

Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Kesadaran Diri Siswa

I Made Gunawan dan Juwita Wulandari

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIP IKIP Mataram

Abstrak: Kesadaran diri merupakan keadaan dimana individu mampu menyadari kelebihan serta kekurangan yang dimiliki, mampu menyadari minat yang dimiliki sehingga dapat tersalurkan secara tepat. Kesadaran diri dan mengenal diri mengantarkan pada tahap-tahap hidup yang berkualitas, tidak saja dalam bergaul dan berinteraksi dengan orang lain, tetapi juga untuk mengarahkan dan mengembangkan diri, membantu perencanaan pendidikan karier, memecahkan permasalahan pribadi social secara realistis, beradaptasi dengan perubahan-perubahan dalam kehidupan. Tujuan dalam penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh teknik Biblioterapi terhadap kesadaran diri siswa kelas XI Jurusan Teknologi Komputer Dan Jaringan (TKJ) SMK Negeri 1 Tanjung Kabupaten Lombok Utara. Adapun Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket sebagai metode pokok sedangkan wawancara, dokumentasi dan observasi sebagai metode pelengkap, analisis data menggunakan rumus *t-test*. Hasil analisis data penelitian ini diperoleh 8.179 dan setelah dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dengan d.b 11 diperoleh 2,201. Ini berarti bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($8.179 > 2,201$). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh teknik Biblioterapi terhadap kesadaran diri siswa kelas XI Jurusan Teknologi Komputer Dan Jaringan (TKJ) SMK Negeri 1 Tanjung Kabupaten Lombok Utara.

Kata Kunci: Teknik Biblioterapi, Kesadaran Diri

Pendahuluan

Kesadaran diri atau mengenal diri adalah sebagai langkah awal dalam meraih kesuksesan dalam kehidupan setiap orang yang ingin sukses, baik sukses dalam belajar, bergaul, berkarier, maupun berperilaku. Langkah awal kesuksesan adalah menyadari diri dan mengenal diri, mempelajari kualitas diri individu, mempelajari kekurangan serta kelebihan yang dimiliki. Kesadaran diri atau pemahaman diri dan kualitas diri adalah proses yang sangat penting dalam meningkatkan mutu pendidikan. Kesadaran diri dan mengenal diri mengantarkan pada tahap-tahap hidup yang berkualitas. Tidak saja dalam bergaul dan berinteraksi dengan orang lain, tetapi juga untuk mengarahkan dan mengembangkan diri, membantu perencanaan pendidikan karier, memecahkan permasalahan pribadi sosial secara realistis, beradaptasi dengan perubahan-perubahan dalam kehidupan.

Kemajuan dan perkembangan pendidikan sejalan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi, sehingga kesadaran diri remaja sangat dipengaruhi oleh pendidikan informal, formal, dan non formal. Penerapan pendidikan pada remaja sebaiknya dilakukan sedini mungkin agar remaja mampu menyadari kelebihan serta kekurangan yang dimiliki, dan dapat tersalurkan secara tepat. Peran orang tua sangat penting dalam perkembangan pendidikan dan kesadaran diri anak, karena orang tua merupakan dasar untuk bisa berkembangnya kepribadian anak dengan seoptimal mungkin, mampu tidaknya anak dalam menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimiliki tergantung pula pada pendidikan orang tua. Dalam hal ini otomatis akan memberikan gambaran-gambaran yang jelas dalam hal kesadaran diri anak.

Untuk merubah kesadaran diri pada anak, sekolah dan keluarga sangat berperan. Merubah kesadaran diri negatif menjadi

kesadaran diri positif dapat dilakukan dengan berbagai tindakan seperti menerima kondisi mereka dari segi positif dan negatif atau kelebihan dan kekurangan mereka, menghargai individu, mengikutsertakan dalam berbagai peran. Di samping itu individu perlu dibina supaya menilai dirinya secara positif. Penerimaan diri secara positif dapat dilakukan dengan menggunakan teknik biblioterapi.

Penggunaan teknik biblioterapi sebagai salah satu alternatif terapi dalam menangani berbagai masalah pada remaja. Hal ini disebabkan karena biblioterapi dapat merangsang remaja untuk berfikir murah, mudah, dan dapat dilakukan kapan saja serta melibatkan kemandirian dan partisipasi remaja sendiri secara penuh sehingga efektivitas hasilnya cukup baik. Dengan teknik biblioterapi dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah dan mengubah masalah yang sedang dihadapinya pada saat ia membaca tentang orang lain yang berhasil mengatasi masalah seperti yang ia hadapi sehingga memungkinkan dengan adanya pendekatan ini siswa sadar akan tujuan hidup. Teknik biblioterapi bertujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa sehingga siswa mampu untuk berfikir rasional tentang apa yang diinginkannya, mengubah sikap, perasaan dan perilaku siswa sesuai dengan norma-norma yang ada di tengah-tengah masyarakat dan sekolah. Sehingga dapat dikatakan apa yang dibaca oleh seseorang akan berpengaruh pada cara pandang dan sikapnya. Oleh karena itu bacaan menjadi salah satu hal yang penting untuk diperhatikan dalam rangka menumbuhkan kesadaran diri pada siswa.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di kelas XI SMK Negeri 1 Tanjung, masih terdapat beberapa siswa yang kurang memiliki kesadaran diri, hal ini ditunjukkan berdasarkan: (1) etika dalam berbahasa yang masih kurang sopan yang muncul pada sikap daling tidak menghargai, (2) tidak adanya energi dalam belajar, (3) tidak mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru tepat pada waktunya, (4) meninggalkan pelajaran di kelas, (5) tidak adanya kesadaran untuk membersihkan sampah yang ada di dalam kelas. Berdasarkan gejala di atas, maka dipandang penting untuk melakukan penelitian tentang pengaruh teknik Biblioterapi terhadap kesadaran diri siswa kelas XI Jurusan Teknologi Komputer dan Jaringan (TKJ) SMK Negeri 1 Tanjung Kabupaten Lombok Utara Tahun Pelajaran 2016/2017.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas XI Jurusan Teknologi Komputer Dan Jaringan (TKJ) SMK Negeri 1 Tanjung Kabupaten Lombok Utara Tahun Pelajaran 2016/2017 yang terdiri dari 2 kelas dengan jumlah keseluruhan siswa kelas XI adalah 67 orang siswa. Adapun tehnik sampling yang digunakan adalah teknik *Purposive Random Sampling* atau sampel bertujuan, Sampel bertujuan dimaksudkan

untuk mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan penjelasan data dan teknik pengambilan sampel maka pada penelitian ini yang digunakan berjumlah 12 orang. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket, observasi, dokumentasi, dan wawancara. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan yakni analisis statistik dengan menggunakan rumus *t-test*.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data penelitian ini diperoleh melalui angket dan dianalisis dengan menggunakan rumus *t-test*, akan tetapi sebelum data-data tersebut dianalisis menggunakan rumus statistik *t-test*, peneliti terlebih dahulu melakukan tabulasi atas jawaban angket

yang sudah terkumpul. Analisis *t-test* dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik Biblioterapi terhadap kesadaran diri pada siswa kelas XI Jurusan Teknologi Komputer dan Jaringan (TKJ) SMK Negeri 1 Tanjung Tahun Pelajaran 2016/2017 dan digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan.

Selanjutnya menyusun tabel deviasi *pre-test* dan *post-test* dimaksudkan untuk mengetahui deviasi yang diperoleh sebelum dan sesudah pemberian *treatment* teknik Biblioterapi. Adapun tabel *pre-test* dan *post-test* kemandirian dalam belajar yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Tabel Kerja Untuk Pengujian Hipotesis Tentang Teknik Biblioterapi Terhadap Kesadaran Diri Siswa Kelas XI Jurusan Teknologi Komputer dan Jaringan (TKJ) SMK Negeri 1 Tanjung Tahun Pelajaran 2016/2017

No	Kode Siswa	Pre-test	Post-test	Gaind (d) (Post-Pre)	Xd (d-Md)	$\sum X^2d$
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1	D	32	44	12	-7.45	55.503
2	DHW	34	59	25	5.55	30.803
3	NSU	40	53	13	-6.45	41.603
4	S	34	45	11	-8.45	71.403
5	AS	36	73	37	17.55	308.003
6	EHH	35	46	11	-8.45	71.403
7	IR	40	58	18	-1.45	2.103
8	JSD	38	63	25	5.55	30.803
9	NK	29	59	30	10.55	111.303
10	NS	36	52	16	-3.45	11.903
11	YA	31	50	19	-0.45	0.202
12	YH	34	50	16	-3.45	11.903
N=12		419	652	$\sum d = 233$	Md = 19.45	746.93

Setelah mengetahui deviasi dari masing-masing data *pre-test* dan *post-test*, maka langkah selanjutnya adalah memasukkan data ke dalam rumus. Dari tabel kerja tersebut, maka terlebih dahulu dicari nilai xd

masing-masing subyek dengan rumus $xd = d - Md$ dimana :

- Xd = Deviasi subyek (d-Md)
- $\sum d$ = Jumlah (*post test - pre test*)
- $\sum xd^2$ = Jumlah kuadrat deviasi
- d.b = ditentukan dengan N-1.

d = Deviasi (*post test-pre test*)
 N = Jumlah Sampel

Selanjutnya dapat dicari Md dengan rumus :

$Md = \frac{\sum d}{n} = \frac{233}{12} = 19.45$ setelah Md diketahui baru dimasukkan ke dalam rumus *t-test* sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{19.45}{\sqrt{\frac{746.93}{12(12-1)}}}$$

$$t = \frac{19.45}{\sqrt{\frac{746.93}{12(11)}}}$$

$$t = \frac{19.45}{\sqrt{\frac{746.93}{132}}}$$

$$t = \frac{19.45}{\sqrt{5.658}}$$

$$t = \frac{19.45}{2.378}$$

$$t = 8.179$$

Berdasarkan hasil perhitungan *t-test* yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai t diperoleh = 8.179 kemudian dikonsultasikan dengan nilai t dalam tabel dengan db (N-1) = 12-1 = 11 dengan taraf signifikansi 5% = 2.201. Dengan demikian nilai ($t_{hitung} 8.179 > t_{tabel} 2.201$), maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikansi 5% sehingga penelitian ini dinyatakan "Signifikan". Berarti Ada Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Kesadaran Diri Siswa Kelas XI Jurusan Teknologi Komputer dan Jaringan (TKJ) SMK Negeri 1 Tanjung Tahun Pelajaran 2016/2017.

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan *treatment* teknik Biblioterapi. Karena dalam penelitian ini menggunakan *one group pre-test post-test design*. Dengan demikian, bahwa pelaksanaan teknik Biblioterapi mempunyai peranan yang positif dalam membantu kesadaran diri siswa SMK Negeri 1 Tanjung Tahun Pelajaran 2016/2017. Kesadaran Diri biasanya ditandai dengan menyadari kekuatan dan kelemahan, belajar dari pengalaman, bersikap terbuka, dan mampu menunjukkan rasa humor. Awalnya penelliti menetapkan sampel 67 orang, kemudian setelah melakukan *pre test* ternyata yang mencapai nilai kesadaran diri rendah berjumlah 12 orang yang diantaranya laki-laki dan perempuan, selanjutnya peneliti melakukan *treatment* terhadap 12 orang tersebut, selesai melakukan *treatment* baru memberikan *post test*. Hasil dari dari *post test* menunjukkan bahwa tidak ada satu pun siswa yang tidak memiliki kesadaran diri rendah. Jadi semua siswa memiliki kesadaran diri yang tinggi.

Pelaksanaan konseling menggunakan tehnik Biblioterapi sangat berpengaruh dalam meningkatkan kesadarandiri pada siswa, dimana konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang yang mempunyai masalah ataupun tidak mempunyai masalah, artinya semua orang dalam kegiatan konseling saling berinteraksi, memberikan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lain sebagainya. Karena dengan diberikan konseling menggunakan tehnik biblioterapi siswa jadi mengerti tentang kesadaran diri seperti apa serta mengetahui kekuatan dan

kelemahan yang ada pada diri siswa. Dengan tehnik biblioterapi ini juga siswa dapat mendalami karakter-karakter tokoh dalam bahan bacaan mereka sehingga mereka mampu mengatasi permasalahan mereka yang berkaitan dengan kesadaran diri. Dan juga mereka dapat berkembang secara optimal dan dapat mengaktualisasikan diri mereka dengan lingkungan tempat mereka tinggal.

Kesadaran diri adalah keadaan di mana individu mampu menyadari kelebihan-kelebihan yang dimiliki, mampu menyadari kekurangan-kekurangan yang dimiliki, mampu menyadari minat yang dimiliki sehingga dapat tersalurkan secara tepat, dan mampu menyadari pilihan yang diinginkan sehingga menjadi modal dalam mengatasi pengembangan diri. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh yaitu: ($t_{hitung} 8.179 > t_{tabel} 2.201$). Sehingga dari landasan teori yang telah diajukan, jika dibandingkan dengan analisis data yang diperoleh melalui penelitian dengan menggunakan analisis statistik dengan rumus *t-test* ternyata hipotesis nol (H_0) yang berbunyi: Tidak Ada Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Kesadaran Diri Siswa Kelas XI Jurusan Teknologi Komputer dan Jaringan (TKJ) SMK Negeri 1 Tanjung Tahun Pelajaran 2016/2017 ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi: Ada Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Kesadaran Diri Siswa Kelas XI Jurusan Teknologi Komputer dan Jaringan (TKJ) SMK Negeri 1 Tanjung Tahun Pelajaran 2016/2017 diterima.

Dengan demikian, bahwa pelaksanaan teknik Biblioterapi memiliki peranan yang positif dalam menumbuhkan kesadaran diri pada siswa SMK Negeri 1

Tanjung Tahun Pelajaran 2016/2017, dengan kata lain semakin intensif pelaksanaan teknik Biblioterapi di sekolah, maka semakin baik kesadaran diri pada siswa.

Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh teknik Biblioterapi terhadap kesadaran diri siswa kelas XI Jurusan Teknologi Komputer dan Jaringan (TKJ) SMK Negeri 1 Tanjung Tahun Pelajaran 2016/2017. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yaitu: ($t_{hitung} 8.179 > t_{tabel} 2.201$) maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikansi 5% sehingga penelitian ini dinyatakan "Signifikan".

Saran-saran

Adapun saran-saran dari hasil penelitian ini adalah; (1) Kepala Sekolah, supaya dijadikan sebagai bahan pengambilan kebijakan untuk lebih mensosialisasikan bahwa pentingnya pelaksanaan teknik Biblioterapi bagi siswa-siswi kelas XI Jurusan Teknologi Komputer dan Jaringan (TKJ) SMK Negeri 1 Tanjung; (2) Kepada Guru BK, supaya kreatif dan cepat tanggap untuk mengadakan teknik Biblioterapi untuk membantu dalam proses membentuk kesadaran diri pada siswa kelas XI; dan (3) Kepada siswa kelas XI, hendaknya betul-betul memanfaatkan proses teknik Biblioterapi yang ada di sekolah, serta dijadikan kontribusi bagi diri sendiri demi terbentuknya kesadaran diri yang lebih baik lagi.

Daftar Pustaka

- Ahmad dan Hartati, 2016. *Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP Untuk Konselor Sekolah*. Mataram: LPP Mandala
- Apriliawati Anita, 2011. *Pengaruh Biblioterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Anak usia Sekolah Yang Menjalani Hospitalisasi Di Rumah Sakit Isam Jakarta*. Depok: Pasca Sarjana Universitas Indonesia.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arifin, 2011. *Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Ros dan Karya.
- Azwar, 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Eliasa, Eva Imania, 2007. *Biblioterapi Sebagai Sebuah Metode Tindakan yang Bermakna. Laporan Hasil Penelitian*. Yokyakarta: FIP UNY
- Erford, B.T, 2016. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Goleman, D, 2001. *Working Whit Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT Garamedia
- Malikah, 2013. *Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam Jurnal*. Gorontalo
- Ningrum, Isma, 2015. *Pengaruh Bimbingan belajar terhadap kesadaran diri dalam belajar siswa SMA Negeri 1 Lembar Kabupaten Lombok Barat*. Mataram: Pasca Sarjana IKIP Mataram
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Suhadi, Emen, 2016. *Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Sikap Depresi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Brang Ene*. Mataram: Pasca Sarjana IKIP Mataram
- Suryabrata, 2006. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.