswa mengalami *self esteem* rendah. Dan diperoleh data bahwa terdapat 51 siswa mengalami *self esteem* dalam kategori sedang, dalam presentase 94,4% siswa mengalami *self esteem* dalam kategori sedang. Peneliti mendapatkan keterangan dari peserta didik mengenai penggunaan label atau julukan negatif pada keseharian peserta didik mengakibatkan rendahnya *self esteem*. Peserta didik mengalami *self esteem* rendah menimbulkan berbagai permasalahan dalam akademiknya, peserta didik merasa minder, merasa sebagai siswa yang nakal karena sering dipanggil ke ruangan BK.

Peserta didik yang mendapat perlakuan negatif secara berulang kali akan membuat peserta didik menilai dirinya dengan negatif. Hal tersebut dapat membuat peserta didik akan menarik diri dalam lingkungannya. Penilaian diri dihubungkan pada penciran jati diri atau identitas diri, upaya mencari pengakuan atau status menjadi orang yang mandiri tanpa bantuan orang lain (Mujiati, dalam Ratna. 2018). Sedangkan tingginya *self esteem* pada individu akan membuat ia merasa percaya diri, yakin akan kemampuannya, memiliki kebermaknaan diri dan rasa keberadaan diri terhadap lingkungan (Mujiati, dalam Ratna. 2018).

Berdasarkan permasalahan yang terjadi pada subjek penelitian di SMPN 1 Maduran, dapat digolongkan permasalahan *self esteem* rendah yang akan ditingkatkan oleh peneliti dibidang sosial. Pada teori dari Rosernberg (dalam Ikbal & Nurjannah, 2016), terdapat tiga dimensi dalam general *self esteem*, yang pertama *performance self esteem*, *social self esteem* dan *Physical self esteem*. Sosial *self esteem* ini melihat bagaimana seseorang dalam menilai dirinya berdasarkan penilaian atau pandangan orang lain. rendahnya *self esteem* yang dialami individu, ia akan merasa cemas secara emosional dan selalu memperhatikan dirinya saat di lingkungan dan individu merasa khawatir akan bagaimana seseorang dalam melihatnya.

Dalam menghadapi permasalahan, tingginya *self esteem* peserta didik akan terhindar dari perilaku negatif paada proses belajarnya. Tingginya *self* menyebabkan individu berharga, memandang sejajar dengan individu lain, menghormati diri, akan berkembang lebih produktif. Sedangkan individu mengalami *self esteem* rendah lebih rentan akan permasalahan sosial dan psikologis serta pengaruh negatif lingkungan. Mengingat *self esteem* sangat penting bagi perkembangan peserta didik dalam

menghadapi permasalahannya, maka diperlukannya intervensi yang sesuai untuk dapat meningkatnya *self esteem* pada peserta didik

Asesmen masalah dalam konseling didasarkan pada asumsi yang menyangkut permasalahan dan perilaku peserta didik. Dalam permasalahan peserta didik mengalami labeling negatif di lingkungan sekolah, menjadi suatu fungsi dari ketakutan serta kurangnya keterampilan di lingkungan sosial yang mengakibatkan peserta didik mengalami *self esteem* rendah. Tujuan konselor agar dapat membantu siswa mengurangi serta mengatasi ketakutan di lingkungan sosialnya agar dapat meningkatnya *self esteem*.

Dalam pemberian intervensi perlunya penyadaran tentang pemahaman tentang dirinya yaitu tentang penilaian diri, *self esteem* secara positif. Dari permasalahan tersebut, maka pendekatan konseling yang tepat untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik yaitu dengan teknik *bibliotherapy* melalui konseling individu. Dikarenakan teknik *bibliotherapy* diyakini bahwa dalam bahan bacaan dapat mempengaruhi perasaan pembaca, sikap dan perilaku yang diharapkan.

*Bibliotherapy* dari bahasa Yunani, "biblus" artinya buku, lalu *therapy* merupakan metode bantuan secara psikologis, jadi *bibliotherapy* didefinisikan sebagai bahan bacaan digunakan membantu individu dalam pemecahan masalah (Eva, 2016). *Bibliotherapy* ini berupa penugasan membaca pada literatur yang sudah terseleksi, terarah dan terencana karena sebagai prosedur terapi, pada bahan bacaan ini bermanfaat dalam mempengaruhi perasaan, sikap dan perilaku individu sesuai yang diharapkan. Buku dapat membantu peserta didik untuk memiliki pandangan yang objektif terhadap pengalamannya, dapat memahami dengan lebih baik dan akan bergerak ke arah perilaku yang positif. Penggunaan daftar buku-buku bacaan untuk membantu individu dalam mengubah perilaku, pemikiran dan perasaan pembaca (Abdullah, dalam dalam Bradley, 2017: 287).

Di Indonesia mulai digerakan literasi di sekolah, bertujuan mengasah kemampuan siswa melalui sistem literasi sekolah. Literasi merupakan kegiatan untuk memahami informasi yang didasari dengan membaca, menulis dan berfikir. Sehingga literasi dijadikan media pembelajaran disekolah (Suyono, 2017). Didalam dunia persekolahan, peserta didik sudah dilatih untuk terbiasa dengan membaca buku-buku, oleh sebab itu pentingnya membaca bagi siswa sebagai lahan untuk mendapatkan ilmu pengetahuan.

Konselor dapat memanfaatkan bahan bacaan dalam membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahannya sebagai salah satu media dalam *bibliotherapy*. Berbagai penelitian tentang penggunaan teknik *bibliotherapy* menunjukkan keefektifan dalam

mengurangi perilaku agresif pada remaja dengan berbagai permasalahan (Schetman, dalam Bradley, 2017). Buku dapat dapat memungkinkan konseli untuk memiliki wawasan tentang dirinya yang mungkin belum ia ketahui. *Bibliotherapy* telah digunakan menangani banyak permasalahan, seperti studi tentang hasil penggunaan *bibliotherapy* pada konseli yang mengalami kecemasan dan depresi, Jeffcoat & Hayas (dalam Bradley, 2017).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti mengangkat judul “Konseling Individu Teknik *Bibliotherapy* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* rendah pada Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 1 Maduran”.

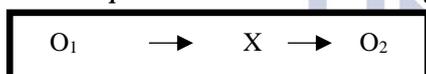
## METODE

### 1. Jenis, Rancangan Penelitian

Berdasarkan judul penelitian yang peneliti ajukan, yaitu konseling individu teknik *bibliotherapy* meningkatkan *self esteem* pada individu kelas VIII di SMP N 1 Maduran dengan metode penelitian kuantitatif (Sugiono, 2013). Pada penelitian adalah menggunakan *One Group Pre test and Post test Design*. Rancangan yang digunakan pada penelitian adalah rancangan sederhana jika diterapkan dalam sebuah eksperimen, karena peneliti menggunakan empat responden untuk dijadikan sebagai perbandingan menggunakan *pre tes* sehingga efektifitas dari pemberian perlakuan dapat dilihat dengan pasti. Dalam penelitian ini tujuan dari desain adalah untu dapat mengetahui perbandingan skor tentang *self esteem* rendah pada peserta didik sebelum dilakukan konseling dan setelah dilakukan konseling. Dilakukan *Pre test* pada subjek, lalu diberikan perlakuan, kemudian akan diberikan *Post test*.

Bagan 3.1

#### *One Group Pre-test and Posdttest Design*



Ket:

O<sub>1</sub> = *Pre test*

X = *Treatment*

O<sub>2</sub> = *Post test*

Prosedur *pre test* dan *pot test* yang akan dilakukan dalam penelitian, sebagai berikut:

- Pemberian *pre test* diberikan saat tes awal pada peserta didik yang mengalami *low self esteem* sebelum diberikan perlakuan dengan menyebarkan angket *self esteem* kepada peserta didik pada tingkat kelas VIII di SMP N 1 Maduran.
- Pelaksanaan teknik *bibliotherapy* kepada subjek penelitian.

- Pemberian *post test* kepada subjek setelah dilakukan konseling *bibliotherapy* untuk dapat meningkatkan *self esteem*.
- Membandingkan hasil *pre test* dan *post test* untuk membandingkan adanya perbedaan skor antara *pre test* dan *post test* sesudah dilakukan perlakuan.

### 2. Metode Instrumen Pengumpulan Data

Metode dalam pengumpulan data adalah penggunaan kuesioner atau angket digunakan oleh peneliti. Penyebaran angket yang dilakukan menggunakan daftar pertanyaan atau pernyataan secara tertulis pada responden agar memberikan jawaban sesuai pengguna (Arikunto, 2009).

Angket yaitu informasi tentang responden yang akan diketahui oleh peneliti melalui daftar pertanyaan dan pernyataan yang telah disusun (Arikunto, 2013). Pada penyusunan angket, harus mengacu pada variabel penelitian. Variabel disuguhkan dalam definisi operasional yang tersusun dari indikator kemudian dijabarkan kedalam butir-butir pernyataan maupun pertanyaan, sehingga dapat memudahkan penyusunan pengembangan kisi-kisi instrumen (Sugiono, 2016).

### 3. Tenik Analisis Data

Analisis data ialah kegiatan mengolah semua data yang sudah disebar kepada responden atau subjek penelitian (Sugiono, 2016). Penelitian menggunakan analisis kuantitatif, maka teknik analisis data digunakan metode statistik. Data yang terkumpul berdasarkan penyebaran angket *self esteem* menggunakan metode statistik *non-parametric* dengan uji T, data yang akan dianalisis merupakan jumlah subjek kecil. *Uji sample paired t test* digunakan untuk mengetahui dua kondisi yang berlainan. Kondisi yang berlainan yaitu tingkat *self esteem* rendah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dibandingkan.

Langkah pada analisis data dengan penggunaan uji t dengan menggunakan menurut Raksoatmojo (2007) sebagai berikut:

- Penentuan kriteria pembeda
- Mengetahui hipotesis penelitian  
H<sub>0</sub> : tidak ada perbedaan tingkat *seelf esteem* pada peserta didik sebelum dan sesudah pemberian perlakuan *bibliotherapy*  
H<sub>a</sub> : ada perbedaan tingkat *self esteem* pada peserta didik antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan *bibliotherapy*
- Kriteria tanda
  - Positif (+) menunjukkan tingkat *self esteem* meningkat
  - Negatif (-) menunjukkan tingkat *self esteem* menurun
  - Menetapkan tingkat signifikan  $\sigma = 0,05$

- d. Kode subjek dengan membuat tabel kolom, hasil *pre test* dan *post test* serta penentuan tanda perbedaan tingkat *self esteem*
4. Menguji data untuk menunjukkan data tersebut merupakan data yang berdistribusi normal
5. Menguji data dengan *uji paired sample t test*
6. Menentukan rumusan putusan
  - a.  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima, jika  $\alpha \leq$  peluang sampel  $p$  tabel  $\geq \alpha$
  - b.  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, jika  $\alpha \geq$  peluang sampel  $p$  tabel  $\leq \alpha$

## HASIL, PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### 1. Data Pre test

Penyajian data pada langkah pertama adalah data hasil *pre test* digunakan untuk mengetahui adanya peserta didik dengan *self esteem* rendah. Peneliti menyebarkan angket kepada peserta didik kelas VIII H SMPN 1 Maduran yang sudah diuji validitas dan reabilitasnya. Penentuan subjek dalam pelaksanaan *pre-test* menggunakan angket *self esteem*. Angket tersebut disebar kepada 28 peserta didik dikelas VIII H. Tujuan dari pemberian angket pada data *pre-test* tersebut untuk mengetahui seberapa rendah tingkat *self esteem* yang dialami oleh peserta didik sebelum dilaksanakannya perlakuan berupa konseling individu dengan teknik *bibliotherapy*. Berdasarkan perhitungan angket tersebut, pengkategorian terdapat 3 tingkatan, yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah.

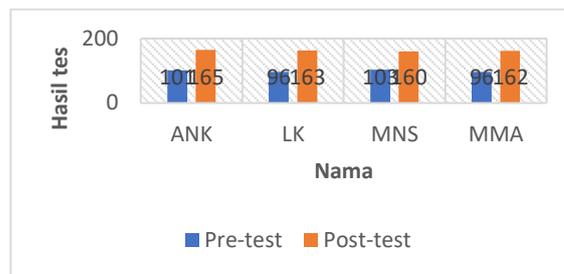
#### 2. Perlakuan

Peneliti memperoleh hasil dari penyebaran angket *pre-test* menunjukkan bahwa subjek penelitian mengalami *self esteem* rendah, sehingga langkah selanjutnya yaitu pemberian perlakuan berupa konseling individu dengan teknik *bibliotherapy* sebanyak 8 pertemuan.

#### 3. Data Post test

Pemberian konseling *bibliotherapy*, 4 subjek penelitian yang tergolong pada kategori memiliki *self esteem* rendah diminta untuk mengisi angket *self esteem*. Dengan tujuan mengetahui perubahan pada subjek diberi perlakuan konseling dengan teknik *bibliotherapy*.

**Diagram 1.1**  
analisis *pre test* dan *post test*



### B. Pembahasan Hasil Penelitian

Dalam penerapan konseling dengan teknik *bibliotherapy* meningkatkan *self esteem* rendah pada siswa merupakan penelitian jenis *pre experimental design* dengan bentuk *One Group Pre test* dan *Post test Disign*. Pemberian *pre test* sebagai upaya untuk mengetahui skor *self esteem* siswa lalu dilakukan konseling, kemudian diberikan *post test* setelah konseling. Selanjutnya hasil *pre test* dan *post test* akan dianalisis guna mengetahui adanya perbedaan skor sebelum kpnseling dan sesudah konseling.

Pada konseling *bibliotherapy* ini terbatas untuk menguji adanya peningkatan pada individu yang memiliki *self esteem* kategori rendah ke sedang atau tinggi. Penelitian tidak menguji efektifitas teknik *bibliotherapy*. Penelitian melibatkan peserta didik kelas VIII SMPN 1 Maduran Lamongan, karena adanya indikasi beberapa siswa di dengan gejala *self esteem* rendah. Menurut Tolbert dalam (syamsu, 2016) menyatakan bahwa sebagai suatu hubungan antara konseli dan konselor melakukan tatap muka dengan keahlian khusus untuk memberikan suatu pengalaman belajar kepada konseli sebagai individu yang normal, sehingga konseli dapat mencapai potensinya dan merasa bahagia dalam pribadi dan sosialnya, dan agar dapat memecahkan permasalahan serta memenuhi masa depannya.

Setelah dilakukannya penentuan kelas, selanjutnya dilaksanakannya *pre test* untuk melihat kondisi awal subjek. Dari penyebaran angket *self esteem* didapat 4 peserta didik yang memiliki gejala *self esteem* rendah, lalu dijadikan subjek penelitian. dilaksanakannya konseling *bibliotherapy* dengan setting konseling individu. Perlakuan konseling dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan pada setiap subjek supaya dapat meningkatkan skor *self esteem* rendah.

Saat melakukan konseling, subjek berpendapat tentang sebelum diberikan bahan bacaan yang awalnya berfikir secara negatif tentang dirinya yang menyebabkan memiliki *self esteem* rendah, diberikan perlakuan konseling sehingga mulai dapat berfikir positif dan bersikap lebih baik untuk merubah perilaku mereka yang negatif. Didukung teori *bibliotherapy* merupakan terapi dengan bahan bacaan didasarkan

pada berfikir, memahami dan menangani masalah emosi dan sosial peserta didik membantu menghilangkan pemikiran negatif serta gangguan sosial lain. *Bibliotherapy* adalah suatu kegiatan membaca naskah atau bahan tertulis secara terbimbing oleh konselor untuk dapat memecahkan permasalahan yang relevan dengan kebutuhan terapeutik individu (Syamsu, 2016).

Menurut Herlina (2013) dalam penelitiannya mengenai hasil kajian dari berbagai sumber yang membahas tentang *bibliotherapy* yang dapat dijadikan sebagai alat terapi bagi individu yang memiliki gangguan psikologis. Saat konseli membaca bahan bacaan, konseli menganalisis karakter tokoh dalam cerita dengan permasalahan yang mirip dengan permasalahannya, lalu diidentifikasi dirinya menjadi karakter dalam cerita, lalu konseli akan memperoleh pemahaman akan motivasi, pemikiran dan perasaan baru yang didapat dari bahan bacaan tersebut.

Dari pernyataan penelitian tersebut, dalam konseling diberikan tantangan pertanyaan yang bersifat reflektif, guna membantu peserta didik untuk berfikir untuk merubah pemikiran negatif menjadi positif, sehingga hidupnya berharga, merasa dicintai, keberartian diri, percaya dengan kemampuan yang dimiliki, kemudian peserta didik dapat mengungkapkan pemikiran negatif terhadap perilaku mereka. Meningkatkan aspek dalam *self esteem* mulai pada pertemuan ke empat yaitu peserta didik berfikir positif dan terbuka agar terhindar dari pikiran negatif. Dalam konseling CBT, pembenahan pikiran menyimpang dirubah menjadi pemikiran positif.

Diperkuat juga dengan hasil uji t. Setelah peserta didik diberikan perlakuan, peserta didik diberikan *post test*. Penggunaan uji t menggunakan SPSS versi 24. Hasil *paired samples test* pada penelitian ini diketahui nilai *Sig. (2 tailed)* sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Pengambilan keputusan dapat membandingkan antara nilai t hitung dengan nilai t tabel. Diketahui t hitung sama dengan 28,164. t tabel sebesar 3,182 didapat dari nilai df sebesar 3 dan  $0,05/2$  sama dengan 0,025. Dengan demikian t hitung  $28,163 > t$  tabel 3,182. Disimpulkan pada analisis data penelitian bahwasanya ada perbedaan rata-rata *pre test* dengan *post test* tingkat *self esteem* pada peserta didik antara sebelum maupun sesudah dilakukan konseling *bibliotherapy*. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu *bibliotherapy* dapat meningkatkan *self esteem* pada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Maduran Lamongan.

Perubahan skor didukung oleh penelitian Zainal Arif mengenai konseling kelompok CBT teknik

*biblioterapi* dapat meningkatkan penyesuaian diri pada siswa SMPN 1 Ujung Pangka. Pada penelitiannya siswa diminta untuk menghentikan pemikiran negatif siswa kemudian memverbalikan dan mengantingnya dengan pemikiran positif pada tahap inkubasi. Hal ini berguna untuk membuat peserta didik membiasakan diri untuk merubah pikiran negatifnya.

Jadi pada penelitian konseling individu dengan teknik *bibliotherapy* dalam upaya peningkatan *self esteem* pada peserta didik kelas VIII di SMPN 1 Maduran yang berlangsung sebanyak 6 pertemuan diketahui adanya peningkatan skor *pre test* dan *post test* tingkat *self esteem* peserta didik sebelum dan sesudah pemberian perlakuan konseling individu *bibliotherapy*, maka dapat diketahui adanya perubahan perilaku pada peserta didik dikarenakan adanya faktor pemberian konseling *bibliotherapy* yang sudah dijalani oleh peserta didik. Konseling individu dengan teknik *bibliotherapy* dapat meningkatkan *self esteem* pada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Maduran.

Menurut Shechtman (dalam Fadhillah, 2015) *bibliotherapy* membantu individu mengatasi permasalahan serta dapat mengubah permasalahan yang sedang dihadapi dengan membaca literatur tentang orang lain yang akan berhasil mengatasi masalah sejenis dengan masalah peserta didik hadapi sehingga memungkinkan dalam penemuan solusi. Dari pendapat tersebut, menunjukkan bahwa masalah yang dihadapi oleh peserta didik dan dapat mencari solusi dari bahan bacaan atau membaca literatur dapat diatasi dengan konseling *bibliotherapy* dapat meningkatkan *self esteem* rendah pada siswa dikelas VIII SMPN 1 Maduran Lamongan. Penelitian akan memiliki keterbatasan dan kekurangan seperti pada penelitian ini. Diharapkan pada peneliti selanjutnya menggunakan teknik *bibliotherapy* untuk bisa mempertimbangkan dan menyempurnakan hal-hal yang menjadi keterbatasan peneliti.

## PENUTUP

### Simpulan

Dilakukannya penelitian berguna menguji konseling individu *bibliotherapy* dapat meningkatkan skor *self esteem* rendah menjadi kategori sedang atau tinggi. Lokasi penelitian di SMPN 1 Maduran Lamongan, pada peserta didik kelas VIII H dengan tingkat *self esteem* kategori rendah. Berdasarkan pada hasil *pre test* ada 4 peserta didik memiliki gejala *self esteem* kategori rendah. Sehingga peserta didik tersebut menjadi subjek penelitian. Konseling berlangsung sebanyak 6 pertemuan.

Teknik analisis data menggunakan uji tanda menggunakan SPSS versi 24. Hasil *paired samples test* pada penelitian dengan nilai *Sig. (2 tailed)* sebesar  $0,000 <$

0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Pengambilan keputusan dapat dilakukan juga dengan membandingkan antara nilai  $t$  hitung dengan nilai  $t$  tabel, diketahui  $t$  hitung 28,163.  $t$  tabel sebesar 3,182 didapat dari nilai  $df$  sebesar 3 dan  $0,05/2$  sama dengan 0,025. Dengan demikian  $t$  hitung  $28,163 > t$  tabel 3,182. Disimpulkan pada analisis data bahwasanya ada perbedaan peningkatan rata-rata skor *pre test* dengan *post test* tingkat *self esteem* peserta didik sebelum dan sesudah menjalani konseling individu *bibliotherapy*. Dapat disimpulkan bahwa konseling individu *bibliotherapy* dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas VIII SMPN 1 Maduran Lamongan.

### Saran

Saran dari peneliti setelah dilakukannya penelitian yaitu:

#### 1. Pihak sekolah

Dengan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi pihak sekolah khususnya guru BK dalam pemberian BK di sekolah untuk mengatasi permasalahan siswa dengan *self esteem* rendah dibidang sosial, serta membantu peserta didik dalam segala bentuk kegiatan yang berada dalam lingkungannya. Misanya peserta didik lain yang merasa memiliki penghargaan terhadap diri rendah sehingga merasa hidupnya kurang bahagia yang dapat mengganggu aktivitasnya seperti responden ANK dan MMA dapat diberikan perlakuan yang sama dengan penelitian ini, yakni konseling individu dengan teknik *bibliotherapy* untuk meningkatkan *self esteem* pada dirinya.

#### 2. Untuk peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan dalam mengembangkan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan konseling *bibliotherapy* dan *self esteem*. Penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan dan keterbatasan seperti bahan bacaan *bibliotherapy* yang dirasa belum maksimal, sehingga diharapkan peneliti lain mampu menyempurnakan supaya lebih maksimal

Pada peneliti selanjutnya, penerapan konseling *bibliotherapy* diharapkan konselor untuk mengkalsifikasikan dan memajemen minat baca konseli. Sehingga konselor lebih mudah untuk menganalisis hasil penelitian melalui faktor yang menyebabkan *self esteem* konseli meningkat antara konseli yang memiliki minat baca tinggi dan konseli dengan minat baca sedang atau rendah.

### DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, A. (2018). Biblioterapi Untuk Meningkatkan Pemahaman Labelling Negatif Pada Siswa Smp. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 109.

<https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p109-114>

- Asytharika. (2016). Peningkatan Harga Diri (Self Esteem) dengan Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung, 2016.
- Erford, B.T. 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Eugenia Sameve, Grace. Baseria, Debora. Yanuar Pranawati, S. (2017). Penerapan Solution-Focused Brief Group Therapy ( SFBGT ) untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Remaja Putri di Panti Asuhan X di Jakarta. *Muara Ilmu Sosial Humaniora Dan Seni*, 1(2), 144–151
- Firdayanti, I. D. (2018). Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya.
- Hakim, L. (2013). Explorasi Self Esteem Pelaku Balap Liar Pada Siswa Smp Di Kabupaten Exploration Self Esteem the Perpetrators of Racing of Junior High School Student in Mojokerto.
- Hank, P., & Baltes-Götz, B. (2019). The stability of self-esteem variability: A real-time assessment. *Journal of Research in Personality*, 79(March), 143–150. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.03.004>
- Hasibuan, R. L., Lita, R., & Wulandari, H. (2015). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP Korban Bullying. *Jurnal Psikologi*, 11(2 Desember 2015), 103–110.
- Herlina. (2013). *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendikia Utama.
- Ikbal, M., & Nurjannah, N. (2016). Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016. *Konseli*, 3(1), 33–46.
- Kemendikbud, B. K. dan L. M. (BKLM). (2016). Literasi Dasar: Enam Komponen Literasi Dasar. *Jendela Pendidikan Dan Kebudayaan*, 04-21.
- Konseling, B., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Christiana, E., Pd, S., & Pd, M. (n.d.). *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*, 0.
- Miranda, J., Patmonodewo, S., Soetikno, N., & Tehuteru, E. D. I. S. (2017). Penerapan Solution-Focused Brief Therapy, 43–48.
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16.

<https://doi.org/10.29210/120182133>

- Singgih Santoso. 2014. Panduan Lengkap SPSS Versi 20 Edisi Revisi. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2016). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 141. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7169>
- Sugyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Suyono; Titik Harsiati; Ika Sari Wulandari. (2014). Implementasi gerakan literasi sekolah pada pembelajaran tematik di sekolah dasar. *Jippsd*, 2(1), 116–123.
- Suryabrata, Sumandi. 2005. *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Syafwar, F. (2019). Merubah Konsep Diri Negatif Remaja Dengan Bibliotherapy. *Ta'dib*, 18(1), 26. <https://doi.org/10.31958/jt.v18i1.275>
- Trihantoro, A., Hidayat, D. R., & Chanum, I. (2016). Pengaruh Teknik Biblioterapi Untuk Mengubah Konsep Diri Siswa, 5(1), 8–14.
- Winarsunu, Tulus. 2017. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press
- Widhiarso, W. (2010). *Membuat Kateegori Skor Hasil Pengukuran dari Skala*. Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.
- Yusuf, Syamsu. 2016. *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: PT Rafika Aditama
- Zainal, Muhammad. (2018). *Penerapan Konseling Cognitive Behavior Teknik Biblioterapi Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII SMPN 1 Ujungpanga Gresik, 2018*.