

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Teori-teori Tentang Variabel-Variabel Penelitian**

#### 1. Teknik *Bibliotherapy*

##### a. Pengertian Teknik *Biblioterapy*

Erfrod (2019:287) mengatakan “Teknik *bibliotherapy* adalah teknik yang digunakan oleh konselor profesional untuk membentuk cara berpikir kliennya”. Salah satu tujuan utama dari teknik ini adalah agar klien dapat mengidentifikasi dengan karakter yang mempunyai masalah serupa dengan klien. Selain itu, Mappiare (2006:53) mengatakan bahwa teknik *bibliotherapy* adalah salah satu teknik yang terdapat dalam konseling atau konseling psikologis, dengan menggunakan berbagai buku atau literatur pilihan yang direkomendasikan konselor kepada klien untuk memudahkan atau mempercepat perubahan penyembuhan klien.

Dari kedua pendapat ahli di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik *bibliotherapy* merupakan salah satu teknik yang digunakan konselor dengan bantuan buku atau literatur tertentu untuk memudahkan atau mempercepat proses penyembuhan atau permasalahan klien.

b. Manfaat *Bibliotherapy*

Herlina (2013:28), menjelaskan bahwa terdapat beberapa manfaat teknik *bibliotherapy* yaitu:

- 1) Merangsang klien untuk mengekspresikan masalah dan kesulitan secara bebas.
- 2) Membantu klien menganalisis pikiran dan perilakunya dalam hubungan dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. Klien dapat menguji pikiran dan perilaku mereka sendiri setelah mengidentifikasi pikiran dan perilaku karakter cerita pada buku, video maupun literatur lain yang memiliki kesulitan mirip dengan kesulitan yang dialami klien.
- 3) Memberikan informasi bagi klien untuk mengatasi masalahnya.
- 4) Mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi.

klien seringkali merasa emosinya rendah setelah menemukan bahwa orang lain pun memiliki perasaan-perasaan dan pengalaman-pengalaman yang mirip dengan dirinya.

c. Prinsip-prinsip *Bibliotherapy*

Herlina (2013:29), menjelaskan bahwa terdapat beberapa prinsip *bibliotherapy* yaitu:

- 1) Orang yang membantu dalam kegiatan *bibliotherapy* (fasilitator) hendaknya menggunakan materi atau bacaan yang dikuasainya.
- 2) Orang yang membantu dalam kegiatan *bibliotherapy* harus memahami secara rinci tentang materi bacaan yang digunakan.

Hindari menggunakan materi yang terlalu rumit dan tidak ada hubungannya dengan situasi yang sedang terjadi dan dialami.

- 3) Materi bacaan harus dapat diaplikasikan terhadap masalah penderita, namun tidak perlu menggunakan materi yang terlalu persis.
- 4) Ketahui kemampuan membaca penderita sebelum memilih materi bacaan yang akan digunakan. Jika penderita tidak atau kurang mampu membaca, disarankan menggunakan material audiovisual.
- 5) Perhatikan kondisi emosional dan usia kronologis penderita dan direfleksikan dalam tingkat kesulitan materi bacaan yang dipilih.
- 6) Mengetahui minat baca seseorang merupakan pengaruh dalam seleksi bacaan untuk *bibliotherapy*.
- 7) Menggunakan materi bacaan yang sesuai dengan perasaan anak merupakan pilihan yang baik.
- 8) Material audiovisual harus dipertimbangkan jika bahan bacaan tidak tersedia.

d. Tipe-tipe *Bibliotherapy*

Erford (2019:289), menjelaskan bahwa terdapat tiga tipe *bibliotherapy* yaitu:

1) *Self-help Bibliotherapy*

Melibatkan preskriptif buku-buku nonfiksi tentang berbagai kondisi kesehatan mental.

2) *Creative Bibliotherapy*

Melibatkan penggunaan fiksi, puisi, tulisan biografi, dan menulis kreatif untuk memperbaiki kesehatan dan kesejahteraan mental.

3) *Informal Bibliotherapy*

Melibatkan fokus pada teknik-teknik *bibliotherapy* kreatif secara tak-terstruktur, termasuk penggunaan kelompok belajar, merekomendasikan dari anggota-anggota staf perpustakaan, dan *display* di perpustakaan.

e. Tahapan Teknik *Bibliotherapy*

Oslen (dalam Suparyo 2007:36) menyatakan bahwa terdapat lima tahap penerapan *bibliotherapy* yaitu:

1) Motivasi

Konselor dapat memberikan kegiatan pendahuluan, seperti permainan atau bermain peran, yang dapat memotivasi klien untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan treatment.

2) Membaca Bacaan yang Disiapkan

Memberikan waktu yang cukup untuk membaca bahan-bahan bacaan yang telah disiapkan hingga selesai sebelumnya, Peneliti/konselor sudah memahami benar bahan-bahan bacaan yang disediakan.

3) Lakukan Inkubasi

Peneliti/konselor memberikan waktu pada klien untuk merenungkan dan merefleksi materi yang baru saja mereka baca.

#### 4) Tindak Lanjut

Sebaiknya tindak lanjut dilakukan dengan metode diskusi. Melalui diskusi klien mendapatkan ruang untuk saling bertukar pandangan sehingga memunculkan gagasan baru. Kemudian, konselor membantu klien untuk merealisasi pengetahuan itu dalam hidupnya.

#### 5) Evaluasi

Sebaiknya evaluasi dilakukan secara mandiri oleh klien. Hal ini dilakukan untuk memancing klien memperoleh kesimpulan yang tuntas dan memahami arti pengalaman yang dialami.

#### f. Aplikasi *Bibliotherapy*

Shinn (dalam Suparyo 2007:34), menyatakan bahwa aplikasi *bibliotherapy* adalah:

1) Mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan klien. Hal ini dilakukan melalui pengamatan, berbincang dengan orangtua, penugasan menulis dan pandangan hidup klien.

2) Menyesuaikan tema yang tepat untuk terapi.

Memotivasi klien dengan aktivitas pengenalan seperti mengajukan pertanyaan untuk mengasah pemahaman dari membaca cerita tersebut.

3) Melibatkan klien dalam fase mendapatkan informasi, berkomentar atau mendengarkan. Ajukan pertanyaan dan mulai

berdiskusi tentang bacaan. Secara berkala, simpulkan apa yang terjadi secara panjang lebar.

- 4) Memberikan waktu dalam beberapa menit agar klien bisa memikirkan apa yang mereka baca.
- 5) Mendampingi klien sampai akhir terapi melalui diskusi dan menyusun daftar jalan keluar atau aktivitas lain.

## 2. Konseling Individual

### a. Pengertian Konseling Individual

Sukardi dan Kusmawati (2008:62) menyatakan bahwa konseling individu adalah layanan konseling dan bimbingan yang memungkinkan klien menerima layanan tatap muka dengan seorang konselor untuk berdiskusi dan meringankan masalah pribadi yang dihadapinya. Selain itu, Syamsu (2016:49) mengatakan bahwa konseling individual adalah suatu hubungan tatap muka antara seorang konselor dengan klien, dimana konselor sebagai orang yang mempunyai pengetahuan khusus menawarkan kepada klien suatu situasi belajar. Klien dibantu untuk belajar tentang dirinya, situasi yang akan dihadapinya di masa depan, sehingga klien dapat menggunakan potensi dirinya untuk kebahagiaan pribadi dan sosial, dan di samping itu, klien belajar memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan masa depan.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konseling individual merupakan hubungan tatap muka antara konselor dengan klien dalam rangka pengentasan masalah yang dialaminya

## b. Tujuan Konseling Individual

Prayitno (2012:108), menjelaskan bahwa tujuan konseling individual ada 2 yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

### 1) Tujuan umum

Tujuan umum konseling individu adalah terentasnya masalah yang dialami klien. Dengan layanan konseling individual beban klien diringankan, kemampuan klien ditingkatkan, dan potensi klien dikembangkan.

### 2) Tujuan khusus konseling individu adalah:

- 1) Melalui layanan konseling individual klien memahami seluk-beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komprehensif, serta positif dan dinamis.
- 2) Dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentasanya secara spesifik masalah yang dialami klien.
- 3) Pengembangan dan pemeliharaan potensi klien dengan berbagai unsur positif yang ada pada diri klien akan tercapai dilatar belakang oleh pemahaman dan pengetasan masalah klien melalui konseling individual
- 4) Pengembangan atau pemeliharaan potensi dan unsur- unsur positif yang ada pada diri klien, diperkuat oleh terentaskannya masalah, menjadi kekuatan dan tercegah masalah yang sekarang dialami itu, serta (harapan) tercegah pula masalah baru yang mungkin timbul.

- 5) Apabila masalah yang dialami klien menyangkut dilanggarnya hak-hak klien sehingga klien teraniaya dalam kadar tertentu.

c. Komponen Konseling Individual

Prayitno (2012:111), mengatakan bahwa layanan konseling individual memiliki 2 komponen yaitu:

- 1) Konselor

Konselor adalah seorang ahli dalam bidang konseling yang memiliki kewenangan dan mandat secara profesional untuk melaksanakan kegiatan pelayanan konseling. Dalam konseling individual konselor menjadi aktor yang aktif mengembangkan proses konseling melalui dioperasionalkannya pendekatan.

- 2) Klien

Klien adalah seorang individu yang sedang mengalami masalah, atau setidak-tidaknya sedang mengalami sesuatu yang ingin ia sampaikan kepada orang lain.

d. Asas-asas Konseling Individual

Prayitno (2012:114), mengemukakan bahwa terdapat beberapa asas konseling individual yaitu:

- 1) Kerahasiaan

Hubungan interpersonal yang amat intens sanggup membongkar berbagai isi pribadi yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi klien. Segenap rahasia pribadi klien yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor untuk melindunginya. Keyakinan

klien akan adanya perlindungan yang demikian itu menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

2) Kesukarelaan dan keterbukaan

Kesiapan klien secara utuh dalam proses pelayanan konseling personal dengan konselor merupakan hasil dari terjaminnya kerahasiaan pribadi klien. Dengan cara ini, kerahasiaan-kesukarelaan menjadi elemen ganda yang membawa klien ke dalam arena proses layanan konseling individual. Prinsip kerahasiaan dan kesukarelaan mengarah pada transparansi pelanggan.

3) Keputusan diambil oleh klien sendiri

Prinsip ini secara langsung mendukung independensi klien. Kami berterima kasih kepada supervisor karena telah mendorong dan mendorong klien untuk berpikir, menganalisis, mengevaluasi dan mengambil kesimpulan sendiri; untuk memahami, merasakan dan bertindak secara mandiri dari apa yang ada dalam diri sendiri dan lingkungan; Akhirnya nasabah dapat mengambil keputusan sendiri untuk bertindak dan bertanggung jawab serta menanggung risiko yang timbul dari keputusan tersebut.

4) Kesegaran dan aktivitas

Prinsip kesegaran diterapkan sejak konselor bertemu dengan klien. Seluruh proses layanan telah dikembangkan dengan nuansa modern, dan aktivitas pelanggan dalam layanan tetap berjalan.

## 5) Norma dan Kompetensi

Seluruh aspek teknis dan isi layanan konseling individual sesuai standar; tidak ada yang dapat dipisahkan dari norma-norma yang ada, baik itu norma agama, adat istiadat, hukum, ilmu pengetahuan dan adat istiadat. Klien dan supervisor berkomitmen penuh terhadap nilai-nilai dan standar valid yang membentuk spektrum nilai-nilai cerdas

### e. Tahapan Konseling Individual

Willis (2013:206), menjelaskan bahwa secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan:

#### 1) Tahap Awal Konseling

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

##### a) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien.

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada: (pertama) keterbukaan konselor, (kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya.

Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai, (ketiga) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselor untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

c) Membuat penafsiran dan penjajakan.

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua

potensi klien, dan dia prosemenentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

d) Menegosiasikan kontrak.

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi: (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

2) Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada: (a) penjelajahan masalah klien; (b) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika

pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah.

### 3) Tahap Akhir

Pada tahap ini terjadi perubahan perilaku konseli kearah positif, konseli dapat membuat rencana hidup, stress konseli menurun, konseli mengevaluasi proses konseling. dan penutup sesi oleh konselor atas persetujuan konseli.

### f. Teknik-teknik Konseling Individual

Tohirin (2013:310) mengatakan bahwa, teknik yang dapat digunakan dalam pelaksanaan konseling individual yaitu:

#### 1) Teknik *Rapport*

merupakan suatu kondisi saling memahami dan mengenal tujuan bersama, tujuan utama teknik ini adalah untuk menjembatani hubungan antara konselor dengan klien, sikap penerimaan dan minat yang mendalam terhadap klien dan masalahnya.

#### 2) Teknik *Structuring*

teknik yang dalam prosesnya menetapkan batasan oleh konselor tentang hakikat, batas-batas dan tujuan konseling pada umumnya, dan hubungan tertentu pada khususnya.

#### 3) Teknik Eksplorasi

teknik untuk menggali perasaan, pikiran, dan pengalaman klien.

4) Teknik paraphrasing (menangkap pesan utama)

teknik untuk menyatukan kembali esensi atau inti ungkapan klien, dengan teliti mendengarkan pesan utama klien, mengungkapkan kalimat yang mudah dan sederhana.

5) Teknik Kursi Kosong

terapi yang diperuntukkan bagi individu yang tidak berdaya untuk mengungkapkan apa yang menjadi kendala dalam hidupnya, ketidak mampuan individu dalam mengungkapkan masalah yang belum selesai dan menjadi *unfinished business*, dengan mengeksternalisasi introyeksi atau konflik-konflik di dalam diri.

6) Teknik Bertanya

teknik untuk mengarahkan pembicaraan klien.

7) Teknik Mengarahkan

Merupakan *teknik konseling* yang akan membuat klien terarah kepada tujuan *konseling*.

8) Teknik Menyimpulkan Sementara

*Teknik* untuk meringkas atau *menyimpulkan* apa yang telah dikemukakan konseli pada proses *konseling*

9) Teknik Konfrontasi

keterampilan atau teknik yang digunakan oleh konselor yang menantang klien karena adanya ketidak sesuaian yang terlihat dalam pernyataan dan tingkah laku klien, terjadi inkonsistensi antara perkataan dan perbuatan, ide awal dengan ide berikutnya.

Konfrontasi ini sifatnya membantu klien, bukan dimaksudkan untuk menyerang klien tetapi hanya dibatasi pada komentar-komentar khusus terhadap perilaku klien yang tidak konsisten.

#### 10) Teknik Pemberian Informasi

Tidak berbeda dengan pemberian nasehat pemberian informasi ini dilakukan apabila klien meminta sebuah informasi dari konselor, artinya konselor akan memberikan informasi jika klien meminta informasi.

#### 11) Teknik Merencanakan

Teknik perencanaan ini dilakukan menjelang akhir sesi konseling individual. Perencanaan maksudnya adalah konselor membantu klien untuk membuat perencanaan tindakan-tindakan atau perbuatan dan hal-hal yang harus dilakukan untuk kemajuan dari klien itu sendiri.

#### 12) Teknik Menyimpulkan

Menyimpulkan merupakan suatu teknik yang terdapat pada akhir sesi konseling individual. Dalam teknik ini konselor membantu klien untuk menyimpulkan hasil pembicaraan yang menyangkut perasaan klien setelah melakukan proses konseling.

Selain teknik- teknik yang telah dijelaskan di atas, terdapat pula salah satu teknik dalam konseling individual yaitu teknik *bibliotherapy*. Menurut Erfrod (2019:287), “ Teknik bibliotherapy merupakan suatu teknik yang digunakan oleh konselor profesional untuk memodifikasi cara berpikir kliennya”. Salah

satu proposisi utama yang menjadi landasan teknik ini adalah klien perlu mampu mengidentifikasi diri dengan salah satu tokoh yang mengalami masalah yang serupa dengan klien.

### 3. Konsep Diri

#### a. Pengertian Konsep Diri

Ghufroon dan Risnawita (2014:13), mengemukakan

Konsep diri merupakan gambaran diri seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai. Konsep diri sebagai kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri, pendapat tentang gambaran diri di mata orang lain, dan pendapatnya tentang hal-hal yang dicapai.

Selanjutnya, Agustiani dan Hendriati (2006:138), menyatakan bahwa konsep diri adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan gambaran diri seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan kerangka acuan dalam berinteraksi dengan lingkungan.

#### b. Aspek-aspek Konsep Diri

Agustiani dan Hendriati (2006:139-141), mengemukakan bahwa aspek-aspek dari konsep diri yaitu:

##### 1) Aspek Fisik

Aspek fisik meliputi sejumlah konsep yang dimiliki individu mengenai penampilan, kesesuaian dengan jenis kelamin, arti

pentingnya tubuh, dan perasaan gengsi di hadapan orang lain yang disebabkan oleh keadaan fisiknya.

2) Aspek Psikis

Aspek ini meliputi penilaian individu terhadap keadaan psikis dirinya, seperti perasaan mengenai kemampuan atau ketidakmampuannya. Peranan tersebut akan berpengaruh terhadap rasa percaya diri dan harga dirinya.

3) Aspek Moral

Aspek moral merupakan nilai dan prinsip yang memberi arti dan arah dalam kehidupan individu atau seseorang dalam memandang nilai etika moral bagi dirinya, seperti kejujuran, tanggungjawab atas kegagalan yang dialaminya.

4) Aspek Sosial

Aspek ini meliputi kemampuan individu dalam berhubungan dengan dunia diluar dirinya seperti perasaan mampu dan berharga dalam lingkup interaksi sosial dengan orang lain secara umum, yaitu mencakup hubungan antara individu dengan keluarga dan individu dengan lingkungan.

c. Perkembangan Konsep Diri

Ghufron dan Risnawita (2014:17-18) mengatakan bahwa, perkembangan konsep diri merupakan proses yang terus berlanjut sepanjang kehidupan manusia. Konsep diri bukanlah sesuatu yang dibawa sejak lahir. Bahkan ketika kita lahir, kita tidak memiliki konsep

diri, tidak memiliki penilaian apapun terhadap diri kita sendiri. konsep diri yang terbentuk pertama-tama adalah konsep diri primer.

Konsep diri ini didasarkan atas pengalaman anak di rumah dan dibentuk dari berbagai konsep terpisah, yang masing-masing merupakan hasil dari pengalaman dengan berbagai anggota keluarga. Konsep diri primer mencakup citra fisik dan psikologis diri. Konsep diri yang kedua adalah konsep diri sekunder. Konsep diri ini berhubungan dengan bagaimana anak melihat dirinya melalui mata orang lain. Konsep diri sekunder juga mencakup citra fisik maupun psikologis diri. Anak-anak berpikir tentang struktur fisik mereka seperti halnya orang diluar rumah, dan mereka menilai citra psikologis diri mereka yang dibentuk di rumah, dengan membandingkan citra ini dengan apa yang mereka kira dipikirkan guru, teman sebaya, dan orang lain mengenai diri mereka.

Dengan demikian, konsep diri terbentuk melalui proses belajar yang berlangsung sejak masa pertumbuhan hingga dewasa. Lingkungan, pengalaman, dan pola asuh orang tua turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan konsep diri seseorang.

#### d. Konsep Diri Tinggi

Burn (dalam Lestari 2017:13), menjelaskan bahwa konsep diri yang tinggi ialah keyakinan, pandangan, gambaran, dan penilaian tentang diri yang baik dan menyenangkan. Konsep diri yang tinggi menunjukkan adanya gambaran diri yang baik, harga diri yang tinggi, evaluasi diri yang baik, penghargaan diri yang baik, dan penerimaan diri yang baik.

e. Konsep Diri Rendah

Burn (dalam Lestari 2017:14), menjelaskan bahwa siswa yang memiliki konsep diri yang rendah biasanya berfikir tentang diri sendiri, dan sulit menentukan hal-hal yang pantas dihargai dalam dirinya. Hal ini terjadi antara lain karena pengaruh dari luar dirinya seperti orang tua, teman sebaya, guru, dan lingkungan sekitar. Jika orang tua, guru, dan teman sebaya cenderung merendahkan, meremehkan, dan mempermalukan, maka sikap remaja terhadap dirinya akan rendah. Remaja dengan konsep diri rendah biasanya akan bersifat pasif dan tidak percaya diri, bahkan berpikir buruk mengenai dirinya sendiri.

f. Menurut Ghufron dan Risnawita (2014:16), Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri yaitu :

1) Orang Tua

Orang tua adalah kontak sosial paling awal dan paling kuat yang dialami oleh anak. Informasi yang diberikan oleh orang tua lebih tertanam dan menancap sepanjang kehidupan daripada informasi yang diberikan oleh orang lain. Orang tua mengajarkan kepada anak bagaimana menilai diri sendiri dan membentuk kerangka konsep diri.

2) Teman Sebaya

Teman sebaya dapat menjadi model peran bagi anak pada perkembangan identitas. Penerimaan diri pada anak dari teman sebaya sangat dibutuhkan dalam pembentukan konsep diri. Ketika anak dibentak atau dijauhi, maka penerimaan diri akan terganggu. Peran

yang diukur anak dalam kelompok teman sebaya mempunyai pengaruh yang penting dalam pandangan anak tentang dirinya sendiri.

### 3) Masyarakat

masyarakat juga memberitahu seseorang bagaimana mendefinisikan dirinya sendiri. Dalam masyarakat terdapat norma-norma yang akan membentuk konsep diri seseorang, misalnya pemberian perlakuan yang berbeda pada laki-laki dan perempuan akan membuat laki-laki dan perempuan berbeda dalam berperilaku.

## **B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Harsaktiningtyas (2018), berjudul Pengaruh *Biblioterapi* terhadap Konsep Diri pada Anak Retardasi Mental (Tunagrahita) di SLB.

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperimen*. Populasi sejumlah 42 siswa yang terdiri dari 24 siswa SLB Sasanti Wiyata dan 18 siswa SLB AKW Kumara II Surabaya. Total sampel dalam penelitian ini adalah 36 sesuai kriteria inklusi dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat pengumpul data menggunakan kuesioner dengan analisis data menggunakan uji Manova pada SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Biblioterapi* dapat meningkatkan konsep diri pada anak retardasi mental (tunagrahita).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Trihantoro (2016), berjudul Pengaruh Teknik *Biblioterapi* Untuk Mengubah Konsep Diri Siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Tangerang.

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperimen* dengan bentuk *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Tangerang. Total sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang siswa dengan penggunaan teknik *Biblioterapi* dalam bentuk kelompok sesuai kriteria inklusi dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat pengumpul data menggunakan kuesioner dengan analisis data menggunakan uji *Man Whitney U-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Bibliotherapy* berpengaruh positif terhadap perubahan konsep diri siswa.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Winingsih (2018), berjudul penerapan konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *biblioterapy* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

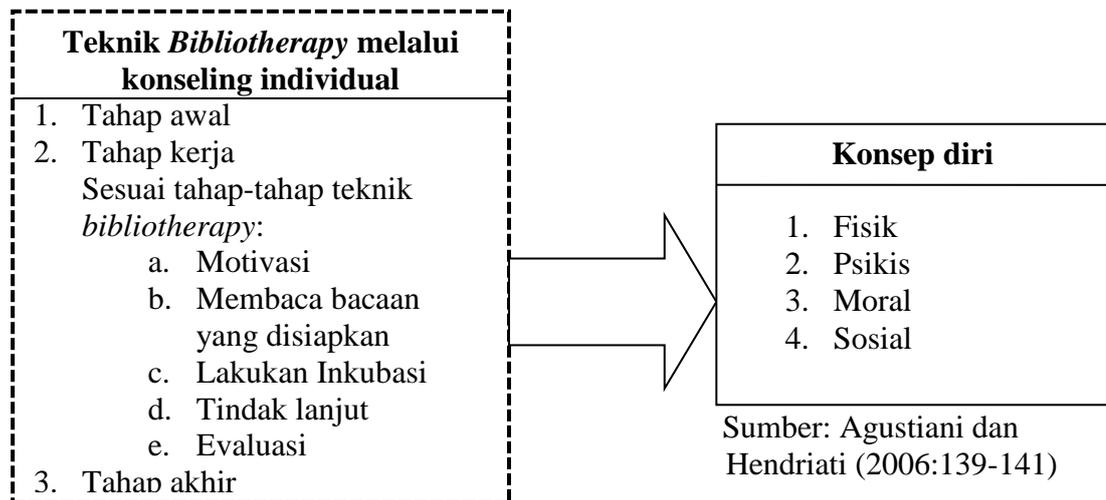
Penelitian ini menggunakan desain *one grup pretest-posttest design*. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 1 Ujungpangkah Gresik. Sampel pada penelitian ini adalah siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah yang angket penyesuaian diri dengan analisis data menggunakan uji wilcoxon. Hasil analisis menunjukkan bahwa didalam kotak Ranks. Negative Ranks atau selisih negatif menunjukkan angka 0 baik itu pada nilai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan). Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *biblioterapy* dapat

meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas VII SMPN 1 Ujungpangkah Gresik.

### C. Kerangka Konseptual

Sugiyono (2019:108), mengemukakan bahwa kerangka konseptual adalah skema tentang teori yang saling berhubungan dengan faktor yang sudah di ketahui sebagai suatu permasalahan yang penting.

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan maka, kerangka konseptual dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Sumber: Willis (2013: 206) dan Oslon (dalam Suparyo, 2007:36)

Bagan 2.1. Kerangka Berpikir

Keterangan:

 = Teknik *Bibliotherapy* (variabel X)

 = Konsep diri (variabel Y)

 = Garis yang menunjukkan efektivitas variabel X (teknik *bibliotherapy*) untuk peningkatan konsep diri (variabel Y)

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Menurut Sugiyono (2019:115), “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat tanya”. Hipotesis dibedakan atas dua bentuk yaitu hipotesis nol/nihil ( $H_0$ ) dan hipotesis kerja ( $H_a$ ). Arikunto (2013:112-113), menjelaskan bahwa hipotesis kerja ( $H_a$ ) merupakan hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh variabel X terhadap Y, atau adanya perbedaan antara dua variabel. Sedangkan hipotesis nol/nihil ( $H_0$ ) merupakan hipotesis yang menyatakan bahwa tidak adanya perbedaan antara dua variabel, atau tidak adanya pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

Berdasarkan pendapat di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- a. Hipotesis nol/nihil ( $H_0$ ): Penerapan teknik *bibliotherapy* melalui konseling individual tidak efektif untuk peningkatan konsep diri siswa kelas VIII A SMP St. Yoseph Noelbaki tahun pelajaran 2023/2024.
- b. Hipotesis kerja ( $H_a$ ): penerapan teknik *bibliotherapy* melalui konseling individual efektif untuk peningkatan konsep diri siswa kelas VIII A SMP St. Yoseph Noelbaki tahun pelajaran 2023/2024.