

BAB IV

**PENERAPAN TEKNIK BIBLIOTERAPI DALAM
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI
PONDOK PESANTREN AL-HIDAYAH**

A. Penerapan Konseling Individu Dengan Menggunakan Teknik Biblioterapi Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Di Pondok Pesantren AL-Hidayah

Setelah peneliti melakukan observasi, wawancara serta dokumentasi dengan ustad dan remaja di Pondok Pesantren Al-hidayah, dari hasil wawancara peneliti dapat mengetahui kondisi permasalahan yang terjadi pada kepercayaan diri para santriwati. Dalam meningkatkan kepercayaan diri terhadap remaja di Pondok pesantren Al-Hidayah, peneliti menggunakan teknik biblioterapi. Teknik biblioterapi dapat membantu para santriwati untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka, yang dimana teknik ini memerlukan beberapa bentuk kegiatan membaca. Dimana buku merupakan agen terapeutik dan keterlibatan konselor. Perbedaan dalam jumlah terapis dalam treatment biblioterapi paling besar dipengaruhi oleh orientasi terapis/konselor. Perbedaan orientasi teoritis ini bertanggung jawab atas terbentuknya dua area utama biblioterapi yaitu “kognitif” dan “afektif”.

Biblioterapi kognitif mempersepsika proses belajar sebagai mekanisme utama dari perubahan, dan material tertulis nonfiksi untuk mendidik individu dipilih sebagai bentuk treatment. Material tertulis tersebut bisa program tertulis, bahkan program komputerisasi, asalkan bisa membimbing individu untuk meningkatkan fungsi mereka dan mengatasi masalah mereka.

Sedangkan biblioterapi afektif berasal dari teori psikodinamika yang dikemukakan oleh Freud. Biblioterapi afektif menunjuk pada penggunaan material tertulis untuk membuka pikiran, perasaan, dan pengalaman yang di repres. Asumsi yang mendasarinya adalah bahwa saat karakter (tokoh) mengatasi masalah, pembaca secara emosional terlibat dalam perjuangan dan pada akhirnya mencapai *insight* pada dirinya sendiri. Penekanan yang kuat diletakkan pada peningkatan respon emosional melalui identifikasi dengan pengalaman yang dialami tokoh/figur yang ada dalam bacaan. Agar proses identifikasi itu terjadi, diperlukan bacaan fiksi, sehingga bisa mencerminkan dilema seseorang yang membantunya terhubung dengan emosi dan rasa sakit dalam kadar ketakutan yang minimal. Literatur berkualitas tinggi merupakan hal yang sangat penting, sebaiknya novel berkualitas rendah dengan karakter yang jawabannya sederhana terhadap masalah kompleks

merupakan buku yang buruk dan tidak boleh digunakan. Karena biblioterapi berkaitan dengan emosi dan pengalaman mendalam, maka tidak dapat digunakan sebagai *treatmen* bantu diri dan sangat membutuhkan keterlibatan terapis/konselor¹.

Dari penjelasan di atas, mengenai penerapan teknik biblioterapi dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja di Pondok Pesantren Al-Hidayah, maka peneliti melakukan dua langkah dalam kepercayaan diri santriwati. *Pertama*, peneliti memberikan pemahaman kepada ustad maupun pengurus di Pondok Pesantren Al-Hidayah dalam penggunaan teknik biblioterapi. Tujuannya adalah agar ustad maupun para pengurus dapat membantu proses pelaksanaan teknik biblioterapi dalam perkembangan perilaku untuk meningkatkan kepercayaan dirinya dalam kesehariannya maupun dalam kegiatan lain ekstrakurikuler yang konseli jalani. *Kedua*, yaitu menetapkan bentuk teknik biblioterapi. Dalam proses pelaksanaan teknik biblioterapi ini, konselor menggunakan biblioterapi afektif.

Biblioterai afektif adalah proses pelaksanaan konseling terhadap konseli yang dilakukan dengan cara membaca sebuah buku yang berjudul “Untuk Indonesia” karya Syafii Efendi. Buku tersebut

¹ Herlina, *Biblioterapi: Mengatasi Masalah anak dan remaja melalui buku*, (Bandung: Pustaka Cendekia Utama, 2013) h. 45

menceritakan tentang motivasi-motivasi yang dapat mengembangkan kepercayaan diri terhadap para konseli, karena dalam buku tersebut terdapat kata-kata yang membangun diri agar lebih membuka fikiran dan dapat membuat konseli menentukan arah kehidupan mereka. Dalam proses konseling, konselor melakukan proses konseling dengan 3 kali pertemuan. Pertemuan dengan memfokuskan pada meningkatkan kepercayaan diri para konseli. Berikut adalah proses dan tahapan konseling antara konseli dengan konselor.

1. Tahapan Pengantaran

Pada tahap ini, dimulai sejak awal interaksi antara konselor dan subjek sasaran layanan atau kegiatan pendukung khususnya berkenaan. Yaitu pada saat pertama kali konselor mengunjungi Pondok Pesantren Al-Hidayah. Pada tahap ini, konselor melakukan pendalaman informasi terkait konseli. Tahap ini didapat dengan cara wawancara dan observasi. Pada proses wawancara, didapat hasil bahwa : ada lima orang klien atau santriwati yang memiliki kurangnya kepercayaan diri. Diantaranya yaitu TF, SA, SS, FH, dan NK. Mereka berasal dari berbagai kalangan suku dan tingkat ekonomi yang berbeda. Hal ini terbukti dengan adanya beberapa gejala kurang percaya diri terhadap mereka, seperti merasa

pesimis, tidak menerima realita kehidupan, bersikap konformis, serta takut merasakan adanya kegagalan dalam setiap hal kegiatan atau perlombaan.

2. Tahap penjajakan

Pada tahap ini dimaksudkan untuk mengetahui efek pengantaran (dengan pengstrukturian) terhadap diri subjek sasaran layanan/pendukung. Tahap ini didapat dari hasil tahap awal, peneliti menyimpulkan bahwa klien mengalami kurangnya kepercayaan diri terhadap beberapa santriwati yang ada di Pondok Pesantren Al-Hidayah. Pada tahap ini, peneliti mempersilahkan kepada klien untuk menceritakan masalahnya, mengidentifikasi perilaku yang bermasalah, mengklarifikasi perilaku yang bermasalah. Dari hasil wawancara serta observasi, peneliti mendapatkan informasi bahwa klien mengalami perasaan pesimis, bersikap konformis, tidak menerima realita hidup dan mengalami takutnya akan kegagalan.

3. Tahap Penafsiran

Tahap ini pada dasarnya adalah memberikan makna secara lebih jauh bahkan melakukan kajian mendalam terhadap informasi dan data yang dihasilkan dalam tahap penjajakan. Pada tahap ini,

peneliti menentukan tehnik apa yang akan diberikan kepada klien. Peneliti memutuskan untuk menggunakan tehnik biblioterapi kepada lima klien yaitu TF, SA, SS, FH, dan NK. Pemilihan tehnik ini dipertimbangkan atas dua hal yaitu pertama, klien merupakan seorang remaja yang suka membaca buku atau novel. Kedua, klien mampu untuk memahami apa yang mereka baca.

4. Tahap Pembinaan, pada tahap ini ditekankan pembinaan apa yang perlu dikembangkan pada diri sasaran layanan terarah pada peran nyata yang perlu dilaksanakan oleh subjek tersebut terkait dengan permasalahan. Berikut adalah rangkaian kegiatan selama proses konseling :

a. Responden TF

Pada pertemuan pertama yaitu pada tanggal 1 November 2020, bertempat di Pondok Pesantren Al-Hidayah. Peneliti mengajak konseli atau remaja yang bernama TF untuk berbicara di kelas, karena suasana di kelas sepi. Bertujuan agar konseli merasa lebih nyaman untuk menjelaskan dan mengungkapkan apa yang konseli rasakan. Setelah berada di kelas, peneliti membuka percakapan dengan mengucapkan salam. Kemudian membaca doa basmalah agar sesi konseling ini berjalan dengan

baik. Setelah itu, peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu agar konseli dapat memperkenalkan dirinya dengan nyaman dan bisa lebih terbuka. Setelah sesi perkenalan, peneliti mencoba untuk mengenal konseli lebih jauh lagi. Pada awalnya, konseli merasa canggung dan belum terbuka. Terbukti ketika konseli menceritakan tentang dirinya dan permasalahan apa yang ia alami. Dari hasil pertemuan pertama, selanjutnya peneliti akan berusaha membuat konseli agar lebih terbuka kembali apa yang konseli rasakan dan apa yang belum di ungkapkan kepada peneliti. Setelah sesi ini selesai peneliti menutup sesi konseling ini dengan membaca hamdallah, kemudian mengucapkan salam.

Pertemuan kedua, yaitu pada tanggal 05 November 2020 bertempat di Pondok Pesantren Al-hidayah. Pada pertemuan kedua ini, peneliti mengajak konseli ke kelas kembali. Ketika sampai di kelas, konseli membuka sesi konseling ini dengan mengucapkan salam, dan tak lupa membaca basmallah. Kemudian peneliti mencoba untuk membuat konseli lebih nyaman lagi, dan membuat konseli percaya kepada peneliti. Setelah konseli merasa nyaman dan merasa percaya kepada peneliti, konseli mulai terbuka dan mengungkapkan semua keluhan

kesahnya, apa yang konseli alami, apa yang menjadi hambatan untuk dirinya menjadi percaya diri. Setelah mendengar semua cerita dari konseli, peneliti mulai menyimpulkan bahwa konseli merasa pesimis. Gejala tersebut di tandai ketika konseli menceritakan bagaimana ia selalu merasa kurang percaya diri dan berfikiran negatif tentang apa yang akan ia lakukan, seperti ketika ada jadwal berpidato di acara muhadlarah, konseli merasa dirinya tidak bisa membuat *audience* memahami semua pidatonya dan selalu merasa bahwa pidato yang konseli ucapkan tidak begitu bagus. Kemudian peneliti menyarankan konseli untuk membaca buku karya Syafii Effendi yang berjudul “Untuk Indonesia”. Sebelumnya, peneliti menanyakan apakah konseli mau untuk membaca buku tersebut dan maukah untuk memahami isi buku tersebut, konseli menjawab “ia kak saya akan mencoba membaca dan memahami isi buku tersebut”². Setelah konseli mau dan menerima buku tersebut peneliti memberi waktu dalam jangka satu minggu. Sesi konseling ini berakhir dengan peneliti membacakan hamdallah dan mengucapkan salam.

² TF, Diwawancarai oleh Annisa Rahman, di Pondok Pesantren Al-Hidayah, 01 November 2020

Pertemuan ketiga yaitu pada tanggal 14 November 2020 bertempat di Pondok pesantren Al-Hidayah. Pada pertemuan kali ini peneliti mengajak konseli ke kelas kembali. Pada sesi ini, peneliti memulai dengan mengucapkan salam serta membacakan basmallah. Kemudian peneliti menanyakan bagaimana perasaannya ketika membaca buku tersebut, konseli menjawab “saya bahagia bisa mendapatkan buku ini kak, karena semua yang ada di dalam buku ini berisi tentang inspirasi dari berbagai motivator”, peneliti senang mendengarnya. Kemudian setelah mendengar pengalamannya tentang membaca dan memahami buku tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa konseli merasa lebih baik dan merasa tidak perlu lagi merasakan pesimis karena semua akan baik dan berjalan dengan baik ketika kita telah mempersiapkan apa yang akan di ucapka ketika berpidato, memepersiapkan dengan lebih baik lagi teks pidatonya, dan ketika berpidato konseli harus bisa lebih akrab lagi dengan *audience* agar para pendengar bisa memahami apa yang konseli ucapkan. Kemudian, peneliti mengarahkan konseli agar konsisten pada perubahan baiknya, memberi motivasi kembali agar konseli merasa bahagia dan percaya akan dirinya sendiri.

Sesi konseling ini di akhiri dengan membaca hamdallah dan mengucapkan salam. Kemudian untuk tindak lanjut dari sesi konseling ini, peneliti bekerja sama dengan para pengurus dan ustadz maupun ustadzah yang berada di Pondok Pesantren Al-Hidayah agar konseli bisa diperhatikan bagaimana perkembangan yang terjadi pada kepercayaan konseli.

b. Responden SA

Pertemuan pertama dengan responden SA, yaitu pada tanggal 1 November 2020 bertempat di Pondok Pesantren Al-Hidayah. Pada pertemuan pertama ini, peneliti mengajak berbicara dengan konseli di depan kamarnya dan mengajak nya untuk melakukan proses konseling, setelah konseli setuju, konseli ingin melaksanakan sesi konseling ini di lakukan di kelas nya. Karena ia merasa nyaman ketika berada disana. Setelah sampai di kelas, peneliti mengucapkan salam terlebih dahulu kemudian membaca basmallah untuk memulai sesi konseling ini dengan baik. Kemudian peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu. Selanjutnya peneliti mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan dirinya. Konseli merasa senang dengan diadakannya sesi konseling ini, dan konseli merasa antusias.

Terbukti ketika konseli menceritakan permasalahan yang konseli alami di Pondok Pesantren Al-Hidayah. Salah satu masalah yang ia hadapi adalah merasa bahwa konseli tidak seperti teman-temannya yang memiliki banyak kemampuan dan bakat, konseli juga merasa bahwa merasa sulit untuk menerima realita terhadap dirinya karena berbeda dalam keadaan ekonomi dengan teman-temannya. Setelah konseli menceritakan permasalahannya, peneliti menyimpulkan bahwa konseli mengalami gejala kurangnya percaya diri yaitu sulit menerima realita dan merasa bahwa kemampuan yang ia miliki rendah. Peneliti menutup sesi ini dengan membaca hamdallah dan mengucapkan salam .

Pertemua kedua yaitu pada tanggal 05 November 2020 bertempat di Pondok pesantren Al-Hidayah. Pada pertemuan kali ini, dilakukan kembang di kelas. Peneliti membuka sesi konseling ini dengan mengucapkan salam dan membaca basmallah. Kemudian setelah mengetahui hasil dari pertemuan pertama, peneliti mengenalkan sebuah buku inspiratif kepada konseli yaitu buku karya Syafii Effendi yang berjudul “Untuk Indonesia”. Peneliti menceritakan sedikit tentang isi buku tersebut, dan bertanya kepada konseli maukah konseli membaca dan

mempraktikan sisi baik dari isi buku tersebut, konseli menjawab “ saya tertarik dengan buku yang kaka ceritakan tadi saya akan membaca dan mencoba memahami isi buku itu”³. Setelah konseli menerima, peneliti pun memberi waktu 1 minggu untuk membaca buku tersebut. Sesi ini di akhiri dengan meyakini konseli agar bisa konsisten dengan perubahan baiknya, dan memberikan beberapa arahan dan motivasi lagi. Kemudian peneliti membaca hamdallah dan salam. Dari pertemuan ketiga ini, konselor akan tetap memperhatikan perkembangan konseli dengan bekerjasama dengan para pengurus, ustadz dan ustadzah yang ada di Pondok Pesantren Al-Hidayah.

Dari pertemuan ketiga ini, konselor akan tetap memperhatikan perkembangan konseli dengan bekerjasama dengan para pengurus dan ustad Pondok Pesantren Al-Hidayah dalam meningkatkan kepercayaan diri konseli.

c. Responden SS

Pertemuan pertama di laksanakan pada tanggal 1 November 2020 bertempat di Pondok Pesantren Al-Hidayah. Pertama kali peneliti bertemu dengan konseli, peneliti

³ SA, Diwawancarai oleh Annisa Rahman, di Pondok Pesantren Al-Hidayah, 05 November 2020.

mengucapkan salam kemudian mengajak konseli berbicara tentang akan diadakannya sesi konseling. Setelah konseli menyetujuinya, konseli mengajak peneliti untuk melanjutkan sesi konseling ini di kamarnya. Dengan syarat tidak ada orang di dalam kamar. Kemudian teman-temannya menyetujuinya. Peneliti membuka sesi konseling ini dengan membaca basmallah. Kemudian memperkenalkan diri, setelah itu mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan diri. Kemudian peneliti memberikan beberapa pertanyaan menyangkut bagaimana kondisi kepercayaan diri konseli. Awalnya konseli masih merasa sungkan untuk bercerita, akan tetapi peneliti mencoba membuat konseli merasa lebih nyaman dan percaya kenapa di adakannya sesi konseling ini, yaitu untuk membantu konseli. Kemudian konseli menceritakan tentang bagaimana ia menjalani kehidupan di Pondok Pesantren ini. Konseli menceritakan bahwa ia merasa bingung untuk melanjutkan studinya setelah lulus di Pondok Pesantren ini. Konseli ingin sekali di terima di Universitas dengan berkuliah di jurusan Sastra Inggris. Akan tetapi, konseli merasa ia takut tidak bisa menguasai bidang ini. Dan konseli memiliki bakat mengaji qori yaitu melantunkan ayat suci Al-

quran dengan baik, akan tetapi konseli merasa ia masih belum baik dan kemampuannya ini belum enak jika didengar oleh banyak orang ketika di acara tertentu. Setelah konseli mengungkapkan permasalahan dalam diri konseli, peneliti menyimpulkan bahwa konseli mengalami gejala kurang percaya diri yaitu merasa pesimis, dan menganggap kemampuannya rendah. Peneliti menutup sesi konseling ini dengan membaca hamdallah dan mengucapkan salam.

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 05 November 2020 bertempat di Al-Hidayah. Pada pertemuan kali ini, konseli dan peneliti kembali melaksanakan sesi konseling ini di kamar atau di asrama putri. Peneliti membuka sesi konseling ini dengan mengucapkan salam dan membaca basmallah. Kemudian setelah mendapatkan hasil dari sesi pertama, peneliti mencoba mengenalkan buku karya Syafii Effendi yang berjudul “Untuk Indonesiaku”. Setelah mendengar sedikit penjelasan peneliti, konseli mau mempelajari isi buku ini, dan mencoba mempraktikkan hal-hal yang baik untuk perubahan konseli. Peneliti memberi waktu 1 minggu pada konseli untuk mempelajari buku tersebut. Kemudian peneliti menutup sesi

konseling ini dengan membaca hamdallah dan mengucapkan salam.

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 14 November 2020 bertempat di Pondok Pesantren Al-Hidayah. Konseli mengajak peneliti untuk melaksanakan sesi konseling ini kembali di asrama putri yaitu di kamarnya sendiri. Peneliti membuka sesi konseling ini dengan mengucapkan salam dan membaca basmallah. Kemudian, peneliti menanyakan apakah dampak dari buku tersebut dalam dirinya, bisakah membuatnya menjadi pribadi yang lebih baik. Konseli menjawab “ buku ini adalah kumpulan motivasi dari berbagai motivator yang terkenal. Saya belajar banyak dari buku ini kak, saya sedikit demi sedikit mulai mengubah pola hidup saya dengan kembali mempelajari grammer dan semua yang berkaitan dengan sastra inggris agar bisa diterima sesuai jurusan yang saya inginkan, saya menemukan pola cara mengubah pola hidup saya. Saya juga sering mencoba melantunkan ayat suci Al-quran di hadapan teman sekamar saya, dan meminta pendapat dan koreksi dari mereka, agar saya bisa memperbaiki lagi bacaan Al-quran, dan siap jika di minta oleh pihak pengurus atau ustazah untuk

mengisi acara untuk melantunkan ayat suci Al-quran di hadapan banyak orang⁴. Dari ungkapan konseli, peneliti mengucapkan syukur dan berterimakasih kepada konseli karena mau untuk melaksanakan sesi konseling ini dengan baik. Peneliti menutup sesi ini dengan membaca hamdallah dan mengucapkan salam. Peneliti akan tetap memperhatikan perkembangan konseli dengan bekerjasama dengan para pengurus dan ustad juga ustdzah di Pondok pesantren Al-Hidayah mengenai perkembangan kepercayaan dalam diri konseli.

d. Responden FH

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 2 November 2020 bertempat di Pondok Pesantren Al-Hidayah. Pertama kali peneliti menemui konseli yaitu di depan kamarnya yang sedang berbincang dengan teman-temannya. Kemudian peneliti mengajaknya berbicara, dan bersediakah untuk mengikuti sesi konseling bersama peneliti. Konseli pun bersedia. Konseli mengajak peneliti untuk mengadakan sesi konseling di kelas. Kemudian, peneliti membuka sesi konseling ini dengan mengucapkan salam, membacakan basmallah. Setelah itu,

⁴ SS, Diwawancarai oleh Annisa Rahman, di Pondok Pesantren Al-Hidayah, 14 November 2020.

peneliti mulai memperkenalkan diri kepada konseli, kemudian mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan dirinya. Setelah sesi perkenalan, peneliti menanyakan beberapa hal yang berkaitan dengan kepercayaan diri konseli. Konseli mengikuti sesi konseling ini dengan baik, ia sudah bisa terbuka kepada peneliti. Konseli menceritakan bahwa ia takut merasa gagal dan selalu bersikap pesimis ketika ia hendak mengikuti perlombaan yang di adakan di Pondok Pesantren Al-Hidayah. Dari hasil percakapan ini, peneliti menyimpulkan bahwa konseli memiliki gejala kurang percaya diri, yaitu merasa pesimis dan takut merasa gagal. Peneliti menutup sesi konseling ini dengan membaca hamdallah dan mengucapkan salam.⁵

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 06 Oktober 2020, bertempat di Pondok Pesantren Al-Hidayah. Pertemuan kali ini, dilakukan di kelas. Peneliti membuka sesi konseling ini dengan mengucapkan salam membacakan basmallah. Kemudian setelah adanya kesimpulan dari pertemuan pertama, konseli mengenalkan buku karya Syafii Effendi kepada konseli. Awalnya konseli merasa ragu, akan tetapi karena peneliti mencoba

⁵ FH, Diwawancarai oleh Annisa Rahman, di Pondok Pesantren Al-Hidayah, 02 November 2020.

meyakinkan dan mengulas sedikit tentang isi buku itu, kemudian konseli pun tertarik untuk membacanya. Setelah adanya persetujuan untuk membaca dan memahami isi buku tersebut dan konseli mau untuk mempraktikkan hal-hal baik dari buku tersebut, peneliti memberi konseli waktu satu minggu untuk membacanya. Kemudian, peneliti menutup sesi konseling ini dengan mengucapkan salam dan membaca hamdallah.

Pertemuan ketiga, dilaksanakan pada tanggal 15 November 2020 bertempat di Pondok Pesantren Al-Hidayah. Pertemuan kali ini, konseli dan peneliti melaksanakan sesi konseling di kelas. Peneliti membuka sesi konseling ini dengan mengucapkan salam dan membacakan basmallah. Kemudian, peneliti menanyakan tentang bagaimana pengaruh buku yang peneliti berikan kepada konseli. Konseli merasa lebih baik karena konseli merasa buku tersebut memiliki kata-kata yang membuat konseli tersentuh hatinya untuk lebih semangat lagi dan siap untuk melakukan hal-hal yang baru dan mencoba beberapa kegiatan yang positif, konseli merasa tidak takut akan gagal karena sesungguhnya kegagalan itu awal dari keberhasilan. Peneliti merasa senang melihat kondisi kepercayaan konseli.

Kemudian peneliti memberi sedikit arahan dan motivasi agar konseli mau untuk terus berkembang lebih baik lagi. Sesi konseling ini peneliti tutup dengan membaca hamdallah dan mengucapkan salam. Peneliti akan tetap memperhatikan perkembangan konseli dengan bekerja sama dengan para pengurus dan ustad maupun ustadzah di Pondok Pesantren Al-Hidayah.

e. Responden NK

Pertemuan pertama yaitu pada tanggal 02 November 2020, dilaksanakan di Pondok pesantren Al-Hidayah. Pada pertemuan kali ini, peneliti mengajak bicara konseli yang sedang berada di kantin, peneliti pun mengajak berbincang mengenai sesi konseling, konseli pun setuju dengan arahan peneliti untuk mengajak konseli mengadakan sesi konseling. Sesi konseling kali ini dilaksanakan di asrama putri, yaitu di kamar konseli. Peneliti membuka sesi konseling ini dengan mengucapkan salam dan membaca basmallah. Kemudian peneliti memperkenalkan diri, setelah itu peneliti mempersilahkan kepada konseli untuk memperkenalkan diri. Setelah sesi perkenalan selesai, peneliti menanyakan beberapa pertanyaan terkait kepercayaan diri

konseli. Konseli terlihat tertutup dan malu, akan tetapi peneliti mencoba untuk membuat konseli merasa nyaman dan bercerita tentang beberapa kejadian agar konseli mau terbuka dengan peneliti. Konseli merasa kurang perhatian dari kedua orangtuanya, sehingga ia merasa tidak percaya diri bahwa ia memiliki kemampuan dalam dirinya. Konseli malu ketika ia mendapatkan tugas berpidato ketika muhadlarah, karena ia tidak memiliki semangat yang baik dari dirinya sendiri maupun kedua orangtuanya. Dari penjelasan konseli, peneliti menyimpulkan bahwa konseli memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, konseli merasa malu dan tidak percaya pada dirinya sendiri. Setelah mendengar penjelasan dari konseli, peneliti menyudahi sesi konseling ini, dan akan di lanjutkan pada pertemuan selanjutnya. Peneliti menutup sesi ini dengan membaca hamdallah dan mengucapkan salam.

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 06 November 2020 di Pondok Pesantren Al-Hidayah. Pada pertemuan kali ini, peneliti dan konseli melaksanakan sesi ini di kamar konseli. Peneliti membuka sesi konseling dengan mengucapkan salam dan

membaca basmallah. Setelah menyimpulkan pertemuan pertama, peneliti mengarahkan konseli untuk membaca buku karya Syafii Effendi, peneliti menjelaskan beberapa poin untuk konseli pelajari dan praktikan dalam kehidupannya sehari-hari. Setelah dijelaskan dan konseli mengerti, peneliti meminta konseli untuk membaca dan memahami buku tersebut dalam jangka waktu satu minggu. Kemudian peneliti , menutup sesi konseling ini dengan membaca hamdallah dan mengucapkan salam.⁶

Pertemuan ketiga yaitu pada tanggal 15 november 2020 di Pondok Pesantren Al-Hidayah. Pada pertemuan kali ini, konseli dan peneliti melaksanakan sesi ini di kamar konseli. Peneliti membuka sesi ini dengan mengucapkan salam dan membaca basmallah. Kemudian, peneliti meminta konseli menceritakan bagaimana perasaan dan apakah beberapa hal baik di dalam buku tersebut sudah di praktikah oleh konseli. Konseli menjelaskan bahwa, dalam buku ini konseli menemukan kisah yang membuatnya termotivasi. konseli merasa termotivasi dan mulai mau mulai berlatih untuk berpidato, dan konseli akan mencoba

⁶ NK, Diwawancarai oleh Annisa Rahman, di Pondok Pesantren Al-Hidayah, 06 November 2020.

untuk terus mengembangkan dirinya dengan lebih baik lagi. Setelah mendengar penjelasan dari konseli, peneliti cukup merasa lebih baik, karena konseli dapat sedikit demi sedikit mau untuk memperbaiki diri dan mengembangkan bakat yang konseli punya. Kemudian, peneliti memberikan beberapa arahan lagi agar konseli mau konsisten dalam perubahan baiknya. Peneliti menutup sesi konseling ini dengan membaca hamdallah dan mengucapkan salam. Peneliti akan terus memperhatikan perkembangan konseli dengan bekerjasama dengan para pengurus dan ustadz, ustadzah yang ada di Pondok Pesantren Al-Hidayah.

B. Dampak Konseling Individu Dengan Menggunakan Teknik Biblioterapi Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Di Pondok Pesantren AL-Hidayah

Berdasarkan hasil wawancara dengan santriwati Pondok Pesantren Al-Hidayah diperoleh data perkembangan sanriwati dalam meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan konseling individu menggunakan teknik biblioterapi :

Kondisi responden sebelum dan sesudah treatment

Tabel 4.1

Kepercayaan Diri Responden Sebelum dan Sesudah Treatment

NO	Nama Responden	Gejala sebelum treatment	Sesudah treatment
1	TF	Pesimis	Optimis
2	SA	Sulit menerima realita	Menerima realita
3	SS	Pesimis dan sulit menerima realita	Optimis dan menerima realita
4	FH	Pesimis, takut gagal	Optimis, berani ambil resiko
5	NK	Malu	Pemberani

Sumber : wawancara dengan Remaja di Pondok Pesantren Al-Hidayah

1. Responden TF

TF merasa termotivasi dengan membaca buku karya Syafii Efendi dan menggunakan teknik biblioterapi ini. Dan konseli merasa optimis, konseli sudah merasa percaya diri jika konseli berpidato atau berbicara di depan banyak orang. Ia berkata "*Saya termotivasi oleh kata-kata yang ada di dalam buku Untuk Indonesiaku, yang berbunyi : Ubah kebiasaan anda, ubah dunia*

anda, ubah hidupmu dengan membentuk kebiasaan baru, sehingga kebiasaan baru akan mengubah duniamu dimasa depan” yang ada dalam buku “Untuk Indonesiaku” karya Syafii Efendi⁷. Konseli merasa lebih baik dan berusaha akan terus berkembang lebih baik lagi dalam memperbaiki diri.

2. Responden SA

SA tidak takut lagi dan percaya diri untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan tanpa harus takut atau khawatir akan adanya penolakan dari berbagai pihak, atau dari teman-temannya. SA sudah merasa bahwa dirinya mampu memnerima realita dalam kehidupan. SA juga mengungkapkan bahwa *“saya memang membutuhkan kata-kata motivasi dalam diri saya untuk bias berubah menjadi lebih baik, akan tetapi, kebiasaanlah yang akan membuat saya tetap melakukannya”*⁸. SA juga berterimakasih kepada peneliti yang sudah membantunya untuk belajar memperbaiki diri.

3. Responden SS

Sekarang ia mampu mengaji atau menjadi tilawah ketika ada acara, ia tidak malu lagi untuk mengekspresikan bakat yang ia

⁷TF, Diwawancarai oleh Annisa Rahman, di Pondok Pesantren Al-Hidayah, 25 November 2020

⁸ SA, , Diwawancarai oleh Annisa Rahman, di Pondok Pesantren Al-Hidayah, 25 November 2020

miliki. Ia menerima semua kekurangan serta kelebihan yang ia miliki. SS merasa dirinya sudah Optimis dan mampu menerima realita dalam hidupnya. SS juga mengutip kata-kata dari buku yang SS baca yaitu *“Sukses seringkali datang pada mereka yang berani bertindak, dan jarang menghampiri penakut yang tidak berani mengambil konsekuensi”*. Dari kata itulah SS menjadi lebih semangat lagi untuk mengembangkan bakat yang SS miliki⁹.

4. Reponden FH

FH sekarang berani untuk mencoba hal baru, berani ambil resiko dan merasa optimis, karena ia sangat termotivasi dengan kata-kata *“kenalilah dirimu sendiri, kenalilah musuhmu. Ratusan peperangan, ratusan kemenangan”* –Sun tzu yang ia petik dari buku karya Syafii Efendi yang berjudul *“Untuk Indonesiaku”*. Kemudian Fh berkata *“Saya sekarang ingin mencoba hal-hal baru, dan mengembangkan bakat saya”*¹⁰.

5. Responden NK

NK sudah merasa berani. Konseli menjalani hidupnya dengan percaya diri dan berani ketika di hadapan banyak orang, ia

⁹ SS, , Diwawancarai oleh Annisa Rahman, di Pondok Pesantren Al-Hidayah, 25 November 2020

¹⁰ FH, , Diwawancarai oleh Annisa Rahman, di Pondok Pesantren Al-Hidayah, 26 November 2020

bersikap realistis. Ia juga mengungkapkan bahwa “*menjadi orang yang belajar lebih baik lagi itu tidaklah sulit ya, dan bisa menjadikan hidup lebih semangat dan lebih bermakna lagi*”¹¹.

C. Faktor Pendukung dan Penghambat dari penerapan teknik

Biblioterapi

1. Faktor pendukung

Dari kegiatan konseling, peneliti mengalami ketika remaja di Pondok Pesantren Al-Hidayah merasa senang dan ikut serta dalam wawancara, dan mereka semua merasa tidak keberatan dengan meluangkan waktunya dalam mengikuti semua kegiatan yang peneliti tentukan.

2. Faktor Penghambat

Dari kegiatan konseling, peneliti mengalami kesulitan untuk memahami beberapa karakter yang dimiliki oleh beberapa remaja yang diwawancarai oleh peneliti. Ada beberapa yang tertutup dan terbuka kepada peneliti. akan tetapi, semua bisa berjalan dengan baik karena kegigihan dan kesabaran.

¹¹ NK, , Diwawancarai oleh Annisa Rahman, di Pondok Pesantren Al-Hidayah, 26 November 2020

