

## Pengaruh *Bibliotherapy* terhadap Konsep Diri Remaja

Ester Patricia

Program Pendidikan Magister dan Profesi Psikologi  
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya  
joyful\_dolphin@yahoo.com

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

Key word: bibliotherapy, self concept, adolescence

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

Kata kunci: *bibliotherapy*, konsep diri, remaja

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

eksplorasi) yang bertujuan untuk mencapai pengembangan diri.

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

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