

PENGARUH TEKNIK BIBLIOTERAPI TERHADAP PENINGKATAN HARGA DIRI SISWA YANG ORANGTUANYA BERCERAI DI SMP NEGERI 232 JAKARTA

Arga Satrio Prabowo¹
Dra. Indira Chanum, M.Psi²
Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik biblioterapi terhadap peningkatan harga diri siswa yang orangnya bercerai. Penelitian ini dilakukan di SMPN 232 Jakarta pada bulan September sampai dengan Oktober 2013. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan bentuk One-Group Pretest-Posttest Design. Penelitian menggunakan sampel sebanyak enam orang siswa dan penggunaan teknik biblioterapi dilakukan dalam bentuk konseling kelompok. Pengukuran pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Coopersmith Self-esteem Inventory yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah dilakukan, instrumen ini memiliki 51 item pernyataan yang valid dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.901, hal tersebut menyimpulkan bahwa instrumen tersebut layak dan dapat dipergunakan dalam penelitian ini. Teknik analisis data yang digunakan dalam menguji hipotesis pada penelitian ini adalah Wilcoxon Match Pairs Test untuk membandingkan hasil pre-test dan post test. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil nilai asymp. Sig = 0.028. Hipotesis penelitian diuji pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ atau dengan tingkat kesalahan sebesar 5%, maka Nilai Asymp. Sig = 0.028 < nilai signifikansi $\alpha 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dapat ditarik kesimpulan teknik biblioterapi berpengaruh dalam meningkatkan harga diri siswa yang orangnya bercerai.

Kata Kunci: Biblioterapi, konseling kelompok, harga diri, perceraian orangtua

Pendahuluan

Perceraian memiliki dampak yang sangat merugikan bagi suami, istri, maupun anak-anak. Perceraian dilakukan karena tidak adanya jalan keluar lain atau adanya masalah yang tidak dapat diselesaikan secara bersama-sama. Kasus perceraian yang terjadi di Indonesia setiap tahun meningkat jum-

lahnya. Berdasarkan data yang dirilis Dirjen Bimas Islam Kementerian Agama pada tahun 2012 menunjukkan jumlah penduduk Indonesia yang menikah sebanyak dua juta orang, sementara 285.184 perkara berakhir dengan perceraian. Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) juga mencatat ada lebih dari 200.000 kasus perceraian di In-

1 Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ,

2 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ

3 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ

donesia setiap tahunnya dan merupakan angka yang tertinggi se-Asia-Pasifik (Akbar, 2012). Badan Urusan Peradilan Agama (Badilag) Mahkamah Agung (MA) mencatat, selama periode 2005 hingga 2010 terjadi peningkatan perceraian hingga 70%. Tingkat perceraian sejak 2005 terus meningkat di atas 10% setiap tahunnya (Badilag, 2012). Data di atas dapat menggambarkan bahwa ratusan ribu anak di Indonesia harus berpisah dari salah satu orangtuanya yang bercerai.

Perceraian yang terjadi membawa dampak sangat buruk bagi anak-anak, terutama remaja yang sedang dalam masa peralihan. Salah satu dampak yang ditimbulkan dari perceraian adalah masalah rendahnya harga diri (Jaarsveld, 2007). Kondisi remaja yang mengalami masalah seperti yang disebutkan di atas membutuhkan penanganan yang dapat membantu mereka keluar dari permasalahannya. Layanan konseling kelompok dapat menjadi salah satu cara penanganan yang dapat dilakukan untuk membantu mereka. Terdapat banyak teknik yang dapat digunakan dalam melakukan layanan konseling kelompok, salah satunya adalah teknik biblioterapi. Haynes dan Haynes-Berry (dalam Irianti, 2011) mengemukakan bahwa secara etimologis biblioterapi terdiri atas dua kata yaitu *biblio* berarti buku atau pustaka dan *terapi* yang berarti menolong atau melayani secara medis yang mengarah pada konsep penyembuhan. Malchiodi dan Gruenberg (2008) mengemukakan bahwa biblioterapi adalah salah satu bentuk intervensi yang dapat digunakan untuk menangani anak yang mengalami pengalaman trauma, anak yang berduka karena kehilangan, berusaha keras bertahan karena perceraian, atau memulihkan diri dari pelecehan atau pengabaian.

Berdasarkan pembahasan di atas, layanan konseling kelompok dengan teknik biblioterapi diharapkan dapat meningkatkan harga diri siswa yang orangtuanya bercerai di SMP Negeri 232 Jakarta.

KAJIAN TEORI

Perceraian

Brodin (dalam Jaarsveld, 2007) mendefinisikan perceraian sebagai putusannya hubungan dalam perkawinan, sedangkan Benokraitis (dalam Jaarsveld, 2007) melihat perceraian adalah sebagai bentuk legal dan formal dari putusannya hubungan per-

nikahan, sementara Cohen menyatakan bahwa perceraian adalah pemutusan atau pembubaran unit keluarga. Dari berbagai definisi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa perceraian adalah sebuah cara yang legal untuk mengakhiri hubungan suami istri jika terdapat masalah yang tidak lagi menemukan jalan keluar dan perceraian adalah jalan keluar terakhirnya. Perceraian tidak hanya memutus hubungan antara suami istri saja, tetapi perceraian juga menghancurkan unit keluarga yang mana di dalamnya juga terdapat anak-anak buah hubungan suami istri saat bersama. Amato dan Booth (dalam Jaarsveld, 2007) mengatakan efek jangka pendek dari perceraian yang dialami anak-anak adalah seperti kurang percaya diri, menarik diri atau pemalu, bermasalah dengan mimpi buruk, bolos sekolah, tempramental, kesulitan belajar, harga diri yang rendah, kurang bertanggung jawab, merasa cemas dan tidak aman. Efek jangka pendek ini mempengaruhi dan merugikan bagi perkembangan anak di masa mendatang.

Harga Diri

Harga Diri dikemukakan oleh Coopersmith adalah merupakan evaluasi yang dibuat dan lazim dipertahankan oleh individu terhadap dirinya sendiri, yang kemudian diekspresikan dalam sikap menerima atau menolak dirinya sendiri dan mengindikasikan tingkat kepercayaan dirinya untuk menjadi kompeten (pandai), penting, sukses, dan berharga. Secara singkat harga diri adalah penilaian pribadi mengenai keberhargaan diri yang dinyatakan dalam sikap individu (positif atau negatif) terhadap dirinya (Coopersmith, 1967).

Coopersmith (1967) membagi harga diri menjadi empat aspek utama yaitu harga diri umum, harga diri sosial, harga diri keluarga, dan harga diri akademik. Harga diri umum merujuk pada kemampuan pada individu untuk melakukan penilaian terhadap kemampuan dirinya secara umum. Harga diri sosial menunjukkan kemampuan individu dalam berhubungan dengan orang lain. Harga diri keluarga menunjukkan hubungan individu dengan keluarganya. Harga diri akademik merujuk pada kepercayaan diri individu, kemampuan belajar, dan kepatuhan individu dalam setiap kegiatan akademik atau sekolah.

Coopersmith membagi tingkatan harga diri men-

jadi tiga jenis jika dilihat dari karakteristik individu, yakni harga diri rendah, harga diri sedang, dan harga diri tinggi. Harga diri tinggi ditunjukkan dengan karakteristik diri yang aktif, dapat mengekspresikan diri dengan baik, berhasil dalam kegiatan akademik dan hubungan sosial, memiliki keyakinan diri yang baik, penilaian yang positif terhadap dirinya, memiliki kecakapan sosial yang baik dan mudah beradaptasi dengan lingkungan yang baru, mampu menerima kritik dengan baik serta memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Individu dengan harga diri yang sedang memiliki karakteristik hampir sama dengan karakteristik individu yang memiliki harga diri tinggi, terutama dalam kualitas, perilaku dan sikap. Pernyataan diri mereka memang positif, namun cenderung kurang moderat atau kurang menghindari sikap atau tindakan yang ekstrim. Individu yang memiliki harga diri rendah memiliki karakteristik adalah memiliki perasaan inferior, takut dan mengalami kegagalan dalam mengadakan hubungan sosial, terlihat sebagai orang yang putus asa dan depresi, merasa diasingkan dan tidak diperhatikan, kurang dapat mengekspresikan diri, sangat tergantung pada lingkungan, tidak konsisten, secara pasif akan selalu mengikuti apa yang ada di lingkungannya, menggunakan banyak taktik pertahanan diri, dan mudah mengakui kesalahan.

Biblioterapi

Biblioterapi berasal dari 2 kata Yunani yakni *biblos* (buku) dan *terapi* yang mengacu pada pertolongan psikologis. Jadi dapat dikatakan biblioterapi adalah penggunaan buku untuk menolong orang memecahkan masalah. Pardeck dan Pardeck (dalam Malchoidi, 2008) mengemukakan bahwa literatur natural yang baik menyediakan model bagi individu untuk menolong mereka menangani dilema dan situasi nyata dalam kehidupan.

Zipora Shechtman (2009) merekomendasikan langkah-langkah yang harus dilakukan seorang konselor dalam mengaplikasikan teknik biblioterapi. Langkah-langkah tersebut meliputi identifikasi, membaca buku, mengidentifikasi perasaan, memahami tingkah laku manusia, dan eksplorasi diri. Dalam tahap identifikasi, konselor menyeleksi buku yang sesuai dengan masalah yang dialami konseli. Pada tahap membaca buku, konselor mengarah-

kan konseli untuk membaca buku atau literatur yang telah diseleksi oleh konselor. Pada tahap mengidentifikasi perasaan konselor mengeksplorasi perasaan-perasaan yang dirasakan oleh konseli setelah membaca buku. Pada tahap memahami tingkah laku manusia, konseli diminta untuk mengidentifikasi perilaku serta peran yang dimainkan oleh karakter utama dalam cerita. Pada tahap akhir, yaitu eksplorasi diri, konseli diminta untuk merefleksikan tingkah lakunya dan membuat perubahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di SMPN 232 Jakarta dengan sampel sebanyak enam orang siswa kelas IX yang berasal dari keluarga bercerai dan memiliki tingkatan harga diri yang rendah. Penelitian dilakukan pada bulan September sampai dengan Oktober 2013 dengan metode eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah pra eksperimental dengan bentuk *group pre test and post test*. Pengukuran pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Coopersmith Self-esteem Inventory* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah dilakukan, instrumen ini memiliki 51 item pernyataan yang valid dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.901, hal tersebut menyimpulkan bahwa instrumen tersebut layak dan dapat dipergunakan dalam penelitian ini. Teknik analisis data yang digunakan dalam menguji hipotesis pada penelitian ini adalah *Wilcoxon Match Pairs Test* untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan aplikasi SPSS versi 16.0, diperoleh nilai *Asymp. Sig = 0.028* dan diuji pada taraf signifikansi $\alpha 0.05$, maka:

nilai <i>Asymp. Sig = 0.028</i> < nilai signifikansi $\alpha 0.05$
--

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, ini mengartikan bahwa terjadi peningkatan pada harga diri responden setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik biblioterapi.

Perubahan dapat dilihat berdasarkan hasil dari *pre-test* dan *post test* yang telah diberikan sebelum

dan sesudah konseling kelompok dilakukan kepada enam siswi SMP Negeri 232 Jakarta, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1
Data pre-test dan post test harga diri keseluruhan

Kategorisasi	Skor Pretest	Frekuensi Pretest	Skor Post test	Frekuensi Post test
Tinggi	150-168	0	150-168	1
Sedang	131-149	0	131-149	5
Rendah	112-130	6	112-130	0
Jumlah		6		6

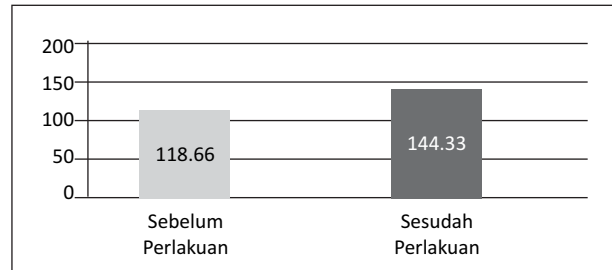
Berdasarkan tabel di atas, sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik biblioterapi tingkat harga diri seluruh responden berada pada kategori rendah. Setelah diberikannya konseling kelompok dengan teknik biblioterapi, terjadi peningkatan pada rata-rata skor harga diri responden. Lima responden berada pada tingkat kategori sedang, satu responden berada pada tingkat kategori tinggi, dan tidak ada responden yang berada pada tingkat kategori rendah. Skor rata-rata capaian siswa mengalami perubahan setelah diberikannya perlakuan, skor capaian sebelum dan sesudah perlakuan dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2
Data skor pre-test dan post test Harga diri per individu

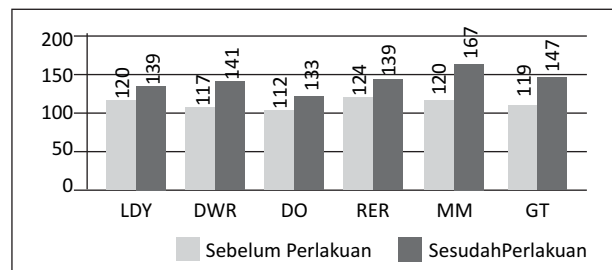
No	Responden	Skor Sebelum Perlakuan	Kategori-sasi	Skor Setelah Perlakuan	Kategori-sasi
1	LDY	120	Rendah	139	Sedang
2	DWR	117	Rendah	141	Sedang
3	DO	112	Rendah	133	Sedang
4	RER	124	Rendah	139	Sedang
5	MM	120	Rendah	167	Tinggi
6	GT	119	Rendah	147	Sedang
	Rata-rata	118.66		144.33	

Skor capaian rata-rata sebelum diberikannya perlakuan adalah 118.66. Setelah perlakuan diberikan, skor capaian rata-rata responden meningkat menjadi 144.33. Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh biblioterapi dalam meningkatkan harga diri siswa. Untuk memudahkan penggambaran deskripsi data di atas, maka data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk gambar grafik 1.

Capaian skor responden berdasarkan aspek-aspek indikator harga diri juga mengalami perubahan ke arah positif atau mengalami peningkatan.

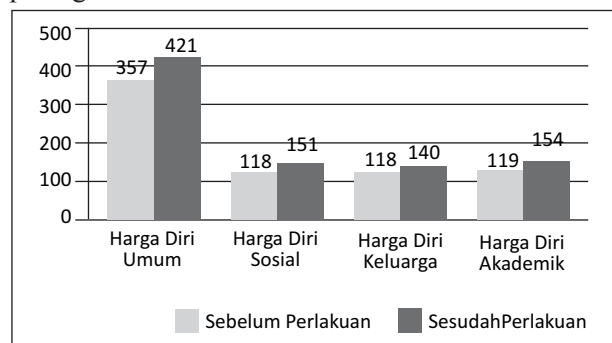


Gambar 1
Grafik skor rata-rata capaian harga diri siswa



Gambar 2
Grafik capaian harga diri setiap responden

Aspek harga diri umum, sosial, keluarga, dan akademik mengalami peningkatan setelah diberikannya perlakuan. Perubahan tersebut dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Gambar 3
Grafik skor capaian harga diri siswa setiap aspek indikator

Jika dilihat dari capaian yang didapatkan oleh responden setelah melaksanakan program konseling kelompok dengan teknik biblioterapi dan berdasarkan deskripsi data di atas, responden mulai mengembangkan penilaian positif terhadap dirinya dan tidak lagi merasa inferior dari orang-orang yang memiliki keluarga yang utuh. Selain itu, mereka mulai dapat bersyukur kehidupannya dan memandang optimis masa depannya. Dalam program kelompok ini, responden juga belajar cara mengek-

spresikan perasaan-perasaan mereka, dan mengenali perasaan yang sedang mereka rasakan.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan biblioterapi berpengaruh terhadap peningkatan harga diri. Faktor pertama, dalam biblioterapi anggota kelompok memiliki kesempatan untuk melihat masalahnya dari sudut pandang yang berbeda. Hal tersebut juga mendasari keberhasilan biblioterapi dalam meningkatkan harga diri pada penelitian yang dilakukan oleh Kamalie pada tahun 2002. Selain itu anggota kelompok diberi kesempatan untuk mengidentifikasi sikap dan sifat karakter utama, dan kejadian-kejadian penting dalam cerita. Dalam proses kegiatan yang telah dilakukan, anggota kelompok menganalisis hal-hal penting yang terjadi di dalam cerita seperti kondisi keluarga karakter utama, cara berfikir karakter utama dalam menghadapi masalahnya, keteguhan hati karakter utama dalam bertahan dalam menghadapi masalahnya dan sikap optimis yang karakter utama kembangkan. Setelah menganalisis hal tersebut, anggota kelompok mengungkapkan kekagumannya terhadap tokoh utama tersebut dan melihat masalah yang terdapat pada diri konseli tidak sebesar masalah yang dihadapi oleh karakter utama dalam cerita. Konseli melihat bahwa tidak hanya dirinya yang mengalami masalah di dunia ini, ada orang lain yang mengalami masalah serupa atau bahkan lebih berat dari masalah yang sedang konseli hadapi dan tetap dapat keluar dari masalahnya serta berhasil meraih cita-citanya.

Faktor kedua adalah dalam proses kegiatan anggota kelompok dapat melepaskan emosi-emosi yang tertahan didalam dirinya selama ini. Anggota kelompok berbagi perasaan dengan anggota kelompok lain mengenai pengalaman menghadapi perceraian orangtua. Selain itu, ketika mereka mendapatkan pengetahuan bahwa tidak hanya dirinya yang mengalami masalah tersebut, dan bahkan banyak orang yang harus berjuang lebih keras dari pada mereka untuk bertahan di kehidupannya, anggota kelompok termotivasi untuk dapat menghadapi masalah yang mereka dan berfikir bahwa mereka dapat berprestasi seperti yang ditunjukkan karakter utama dalam cerita. Hal tersebut mereka ungkapkan setelah menganalisis sikap yang ditunjukkan oleh karakter utama dalam menghadapi masalahnya. Proses ini adalah fase katarsis, di mana anggota kelompok berba-

gi motivasi, konflik, dan perasaan dengan karakter yang ada didalam bacaan.

Faktor ketiga adalah karena biblioterapi membantu mereka mengembangkan pemikiran positif terhadap diri mereka. Dinamika kehidupan karakter utama dalam cerita yang anggota kelompok baca membuat mereka berfikir bahwa setiap orang memiliki masalah dan masalah bukan merupakan alasan untuk tidak berprestasi. Diskusi yang dilakukan di dalam kelompok yang membahas tentang karakter utama juga membuat anggota saling memotivasi satu sama lain, sehingga menumbuhkan rasa kepercayaan diri pada masing-masing anggota kelompok. Fase ini adalah fase insight, yaitu kondisi dimana anak menyadari dan memahami masalah yang sedang mereka hadapi dan mulai menerapkan kesadaran diri dan pemahaman diri baru ke situasi kehidupan yang sebenarnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, biblioterapi berpengaruh terhadap peningkatan harga diri siswa yang berasal dari keluarga bercerai. Biblioterapi menjadi metode penanganan yang dapat meningkatkan harga diri karena dalam biblioterapi siswa memiliki kesempatan untuk melihat masalahnya dari sudut pandang yang berbeda berdasarkan cerita dalam literatur yang dibaca. Siswa diberi kesempatan untuk mengidentifikasi sikap dan sifat karakter utama, dan kejadian-kejadian penting dalam cerita. Hal tersebut mengakibatkan individu memperoleh pemahaman diri dari orang-orang yang serupa dengan dirinya, serta mempelajari bagaimana cara tokoh berjuang untuk bangkit dari masalahnya sehingga dapat membuat mereka termotivasi dan memiliki keyakinan diri untuk menghadapi masalahnya dan mengembangkan penilaian positif terhadap dirinya. Biblioterapi dapat membuka wawasan siswa, membantu siswa mendapatkan pemahaman diri yang baru terhadap masalahnya, memperbaiki penilaian-penilaian negatif siswa terhadap dirinya, dan membelajarkan siswa untuk mengembangkan kemampuan penyelesaian masalah dalam kondisi atau lingkungan yang aman.

Konseling kelompok dengan menggunakan teknik biblioterapi merupakan salah satu bentuk alternatif penanganan yang dapat diterapkan oleh gu-

ru bimbingan dan konseling di sekolah untuk mena-ngani siswa yang mengalami masalah rendahnya harga diri sebagai dampak dari perceraian orangtua.

REFERENSI

- Akbar, oki. (2012). Perceraian Marak di Negri yang Pro Keluarga. Diakses November 5, 2012, dari http://www.sindoweekly-magz.com/artikel/16/1/21-27_juni_2012
- Cleveland, A. S. (2011). *Bibliotherapy for all: Using children's literature about loss and grieving to increase awareness, develop coping skills, and build community among elementary school students* (Thesis, Webster University, 2011). Webster University.
- Coopersmith, Stanley. (1967). *The Antecedents of Self Esteem*. San francisco: W.H. Freeman Company.
- Direktorat Jendral Badan Peradilan Agama. (2012). *Melonjaknya Angka Perceraian Jadi Sorotan Lagi*. Diakses November 5, 2012, dari http://www.badilag.net/index.php?option=com_content&view=article&id=5167
- Irianti, P. (2011). *Biblioterapi dan Pemanfaatannya*. Wipa, 13, 19-26.
- Jaarsveld, V.A.W. (2007). *Divorce and Children in Middle Childhood: Parents Contribution to Minimise The Impact* (Doctoral Dissertation, University Of Pretoria, 2007). University Of Pretoria.
- Kamalie, Lilian Mitchell.(2002). *The Application of Bibliotherapy With Primary School Children Living in a Violent Society*.(Thesis, Ilmu Informasi dan Keputakaan, University of Western Cape, 2002).University of Western Cape.
- Malchiodi, A. Cathy. (2008). *Creative Interventions with Traumatized Children*. NewYork: Guild Ford
- Pehrsson, Dale-Elizabeth., et. al. (2007). *Bibliotherapy With Preadolescent Experiencing Divorce*. *The Family Journal: Counseling & Therapy for Couples & Family*, 15, 409-414.
- Shechtman, Z. (2009). *Treating Child and Andolescent Aggression Through Bibliotherapy*. New York: Springer