

Pengaruh *Bibliotherapy* terhadap Konsep Diri Remaja

Ester Patricia

Program Pendidikan Magister dan Profesi Psikologi
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya
joyful_dolphin@yahoo.com

Abstract. Self concept is what someone believe about his/her own self that influences thought, feeling, and behavior. It is believed that bibliotherapy could be used to enhance self concept. This research was intended to find out the effect of bibliotherapy on adolescence self-concept. Subjects were college students ($N = 41$) with “average” to “negative” self-concepts. Through a random assignment these subjects were divided into 3 groups, i.e. the bibliotherapy and sharing group and the bibliotherapy group, as the experimental groups, and the control group. The result using ANOVA test shows significant differences of self-concept in the pre- and posttests ($p = 0.017 < 0.05$). A posthoc test reveals that the control group shows a significant difference, while no significant difference exist between the first and second experimental groups. It means that bibliotherapy may influence the self concept improvement which is done by giving sharing or without sharing.

Key word: bibliotherapy, self concept, adolescence

Abstrak. Konsep diri adalah apa yang diyakini seseorang mengenai dirinya hingga memengaruhi pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Salah satu pendekatan dalam meningkatkan konsep diri adalah *bibliotherapy*, yaitu dengan memberikan bacaan yang dapat mengembangkan konsep diri individu. Penelitian ini bertujuan melihat apakah *bibliotherapy* dapat memengaruhi konsep diri remaja. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa ($N = 41$) yang memiliki skor konsep diri berkategori “cukup” sampai “negatif,” yang dengan *random assignment* dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu kelompok *bibliotherapy* dan *sharing*, kelompok *bibliotherapy* saja, dan kelompok kontrol. Hasil uji ANOVA menunjukkan adanya perbedaan konsep diri yang signifikan pada delta *pretest-posttest* ($p = 0.017 < 0.05$). Dari hasil uji *posthoc* terlihat bahwa yang berbeda signifikan adalah kelompok kontrol (KK), sementara antara kelompok eksperimen (KE)-1 dan KE-2, tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini berarti *bibliotherapy* dapat meningkatkan konsep diri baik diberikan dengan *sharing* kelompok maupun tanpa *sharing* kelompok.

Kata kunci: *bibliotherapy*, konsep diri, remaja

Penyesuaian dalam kehidupan bukan merupakan hal yang mudah karena permasalahan manusia sangat bervariasi. Perasaan tertolak, kehilangan, ketidakamanan, atau ketakutan merupakan bagian kehidupan yang sangat universal (Shachter, disitat dalam Nugent, 2000). Salah satu masa yang paling sulit untuk dijalani adalah masa remaja. Penyesuaian besar harus dilakukan oleh remaja karena mereka mengakhiri masa anak-anak dan memasuki masa dewasa, baik pola pikir, tanggung jawab, maupun secara fisik. Remaja mengalami kondisi “penundaan psikologis” (*psychological moratorium*), yaitu suatu kesenjangan antara keamanan masa anak-anak dan otonomi (Erikson, disitat dalam Sandrock, 2002). Erikson (sitat dalam Dusek, 1996) memandang masa remaja adalah saat ketika individu menghadapi krisis (masa yang penuh dengan pertanyaan dan

eksplorasi) yang bertujuan untuk mencapai pengembangan diri.

Pada masa peralihan ini seorang anak bertanggung-jawab untuk mencapai identitas dirinya, siapa dirinya dan akan menjadi apakah dirinya. Banyak konflik terjadi karena sangat mungkin idealisme mengenai diri akan bertabrakan dengan realita. Identitas diri termaktup dalam konsep diri, yaitu keseluruhan pendapat, sikap, dan keyakinan yang dimiliki individu (yang diperoleh dari hasil belajar, terorganisasi, dan sifatnya kompleks) sebagai kebenaran tentang keadaan diri (Purkey, 1988).

Konsep diri memengaruhi banyak aspek kehidupan dan menjadi dasar bagi pola pikir, sikap, dan tingkah laku. Parlkar (1972) menyatakan hasil penelitiannya bahwa konsep diri memiliki korelasi positif dengan

kemampuan penyesuaian personal, sosial, dan berbagai penyesuaian di bidang lain. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa konsep diri terkait dengan berbagai prestasi dan perilaku sosial, seperti kemampuan *leadership*, kepuasan, penurunan kecemasan, dan pengembangan *performance* fisik dan akademis (Fox, disitat dalam Asci, 2002).

I cannot think of a single psychological problem—from anxiety to depression, to underachievement at school or at work, to fear of intimacy, happiness or success, to alcohol or drug abuse, to spouse battering or child molestation, to co-dependency and sexual disorders, to passivity and chronic aimlessness, to suicide and crimes of violence—that is not traceable, at least in part, to the problem of deficient self-esteem

Branden (disitat dalam Burnett, 2003).

Penelitian Boulter (2002) menunjukkan bahwa persepsi diri mengenai kemampuan intelektual mempunyai pengaruh yang positif pada kemampuan menyesuaikan diri di perguruan tinggi baik untuk laki-laki maupun perempuan. Konsep diri dapat berpengaruh positif maupun negatif, remaja atau individu pada umumnya yang memiliki konsep diri yang buruk umumnya lebih banyak mengalami psikopatologi atau gangguan psikologis. Sebuah penelitian mendukung hal ini, yaitu bahwa remaja dengan konsep diri yang rendah menunjukkan karakteristik neurotik dan penyesuaian sosial yang kurang baik (Rosenberg, disitat dalam Burnett, 2003). Melihat dampak yang begitu luas yang dipengaruhi oleh konsep diri, penelitian ini bermaksud untuk menguji keefektifan salah satu cara untuk membangun konsep diri, yaitu *bibliotherapy*.

Untuk meneliti pengaruh *bibliotherapy* terhadap konsep diri remaja, peneliti merasa perlu untuk memperoleh gambaran terlebih dahulu mengenai kondisi partisipan dan faktor-faktor apa yang mungkin memengaruhi konsep diri partisipan. Untuk itu sebelum penelitian pelaksanaan intervensi (*bibliotherapy*), peneliti melakukan penelitian pendahuluan dengan tujuan melakukan asesmen terhadap partisipan. Beberapa hal yang ingin diketahui oleh peneliti dalam penelitian pendahuluan adalah indeks reliabilitas skala untuk mengukur konsep diri *Tennessee Self Concept Scale* (TSCS), gambaran konsep diri remaja, khususnya mahasiswa sebuah Fakultas Psikologi di Surabaya (Fpsi).

Peneliti juga menduga adanya pengaruh tipe belajar terhadap kemampuan seseorang memahami materi

bibliotherapy, oleh karena itu peneliti juga berusaha mengontrol tipe belajar mahasiswa. Tipe belajar mahasiswa akan dilihat dengan penggolongan jenis VARK (*visual, auditory, reading, dan kinesthetic*).

Bibliotherapy

Secara umum, *bibliotherapy* mengacu pada penggunaan literatur untuk membantu seseorang menyesuaikan diri dengan permasalahan emosional, gangguan mental, atau mengatasi perubahan dalam hidup (Pardeck, disitat dalam Abdullah, 2003). Nugent (2000) menyatakan bahwa *bibliotherapy* adalah salah satu bentuk terapi dengan menggunakan literatur untuk membantu memperlancar proses penyembuhan, adaptasi, atau pertumbuhan seseorang.

Dalam *bibliotherapy* terdapat sebuah proses interaksi dinamis antara seseorang dan literatur, yang memeringkatkan respon emosional pembaca tentang apa yang telah dibacanya (Schlichter & Burke, disitat dalam Myers, 1998).

Dalam *setting* klinis, *bibliotherapy* tampaknya cukup menjanjikan dan cukup bermanfaat pada beberapa populasi, antara lain: individu yang mengalami gangguan emosional, individu di lembaga pemasyarakatan, dan individu yang memiliki sifat *dependent*. Dalam *setting* perkembangan normal, *bibliotherapy* digunakan sebagai salah satu cara untuk membantu berbagai populasi (normal) dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka, juga menumbuhkan pemahaman bahwa tidak hanya individu yang mengalami gangguan klinis yang membutuhkan pengembangan kesadaran diri, pengembangan *self-esteem*, dan refleksi diri.

Beberapa populasi yang dapat memanfaatkan *bibliotherapy* adalah anak, remaja, lansia, kelompok dukungan sosial, orang cacat, dan pasien *dying* (Berry & Hynes, 1994).

Sebagai alat untuk membantu penyelesaian masalah pribadi dan adaptasi sosial, *bibliotherapy* memampukan siswa untuk berhadapan dengan berbagai penyesuaian diri yang harus dilakukan dalam masa perkembangan usia remaja (Reynales, disitat dalam Nugent, 2000). Sheridan, Baker, dan de Lissovoy (sitat dalam Krumholz & Jarjoura, 1998) menggunakan *bibliotherapy* dalam *setting* sekolah sebagai alat pencegahan problem perilaku pada para pemuda yang

mengalami perubahan atau masalah besar dalam keluarga.

Pada umumnya intervensi terhadap konsep diri dilakukan dalam bentuk psikoterapi atau pelatihan. Kelebihan *bibliotherapy* adalah relatif lebih mudah diberikan (tidak menuntut banyak biaya dan dapat dilakukan oleh individu sendiri setelah materinya diberikan) dibandingkan dengan program atau cara lain. Dari pertimbangan tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh *bibliotherapy* terhadap konsep diri remaja.

Materi dalam *bibliotherapy* bisa terdiri atas cerita, novel, *essay*, artikel majalah, bagian tertentu dari *textbook*, bahkan juga film, dan rekaman video. Agar lebih spesifik dan terfokus, penelitian ini membatasi *bibliotherapy* dengan materi yang diberikan terbatas pada pemberian pemahaman mengenai bagaimana konsep diri terbentuk, cerita-cerita pengalaman hidup orang lain, cerita fiktif atau kumpulan kata yang refleksinya dapat menimbulkan *insight* dan memacu pengembangan konsep diri ke arah yang lebih positif.

Proses dalam *bibliotherapy* meliputi empat tahap, yaitu (a) Tahap *recognition*. Pada tahap awal ini, diharapkan ada “sesuatu” dari literatur yang menarik, mengikat perhatian, dan memengaruhi partisipan; (b) Tahap *examination*. Pada tahap ini, partisipan berubah dari sekadar mengenali perasaan menjadi memeriksa konsep atau perasaan mengenai dirinya sendiri; (c) Tahap *juxtaposition*. Setelah mengenali dan memeriksa pikiran atau perasaan yang muncul, tahap selanjutnya adalah *juxtaposition*, yaitu membandingkan dan mengontraskan diri (respon yang biasa dimunculkan, karakter, gambaran diri, atau situasi) dengan apa yang ada dalam bacaan; (d) Tahap *application to self*. *Bibliotherapy* tidak dapat hanya berhenti pada tahap pembandingan diri. Segala perasaan dan konsep yang telah dikenali, diperiksa, dan dibandingkan, pada tahap ini harus dialami secara tulus.

Partisipan menyelesaikan seluruh rangkaian proses dengan melakukan evaluasi dan integrasi bersama-sama. Bila pengalaman ini benar-benar bersifat terapeutik, partisipan harus berubah lebih dari sekadar kesadaran secara kognitif dan terlibat dalam komitmen untuk menggunakan sikap yang baru sebagai referensi untuk menentukan respon dan tindakan yang akan dilakukan.

Metode

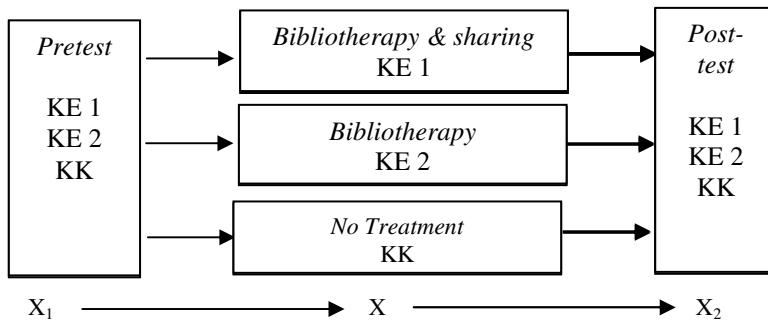
Variabel Penelitian

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah konsep diri remaja, sedangkan variabel bebasnya adalah *bibliotherapy*, yang diberikan dengan dua metode, yaitu: *bibliotherapy* dengan *sharing* kelompok dan *bibliotherapy* tanpa *sharing* kelompok. Variabel lain yang dikontrol yaitu usia.

Variabel lain yang diduga juga memengaruhi kemampuan untuk memahami bacaan adalah gaya belajar seseorang. Gaya belajar *reading* diduga dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami bacaan. Gaya belajar dalam penelitian ini diukur dengan kuesioner VARK, yang bertujuan untuk memilah gaya belajar seseorang termasuk dominan *visual*, *auditory*, *reading*, *kinesthetic* atau gabungan dari beberapa tipe. Namun, setelah uji korelasi, ternyata tidak ada korelasi antara skor *reading* dan nilai perbedaan *gain score pretest* dan *posttest*.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah remaja laki-laki maupun perempuan yang berusia antara 19-21 tahun karena usia ini merupakan tahap akhir di usia remaja dan seharusnya telah membentuk dasar konsep diri yang positif. Kriteria subjek penelitian adalah, memiliki konsep diri dalam skala “sedang” sampai “rendah.” Selain itu subjek juga dipilih yang suka membaca dan cukup reflektif. Seluruh mahasiswa Fpsi angkatan 2004 – 2005 yang berusia antara 19-21 tahun diminta mengisi *TSCS* adaptasi. Terdapat 41 mahasiswa yang memiliki konsep diri dalam skala “sedang” sampai “rendah”, suka membaca, dan suka merefleksikan hal-hal yang mereka baca. Kesukaan membaca dan merefleksikan diketahui dari angket terbuka yang diberikan kepada para subjek. Empat puluh satu subjek dibagi menjadi tiga kelompok, kelompok eksperimen (KE) 1 (*bibliotherapy* dengan *sharing* kelompok), KE 2 (*bibliotherapy* saja), kelompok kontrol (KK), yang tidak mendapat perlakuan apa pun. Subjek yang memenuhi persyaratan namun tidak bersedia menjadi partisipan penelitian dimasukkan sebagai KK.



Gambar 1. Bagan desain penelitian

Keterangan:

- KE 1 : Kelompok Eksperimen 1 (*bibliotherapy* dan *sharing*)
 KE 2 : Kelompok Eksperimen 2 (*bibliotherapy* saja)
 KK : Kelompok Kontrol
 X : *Bibliotherapy*
 X₁ : Skor TSCS sebelum *bibliotherapy*
 X₂ : Skor TSCS setelah *bibliotherapy*

Adapun subjek yang bersedia, dengan *random assignment* dibagi menjadi dua kelompok, KE 1 dan KE 2. Seluruh partisipan dalam KE 1 dibagi lagi menjadi tiga kelompok, tiap kelompok terdiri atas 5 – 6 orang dengan satu fasilitator untuk pelaksanaan *sharing* kelompok.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui angket identitas diri, TSCS, lembar observasi, dan rekaman *tape recorder* selama pelaksanaan *sharing* kelompok.

Angket identitas diri memuat identitas partisipan penelitian secara umum. Selain itu, untuk *screening*, partisipan juga diminta untuk menuliskan apakah ia suka membaca, topik bacaan apa yang sering dibaca dan apakah bacaan tersebut memengaruhi pemikirannya (partisipan dipilih yang menjawab “ya” pada pertanyaan pertama dan ketiga) Angket diisi oleh partisipan sebelum mengikuti pelatihan.

TSCS merupakan skala untuk mengukur konsep diri, diberikan kepada seluruh partisipan pada saat sebelum dan sesudah pelatihan untuk melihat apakah ada perbedaan skor konsep diri secara kuantitatif. Skala ini disusun oleh Fitts (1965) yang kemudian dimodifikasi dan diuji reliabilitasnya. Skala konsep diri ini disusun dengan model skala Likert namun dengan mempertimbangkan pendapat Hadi (1980) maka pilihan netral dihilangkan untuk menghindari kele-

mahan efek *central tendency*. Menurut Fitts konsep diri mempunyai dua dimensi yaitu: dimensi internal dan eksternal. Dimensi internal terdiri atas diri identitas, diri tingkah laku, dan diri penilai serta dimensi eksternal terdiri atas diri fisik, diri pribadi, diri moral, diri etika, diri sosial, dan diri keluarga. Oleh karena itu, skala adaptasi yang disusun terdiri atas aspek-aspek tersebut. Reliabilitas TSCS adaptasi adalah 0.9162.

Lembar observasi bertujuan untuk mengetahui keaktifan peserta dalam *sharing*, kesungguhan untuk menjalankan setiap tugas, dan kemampuan membangun proses *healing* dalam kelompok. Lembar observasi ini diisi oleh fasilitator kelompok. Lembar observasi dan rekaman *tape recorder* digunakan peneliti untuk memantau jalannya proses *sharing* di kelompok masing-masing.

Desain Penelitian dan Analisis Data

Secara skematis desain penelitian dapat dilihat pada skema Gambar 1.

Secara garis besar, penelitian ini terbagi dalam dua tahap. Tahap pertama bertujuan melakukan *assessment*, sedangkan tahap kedua adalah pelaksanaan *bibliotherapy* dan analisis data.

Tahap assessment. Tahap ini meliputi (1) persiapan skala TSCS dan indeks reliabilitasnya, (2) deskripsi kondisi konsep diri mahasiswa FPsi, (3) deskripsi gaya belajar mahasiswa (yang diperkirakan memengaruhi

Tabel 1
Hasil Uji *t* Pretest dan Posttest pada KE 1, KE 2, dan KK

Kelompok	Mean difference (pretest –posttest)	<i>t</i>	df	Sig.	Keterangan
KE1	- 15.27	- 4.195	14	0.001 (<0.05)	Ada Perbedaan
KE2	- 13.86	- 4.199	13	0.001 (<0.05)	Ada Perbedaan
KK	- 2.92	- 3.125	11	0.010 (<0.05)	Ada Perbedaan

partisipan memahami materi *biblio-therapy*), serta (4) *tryout preliminary* materi *bibliootherapy* dan mempersiapkan *binder* untuk diberikan kepada partisipan. Materi *bibliootherapy* dalam penelitian ini adalah cerita atau kata renungan yang dikumpulkan oleh peneliti yang mengandung salah satu atau lebih dari empat hal berikut. (a) Belajar tentang diri, (b) mengembangkan kemampuan, (c) menerima dan mengakui diri sebagai manusia biasa, dan (d) memandang diri sebagai manusia berharga. *Tryout* dilakukan dengan memberikan rancangan materi *bibliootherapy* kepada 5 orang *rater* untuk menilai kesesuaiannya dalam 3 karakteristik terapeutik untuk setiap cerita. Ketiga karakteristik yang dinilai meliputi: (1) permasalahan yang dituju oleh cerita (2) sumber daya subjek yang hendak dikembangkan, dan (3) hasil yang diharapkan dapat diperoleh oleh subjek setelah membaca cerita.

Tahap-tahap dalam pelaksanaan *bibliotherapy* meliputi (a) memilih partisipan dari seluruh mahasiswa di sebuah fakultas psikologi (Fpsi) dua angkatan termuda pada waktu itu dan membaginya menjadi 3 kelompok, (b) memberikan *pretest*, (c) untuk KE 1 diadakan pertemuan 2 kali seminggu selama 2 minggu untuk mengumpulkan lembar refleksi yang telah diisi, *sharing* kelompok, dan menerima materi bacaan selanjutnya, (d) untuk KE 2 juga diadakan pertemuan 2 kali seminggu selama 2 minggu tetapi hanya

menukarkan lembar refleksi yang sudah diisi dan mendapatkan materi bacaan yang selanjutnya, (e) memberikan *posttest* dan melakukan analisis data. Analisis data dilakukan dengan analisis *univariate*.

Hasil

Setelah melakukan uji asumsi (uji normalitas dan homogenitas) maka pertama-tama yang dilakukan adalah uji *t* untuk menganalisis apakah terdapat perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok masing-masing. Hasil dari uji *t* di setiap kelompok pada Tabel 1.

Dari Tabel 1 dapat dilihat bahwa di ketiga kelompok terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah *bibliotherapy*. Karena *mean difference* di ketiga kelompok bernilai negatif berarti skor konsep diri di ketiga kelompok setelah *bibliotherapy* lebih tinggi daripada sebelum *bibliotherapy*. Untuk analisis perbandingan antar-kelompok maka dilakukan analisis *univariate*. Data yang ingin dibedakan pada ketiga kelompok adalah perbedaan *gain score pretest* dan *posttest* (bukan nilai *posttest*).

Dari Tabel 2 dapat diketahui bahwa antara KE 1, KE 2, dan KK terdapat perbedaan *gain score* yang signifikan dengan nilai $p = 0.017 < 0.05$. Hal ini berarti ada perbedaan peningkatan nilai *pretest* dan *posttest* di antara ketiga kelompok. Untuk mengetahui lebih lanjut

Tabel 2
Uji Perbedaan Gain Score Pretest-Posttest pada Ketiga Kelompok

	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	Sig.
Between Groups	1170,241	2	585,12	4,509	0,017
Within Groups	4931,564	38	129,778		
Total	6101,805	40			

Tabel 3
Hasil Uji Scheffe terhadap Gain Score Pretest-Posttest KE 1, KE 2, dan KK

(1) Kelompok	(J) Kelompok	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1	2	1,41	4,233	0,946	-9,37	12,19
	3	12,35*	4,412	0,028	1,11	23,59
2	1	-1,41	4,233	0,946	-12,19	9,37
	3	10,94	4,482	0,063	-0,48	22,36
3	1	-12,35	4,412	0,028	-23,59	-1,11
	2	-10,94	4,482	0,063	-22,36	0,48

mengenai kelompok mana yang berbeda, maka dilakukan pengujian *post hoc* untuk *gain score* dari ketiga kelompok. Hasil pengujian *post hoc* untuk ketiga kelompok dapat dilihat pada Tabel 3.

Dari analisis uji *post hoc* dapat disimpulkan bahwa antara KE 1 dan KE 2 tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan taraf signifikansi $0.946 > 0.05$. Hal ini berarti besarnya peningkatan *gain score pretest-posttest* pada KE 1 dan KE 2 tidak berbeda secara signifikan. Antara KE 1 dan KK terdapat perbedaan *gain score* yang signifikan dengan taraf signifikansi sebesar $0.028 (< 0.05)$. Nilai *mean difference* antara KE 1 dan KK adalah sebesar $(+12.35)$, hal ini berarti peningkatan skor konsep diri pada KE 1 lebih besar daripada peningkatan yang terjadi pada KK. Antara KE 2 dan KK tidak terdapat perbedaan *gain score* yang signifikan dengan taraf signifikansi $0.063 (> 0.05)$.

Dari Tabel 4 dapat dilihat pengelompokan kelompok subjek berdasarkan homogenitas *gain score*-nya. Hasil pengujian ini menunjukkan bahwa dengan mempertimbangkan KE 1, dapat dikatakan perbedaan antara KE 2

dan KK sebenarnya masih dapat dikatakan cukup signifikan ($p = 0.055 \rightarrow p$ terletak antara 0.05 s.d. 0.06), sedangkan antara KE 1 dan KE 2 dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan dengan taraf signifikansi yang sangat tinggi, yaitu $p = 0.950$.

Melihat hasil yang menunjukkan adanya perbedaan gain score pretest posttest pada KE 1 dan KE 2 dengan KK, maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut pada aspek diri apakah yang menyebabkan adanya perbedaan yang signifikan. Karena kelompok kontrol tidak mendapatkan materi *bibliotherapy*, maka pengujian per aspek dilakukan terhadap data partisipan KE 1 dan KE 2. Peneliti memiliki dugaan materi *bibliotherapy* lebih mengintervensi aspek internal dari konsep diri karena materinya yang bersifat internal dan reflektif. Setelah uji normalitas, maka dilakukan uji-t dengan hasil pada Tabel 5.

Dari hasil uji-t per aspek, dapat dilihat bahwa ada perbedaan skor yang sangat signifikan pada aspek internal maupun eksternal pada kedua kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah *bibliotherapy*.

Tabel 4
Pengelompokan Subjek Berdasarkan Homogenitas Kelompok (Scheffe^{a,b})

Ke-lompok	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
3	12	7,92	
2	14	18,86	18,86
1	15		20,27
Sig.		0,055	0,95

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 13.548.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used.

Type I error levels are not guaranteed

Tabel 5

Rangkuman Hasil Uji-t per Aspek Sebelum dan Sesudah Bibliotherapy pada KE 1 dan KE 2

Klpk	Aspek	Mean difference	t	Sig.	Keterangan
KE 1	Diri Internal	- 7.27	- 4.296	0.001 (<0.05)	Ada Perbedaan
	Diri Eksternal	- 7.67	- 3.692	0.002 (<0.05)	Ada Perbedaan
KE 2	Diri Internal	- 7.43	- 4.423	0.001 (<0.05)	Ada Perbedaan
	Diri Eksternal	- 6.29	- 3.355	0.005 (<0.05)	Ada Perbedaan

Seluruh pengujian menunjukkan nilai *mean difference* yang bertanda negatif (-), maka berarti skor per aspek setelah *bibliotherapy* lebih tinggi daripada sebelum *bibliotherapy*. Dengan kata lain, hal ini berarti terdapat peningkatan skor per aspek konsep diri setelah dilakukan *bibliotherapy*.

Untuk mengamati proses yang terjadi dalam diri setiap partisipan selama proses *bibliotherapy*, maka jawaban partisipan dalam setiap lembar refleksi direkapitulasi seperti yang tampak dalam Tabel 6.

Dari Tabel 6 dapat dilihat bahwa sejak sesi pertama beberapa partisipan baik pada KE 1 maupun KE 2 telah mencapai tahap *application to self*. Tahapan yang paling banyak dicapai oleh partisipan pada setiap sesi adalah tahap *juxtaposition* (pembandingan diri dengan tokoh atau ide dalam cerita), yaitu sebanyak rata-rata 49.33 % di setiap sesi pada KE 1 dan rata-rata 67.14 % di setiap sesi pada KE 2. Dari sesi ke sesi tidak terdapat pola penurunan atau peningkatan yang tertentu di setiap tahapan. Hal ini berarti tahapan yang akan dicapai oleh partisipan lebih tergantung pada isi cerita dari sesi yang bersangkutan daripada proses belajar karena bertambahnya pengalaman merefleksikan cerita dari sesi ke sesi.

Bahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan konsep diri yang sangat signifikan pada KE 1, KE 2, maupun KK antara sebelum dan sesudah *bibliotherapy*. Pengaruh *bibliotherapy* bersifat positif pada peningkatan konsep diri remaja karena setelah mengikuti *bibliotherapy*, sebagian besar partisipan mengalami peningkatan pada skor konsep dirinya. Sekalipun pada kelompok kontrol juga terdapat

peningkatan konsep diri, peningkatannya tidak sebesar seperti yang terjadi pada KE 1 maupun KE 2. Bila diuraikan per aspek, pada KE 1 maupun KE 2, peningkatan skor konsep diri terjadi karena peningkatan yang signifikan baik pada aspek internal maupun eksternal konsep diri (lihat Tabel 5).

Perubahan konsep diri terjadi karena memang tujuan *bibliotherapy* adalah membantu seseorang menyesuaikan diri dengan permasalahan emosional, gangguan mental, atau mengatasi perubahan dalam hidup (Pardeck, disitat dalam Abdullah, 2003), atau juga untuk menciptakan perubahan afektif, memacu pertumbuhan dan perkembangan kepribadian (Lenkowsky, Adderholdt-Elliott & Eller, disitat dalam Abdullah, 2003). Dengan meningkatkan kemampuan pada hal-hal tersebut, bukanlah hal yang mengherankan bila akhirnya *bibliotherapy* dapat meningkatkan konsep diri menjadi lebih positif.

Dengan memberikan literatur yang relevan dengan situasi kehidupan individu, maka *bibliotherapy* dapat membantu memahami diri sendiri dan menyesuaikan diri. Kemampuan *bibliotherapy* untuk meningkatkan konsep diri menguatkan pandangan Rais (sitat dalam S. D. Gunarsa & Y. S. D. Gunarsa, 1983) bahwa konsep diri itu dinamis, sehingga dapat dimodifikasi atau diubah.

Adanya peningkatan konsep diri pada KK antara sebelum dan sesudah pelaksanaan *bibliotherapy* lebih disebabkan karena kontrol terhadap kelompok kontrol yang lemah, yaitu hampir separuh anggota kelompok kontrol menyatakan bahwa mereka membaca materi *bibliotherapy* yang tidak sengaja diketahui dari teman mereka yang menjadi partisipan pada KE 1 dan KE 2. Beberapa orang bahkan mencatat atau mem-foto copy materi *bibliotherapy*. Selain itu, partisipan KK seluruhnya dipilih dari subjek yang memiliki kriteria

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Tahapan Partisipan Berdasarkan Rekapitulasi Lembar Refleksi

KE	Sesi	Tahapan Dalam Proses <i>Bibliotherapy</i>								Total	
		Recognition		Examination		Juxtaposition		Application to Self			
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
KE 1 (N=15)	I	0	0 %	9	60.00 %	3	20.00 %	3	20.00 %	15	100 %
	II	2	13.33 %	6	40.00 %	4	26.66 %	2	13.33 %	14	93.32 % (*)
	III	0	0 %	4	26.66 %	10	66.66 %	1	6.66 %	15	100 %
	IV	1	6.66 %	5	33.33 %	6	40.00 %	3	20.00 %	15	100 %
	V	1	6.66 %	0	0 %	14	93.33 %	0	0 %	15	100 %
KE 2 (N=14)	Rerata	0.8	5.33 %	4.8	32.00 %	7.4	49.33 %	1.8	12.00 %	14.8	98.66 %
	I	0	0 %	2	14.29 %	6	42.86 %	6	42.86 %	14	100 %
	II	1	7.14 %	0	0 %	11	78.57 %	2	14.29 %	14	100 %
	III	0	0 %	0	0 %	7	50.00 %	7	50.00 %	14	100 %
	IV	1	7.14 %	0	0 %	11	78.57 %	2	14.29 %	14	100 %
	V	0	0 %	0	0 %	12	85.71 %	2	14.29 %	14	100 %
	Rerata	0.4	2.86 %	0.4	2.86 %	9.4	67.14 %	3.8	27.15 %	14	100 %

Keterangan:

(*) → Ada satu subjek yang belum mencapai tahap di atas, bahkan tahap *recognition* juga belum sehingga total tidak mencapai 100% meskipun seluruh partisipan mengisi dan mengumpulkan lembar refleksi.

suka membaca dan merefleksikan hal-hal yang telah dibaca. Hal ini juga memungkinkan adanya perubahan skor konsep diri pada KK walaupun mereka tidak mendapat *bibliotherapy*.

Bila dilihat dari perbedaan *gain score pretest-posttest* di ketiga kelompok maka tidak terdapat perbedaan konsep diri antara KE 1 dan KE 2. Hal ini berarti tidak terdapat perbedaan peningkatan konsep diri pada kelompok yang mendapatkan *bibliotherapy* dan *sharing* kelompok dengan kelompok yang mendapatkan *bibliotherapy* saja.

Bila peningkatan yang terjadi pada KE 1 dan KE 2 dibandingkan dengan peningkatan yang terjadi pada KK, maka terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini berarti materi *bibliotherapy* yang telah disusun dapat

dikatakan lebih efektif untuk meningkatkan konsep diri bila dibandingkan dengan bacaan yang dipilih sendiri oleh KK.

Beberapa faktor yang mendukung keberhasilan pelaksanaan *bibliotherapy* pada penelitian ini adalah pemilihan materi *bibliotherapy*, penyajian *binder bibliotherapy* yang menarik, adanya lembar refleksi yang merangsang terjadinya keempat proses dalam *bibliotherapy*. Untuk KE 1, keberhasilan *bibliotherapy* juga ditunjang dengan kemampuan fasilitator, keaktifan partisipan, serta teknis pelaksanaan yang mendukung terciptanya atmosfer yang positif (saling percaya, terbuka, dan menjaga rahasia) antar-partisipan.

Dengan taraf signifikansi sebesar 0.055 antara KE 2 dan KK maka sebenarnya terdapat potensi bahwa

proses *sharing* kelompok dapat mengoptimalkan peningkatan konsep diri, namun dalam penelitian ini proses *sharing* kelompok belum dapat dikatakan memberikan hasil yang lebih efektif daripada *bibliotherapy* saja. Secara teoretis, seharusnya diskusi kelompok memberikan hasil yang lebih maksimal pada *bibliotherapy* karena dalam kelompok terdapat fungsi kuratif. Kelompok menyediakan fungsi suportif bagi seseorang, mengembangkan rasa saling memiliki dan kemampuan sosialisasi, juga kemungkinan untuk saling belajar satu sama lain (Yalom, disitat dalam Ettin, 1992). Dari hasil evaluasi peneliti, beberapa hal yang mengakibatkan proses *sharing* dalam penelitian ini kurang efektif adalah (a) Waktu yang terlalu singkat untuk *sharing* kelompok sehingga proses diskusi tidak berjalan secara mendalam. Fasilitator maupun partisipan masih membatasi diri dalam *sharing* mengingat waktu yang tersedia. Pembatasan diri ini juga memengaruhi proses katarsis, kemampuan menanggapi dan berempati dengan orang lain, juga berproses dalam kelompok secara keseluruhan. Padahal, fungsi kuratif dalam kelompok hanya akan terjadi kalau antar-partisipan dapat saling memberikan dukungan satu sama lain; (b) Substansi *sharing* kelompok. Pada saat *sharing* kelompok, hal-hal yang dibahas hanya terbatas sampai lembar refleksi. Karena keterbatasan waktu juga, maka hal yang didiskusikan dalam KE 1 masih sebatas lembar refleksi saja. Sekalipun, dari hasil observasi dan evaluasi tampak bahwa partisipan menikmati proses *sharing* kelompok, namun belum sampai melakukan *sharing* secara mendalam. Pada KE 2, karena juga diberikan lembar refleksi, maka sebenarnya KE 2 juga melakukan proses yang sama dengan KE 1.

Simpulan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *bibliotherapy* dapat berpengaruh meningkatkan konsep diri remaja. Namun, dalam pelaksanaan ada hal-hal penting yang perlu diperhatikan agar partisipan dapat memperoleh manfaat yang optimal.

Penelitian ini memiliki berbagai keterbatasan sehingga interpretasi terhadap hasil penelitian perlu dilakukan dengan hati-hati. Beberapa kelemahan adalah kontrol terhadap KK lemah, kontrol terhadap keseriusan partisipan membaca materi juga belum ada, waktu *sharing* yang terbatas pada KE 1.

Untuk penelitian selanjutnya, beberapa hal yang mungkin dapat menjadi masukan adalah (a) Memilih partisipan KE 1, KE 2, dan KK dapat dilakukan pada subjek dengan *setting* kehidupan yang berbeda (berbeda sekolah atau kota) sehingga tidak saling mengenal dan kontrol peneliti menjadi lebih kuat, namun dengan tetap memperhatikan kesetaraan kondisi partisipan sebelum intervensi. (b) Memperkaya substansi *sharing* kelompok; (c) Memilih partisipan yang sama sekali tidak suka membaca untuk menjadi kelompok kontrol; (d) Untuk KE 2 dapat dicoba untuk diberi bacaan saja tanpa lembar refleksi (untuk melihat efektifitas bacaan saja); (e) Pemberian skala konsep diri di tengah proses *bibliotherapy* agar dapat dilihat pada tahap manakah peningkatan konsep diri paling maksimal; (f) Untuk lembar refleksi agar lebih memacu partisipan sampai tahap *application to self*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *bibliotherapy* dapat berpengaruh meningkatkan konsep diri remaja. Namun, dalam pelaksanaan ada hal-hal penting yang perlu diperhatikan agar partisipan dapat memperoleh manfaat yang optimal.

Pustaka Acuan

- Abdullah, M. H. (2003). *Bibliotherapy*. Diunduh 26 Agustus, 2005, dari <http://www.ericdigest.org/2003-4/bibliotherapy.html>
- Asci, H. F. (2002). *An investigation of age and gender differences in physical self-concept among Turkish late adolescents*. Diunduh 23 Agustus, 2005, dari http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m2248/is_146_37/ai89942837
- Berry, M. H., & Hynes, A. M. (1994). *Biblio/Poetry therapy. The interactive process: A handbook*. Illinois: North Star Press of St.Cloud Inc.
- Boulter , L. T. (2002). *Self concept as a predictor of college freshman academic adjustment*. Diunduh 29 Agustus, 2005, dari http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m0FCR/is_2_36/ai_89809974
- Burnett, P. (2003) *Breaking the self-concept enhancement conundrum: Re-conceptualizing the next generation of self-concept enhancement research*. Diunduh 30 Agustus, 2005, dari <http://www.aare.edu.au/03pap/bur03764.pdf#search=%20overview%20of%20self%20concept%22>
- Burns, G. W. (2005). *101 Healing stories for kids and*

- teens.* New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Burns, R. B. (1979). *Konsep diri, teori, pengukuran, perkembangan, dan perilaku* (Eddy, Pengalih bhs.). Jakarta: Arcan.
- Dusek, J. B. (1996). *Adolescent development & behavior*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall Inc
- Ettin, M. F. (1992). *Foundations and applications of group psychotherapy: A sphere of influence*. Boston: Allyn and Bacon.
- Fleming, N. D., & Bonwell, C. C. (1997). *VARK Questionnaire*. Diunduh 5 Agustus, 2006 dari <http://www.active-learning-site.com>
- Fitts, W. H. (1965). *Manual for Tennessee (Department of mental health) self-concept scale*. Nashville, Tn: Counselor Recordings and Tests.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y.S.D. (1983). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y.S.D. (1986). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hadi, Sutrisno (1980). *Metodologi research*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Jarjoura, G. R, & Krumholz, S. T., (1998). *Combining bibliotherapy and positive role modeling as an alternative to incarceration*.
- Diunduh 23 Agustus, 2005, dari <http://ctl.umassd.edu/programsresults1a.cfm>
- Myers, J. E. (1998). *Bibliotherapy and DCT: Co-constructing the therapeutic metaphor*. Diunduh 2 Sept 2005, dari <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=32426075&sid=3&Fmt=3&clientId=58041&RQT=309&VName=PQD>
- Nugent, S. A. (2000). *Bibliotherapy: A study of its effects on the self-concept of gifted students*. Diunduh 24 Agustus 2005, dari <http://selu.edu/Academics/Education/EDF600/steph.htm>
- Pardeck, (1994). *Using literature to help adolescents cope with problems – bibliotherapy*. Diunduh 26 Agustus, 2005, dari http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m2248/is_n114_v29/ai_15622147
- Parlikar, R. K. (1972). *A study of self concept related to adjustment and achievement*. Diunduh 26 Agustus, 2005, dari <http://www.geocities.com/Atens/5503/selfcon.html>
- Purkey, W. (1988). *An overview of self-concept theory for counselors*. Diunduh 29 Agustus, 2005, dari <http://www.ericdigests.org/pre9211/ self.htm>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development* (5th ed.): Perkembangan masa hidup (J. Damantik & A. Chusairi, Pengalih bhs.). Jakarta: Erlangga.