**Lampiran 1**

**Jadwal Kegiatan Bibliokonseling**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pertemuan** | **Waktu** | **Kegiatan** | **Tujuan** | **Pelaksana** |
| IIIIIIIIIVV | 30 menit45 menit45 menit45 menit45 menit30 menit | Pemberian Pre-testPemberian bahan informasiBibliokonseling mengenal kepercayaan diriBibliokonseling ciri-ciri percaya diri dan tidak percaya diri Bibliokonseling cara meningkatkan kepercayaan diriPemberian post-test | Mengetahui tingkat Kepercayaan Diri SiswaSiswa dapat mengetahui pengertian bibliokonseling, tujuan bibliokonseling, prinsip bibliokonseling, kelebihan bibliokonseling, kelemahan bibliokonseling.Siswa dapat mengungkapkan pengetahuan yang diketahui siswa tentang kepercayaan diri.Siswa dapat lebih mengetahui ciri-ciri seseorang yang memiliki kepercayaan diri dan yang tidak memiliki kepercayaan diri. Siswa dapat menemukan sendiri cara-cara meningkatkan kepercayaan diri.Mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa setelah perlakuan. | PenelitiPenelitiPenelitiPenelitiPenelitiPeneliti |

**Lampiran 2**

**SKENARIO PELAKSANAAN BIBLIOKONSELING**

1. **Tujuan**

Tujuan bibliokonseling adalah memberikan informasi, memberikan pengetahuan, menstimulasi diskusi yang berkaitan dengan masalah, mengkomunikasikan kemampuan dan sikap baru.

1. **Persiapan**

Pada tahap ini fasilitator memfasilitasi pelaksanaan bibliokonseling. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan antara lain:

1. Menyediakan media penunjang yaitu:
2. Bahan informasi
3. Bahan bacaan
4. Lembar pedoman observasi
5. Menata setting pertemuan
6. Tempat: pelaksanaan kegiatan dilakukan di dalam kelas yang menunjang kegiatan ini.
7. Perlengkapan: alat tulis, dsb.
8. **Pelaksanaan**

**Tahap I: Pemberian Angket *Pre-test*.**

**Tahap II: Pemberian Informasi Bibliokonseling**

1. Konselor membangun rapport dengan menanyakan kejadian-kejadian yang menarik yang bisa membangun keterbukaan siswa dan ketertarikan siswa mengikuti kegiatan. (5 menit)
2. Konselor membagikan bahan informasi kepada siswa tentang bibliokonseling.
3. Konselor memberi kesempatan kepada siswa untuk membaca bahan informasi.
4. Konselor melakukan diskusi (*sharing*) dengan siswa untuk pendalaman bahan informasi dengan bahan informasi dengan prosedur: (1) memberi kesempatan kepada siswa yang ingin menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya, (2) memberi kesempatan kepada siswa yang lain menjawab pertanyaan, (3) memberi balikan untuk menyempurnakan pendapat siswa, (4) menanyakan kesiapan dan komitmen siswa untuk melanjutkan ke sesi berikutnya.

**Membaca Bibliokonseling Mengenal Kepercayaan Diri**

1. Konselor menjelaskan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang akan dilakukan.
2. Konselor mengarahkan siswa untuk membentuk kelompok masing-masing beranggotakan 6 orang.
3. Konselor membagikan bahan bacaan 1.
4. Konselor menyuruh satu siswa dalam setiap kelompok untuk membaca bahan bacaan 1 (15 menit)
5. Konselor menyuruh siswa lain dalam kelompok menyimak kemudian mendiskusikan isi dari bacaan yang disimak.
6. Setiap kelompok secara bergantian menyajikan di depan kelas hasil kerja kelompok masing-masing.
7. Konselor memberi kesempatan kepada peserta kelompok lain untuk mengemukakan tanggapan.
8. Konselor memberikan tambahan atas hasil diskusi dengan menekankan pada pemahaman bahan bacaan yang disimak.
9. Konselor mereview tujuan pertemuan dan meminta siswa menilai sendiri dan mengungkapkan ketercapaiannya, serta menentukan jadwal berikutnya. (5 menit)

**Tahap III: Membaca Bibliokonseling Ciri-Ciri Percaya Diri Dan Tidak Percaya Diri**

1. Membina hubungan baik *(rapport*). (5 menit)
2. Konselor menyajikan tujuan sesi dan tahapan kegiatan yang akan dilakukan.
3. Konselor mengarahkan siswa untuk membentuk kelompok masing-masing beranggotakan 6 orang.
4. Konselor membagikan bahan bacaan 2.
5. Konselor menyuruh siswa membaca dan mendiskusikannya.
6. Dengan menggunakan bahan bacaan 2, setiap kelompok melakukan curah pendapat tentang: ciri-ciri percaya diri dan tidak percaya diri. (15 menit)
7. Konselor memberi kesempatan kepada peserta kelompok lain untuk mengemukakan tanggapan atas hasil kerja kelompok penyaji.
8. Konselor memberi komentar tambahan atas hasil diskusi dengan menekankan pada pemahaman ciri-ciri percaya diri dan tidak percaya diri.
9. Konselor mereview tujuan sesi ini dan meminta siswa menilai sendiri dan mengungkapkan ketercapaiannya, serta menentukan jadwal berikutnya. (5 menit)

**Tahap IV: Membaca Bibliokonseling Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri**

1. Membina hubungan baik (rapport). (5 menit)
2. Konselor menyajikan tujuan sesi dan tahapan kegiatan yang akan dilakukan.
3. Konselor mengarahkan siswa untuk membentuk kelompok masing-masing beranggotakan 6 orang.
4. Konselor membagikan bahan bacaan 3
5. Konselor menyuruh siswa membacanya dan mendiskusikannya.
6. Dengan menggunakan bahan bacaan 3, setiap kelompok melakukan curah pendapat. (15 menit)
7. Konselor memberi komentar tambahan atas hasil diskusi dengan menekankan pada cara meningkatkan kepercayaan diri.
8. Konselor mereview tujuan sesi ini dan meminta siswa menilai sendiri dan mengungkapkan ketercapaiannya dalam lembar respon mengenai kegiatan bibliokonseling yang telah dilakukan. (5 menit)
9. Konselor mengucapkan terima kasih atas partisipasi siswa dan meminta siswa menilai sendiri dan mengungkapkan ketercapaiannya dengan menjawab angket respon, serta mengumumkan jadwal *post-test*.

**Tahap V: Pemberian Angket *Post-Test***

**Lampiran 3**

**BAHAN INFORMASI**

1. PENGERTIAN BIBLIOKONSELING

Bibliokonseling adalah bibliokonseling adalah suatu teknik konseling dalam bentuk penyediaan sejumlah bahan bacaan untuk dibaca oleh konseli yang menghadapi masalah yang spesifik dengan melalui buku, membantu untuk mengatasi dan lebih mengerti masalah pribadi mereka, dan saling berbagi literatur. Selain itu, biblioterapi adalah (1) penyembuhan menggunakan buku; (2) treatmen tambahan dengan menggunakan buku atau bahan tertulis; (3) penggunaan media buku dalam membantu individu/kelompok menyelesaikan masalah emosional, mental yang sakit, dan perubahan hidupnya; (4) Proses interaksi antara partisipan dengan fasilitator dalam berbagai literatur yang sama dalam menyelesaikan suatu masalah.

1. TUJUAN BIBLIOKONSELING
* Memberikan informasi
* Memberikan wawasan/ pengetahuan
* Menstimulasi diskusi yang berkaitan dengan masalah
1. PRINSIP BIBLIOKONSELING
* Bahan bacaan mengandung kebenaran
* Bahan bacaan hendaknya tipis
* Desain buku memiliki daya tarik
1. KELEBIHAN BIBLIOKONSELING
* Dapat menghemat waktu dengan membaca bacaan yang tipis
* Merangsang untuk berpikir
1. KELEMAHAN BIBLIOKONSELING
* Adanya anggapan bahwa bacaan tidak dapat memecahkan masalah
* Tidak adanya kesiapan dan kerelaan siswa untuk membaca
* Bahan bacaan yang tidak sesuai dengan masalah siswa dapat menimbulkan kecemasan.

**Lampiran 4**

**Bibliokonseling 1**

[**Mengenal**](http://www.surgaberita.com/2012/02/10-cara-meningkatkan-percaya-diri.html) **Kepercayaan Diri**

Menurut Perry (2005) Percaya diri berarti merasa positif tentang apa yang bisa anda lakukan dan tidak mengkhawatirkan apa yang tidak bisa anda lakukan, tapi memiliki kamauan untuk belajar. Kepercayaan diri adalah pelumas yang memperlancar roda hubungan antara anda, kemampuan yaitu bakat, keahlian, dan potensi, dan cara anda memanfaatkannya.

Lauster 1992 (Ghufron: 2012) berpendapat bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang berhati-hati dan akan berbuat seenaknya sendiri.

Menurut Rini (Ghufron: 2012) orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, bersikap positif, dan tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak serta mampu menentukan langkah-langkah pasti dalam kehidupannya.

Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat. Ghufron (2012).

Berikut ini merupakan aspek-apsek kepercayaan diri menurut Drajat (1997) antara lain:

* + 1. Rasa aman. Terbebas dari perasaan takut, rasa cemas dan tidak ada    kompetisi terhadap situasi atau orang di sekitarnya.
		2. Ambisi normal. Ambisi disesuaikan dengan kemampuan tidak ada kompetensi dari ambisi yang berlebihan, dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan bertanggung jawab.
		3. Konsep diri. Memberikan penilaian positif terhadap potensi fisik, psikis, sosial maupun moral.
		4. Mandiri. Tidak tergantung pada orang lain dalam melakukan sesuatu dan tidak tidak membutuhkan dukungan dari orang lain secara berlebihan.
		5. Tidak mementingkan diri sendiri atau toleransi. Mengerti kekurangan yang ada pada dirinya, menerima pendapat orang lain dan memberi kesempatan pada orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis. Kepercayaan diri memampukan anda mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah anda lakukan, dan mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya.

Drajat. 1997. (<http://decungkringo.wordpress.com/2012/03/31/kepercayaan-diri-self-confidence/>, diakses 28 Februari 2013 Pukul 19.25 WITA.

Ghufron, N & Risnawita, R. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Perry, Martin. 2005. *Confidence Boosters (Pendongkrak Kepercayaan Diri)*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.

**Bibliokonseling 2**

**Ciri-ciri Percaya Diri dan Tidak Percaya Diri**

**Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, di antaranya adalah sebagai berikut:**

1. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat orang lain.
2. Tidak terdoronng untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri.
4. Mempunyai pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil).
5. Memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain.
6. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
7. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, siswa tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

**Sebaliknya, karakteristik atau ciri-ciri individu yang kurang percaya diri adalah sebagai berikut:**

1. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
2. Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
3. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri. Namun dilain pihak, memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri.
4. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
5. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
6. Cenderung menolak pujian yang ditujukan  secara tulus (karena kelebihan diri sendiri).
7. Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
8. Mempunyai external locus of control (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).

Gunawan (Blog) <http://wargasawitto.blogspot.com/2013/02/ciri-ciri-seseorang-yang-percaya-diri-pd.html>, diakses 28 Februari 2013 Pukul 19.00 WITA.

**Bibliokonseling 3**

[**10 Cara Meningkatkan Percaya Diri**](http://www.surgaberita.com/2012/02/10-cara-meningkatkan-percaya-diri.html)



@SurgaBerita - **Percaya Diri** memberikan kita kebebasan untuk melakukan kesalahan dan mengatasi dengan kegagalan tanpa membuat diri kita tidak berharga. Jika kita memiliki rasa percaya diri, secara tidak langsung dapat meningkatkan rasa percaya diri orang lain juga.

Selain itu, kebanyakan orang segan untuk mengembalikan sesuatu hal yang dilemparkan oleh seseorang yang gugup, meraba-raba dan terlalu menyesali yang telah diperbuat. Di lain pihak, anda mungkin dengan cepat terpengaruhi oleh seseorang yang berbicara dengan jelas, yang lebih mengutamakan pikiran yang jernih, yang menjawab pertanyaan dengan pasti, dan selalu siap dan tidak malu mengakui jika dia tidak mengetahui tentang suatu hal.

jadi berapa tingkat Kepercayaan Diri anda jika bisa dinilai dengan skala 1-10? Apakah Anda termasuk memiliki kepercayaan Diri yang rendah? ada berita bagus untuk anda, ternyata rasa Percaya Diri dapat ditelaah dan dibangun.

Mari kita mulai proses membangun rasa **Percaya Diri**. Mohon diingat tidak ada solusi instant untuk itu. Namun seperti kata pepatah; "Practice make a man perfect." Jadi yang harus Anda lakukan adalah mencoba dan mengimplementasikan tips berikut dalam kehidupan sehari-hari.

***Tips Cara Meningkatkan Percaya Diri***

**1. Kenali Rasa Ketidak Nyamanan Anda**

Kita semua memiliki rasa ketidaknyamanan. Bisa muncul karena jerawat di muka anda, selalu menyesali, tidak nyaman pada teman-teman anda. Memberikan nama pada sesuatu hal yang dapat membuat anda merasa tidak berharga, malu atau rendah dapat membantu melawan hal-hal tersebut. Anda bisa menuliskan pikiran anda pada sehelai kertas dan ini dapat membuat perasaan Anda lebih ringan dan bahagia.

Ingat tidak ada seorang pun yang sempurna. Orang-orang disebelah Anda mungkin juga memiliki banyak rasa ketidaknyamanan yang sama dengan anda. Jika dengan menuliskan masalah anda tidak cukup membantu, anda bisa membicarakannya dengan teman dekat anda atau seseorang yang anda cintai. Membagi pikiran anda akan menolong meringankan beban yang anda tanggung sendiri.

**2. Kenali Kesuksesan Anda**

Tidak jadi soal seberapa besar perasaan ketidaknyamanan anda, Tuhan telah memberkahi diantara kita dengen suatu bakat tertentu. Temukan sesuatu hal yang anda ahli dan jago di bidang itu dan fokuslah untuk mengembangkannya. Rendah diri adalah pernyataan pikiran yang mendeklarasikan diri anda sebagai Korban. Jangan biarkan diri anda menjadi Korban.

**3. Bersyukurlah Atas Apa Yang Anda Miliki**

Waktu membuktikan akar dari perasaan ketidaknyamanan dan tidak percaya diri adalah perasaan selalu tidak cukup atas kepemilikan sesuatu, apakah itu pengakuan emosional, keberuntungan, uang, dll. Dengan mengakui dan menghargai apa yang kita miliki, anda dapat melawan perasaan tidak utuh dan tidak puas. Menemukan kedamaian dalam diri akan membangkitkan percaya diri anda.

**4. Selalu Berpikiran Positif**

Hindari mendapatkan rasa kasihan dan simpati dari orang lain. Jangan pernah membuat orang lain memiliki rasa rendah terhadap anda, mereka bisa merasa sepert itu hanya dengan seijin anda. Jika anda terus menerus benci dan merendahkan diri anda sendiri, orang akan melakukan dan menilai anda seperti itu.

Anda harus berbicara positif tentang diri anda,tentang masa depan anda, dan tentang kemajuan anda. Jangan pernah takut menunjukkan kekuatan dan qualitas anda pada orang lain.

**5. Berpakaian Rapi**

Walaupun pakaian tidak membuat orang lebih berkualitas, tapi dapat mempengaruhi cara berpikir kita terhadap diri kita sendiri. Ketika kita tidak terlihat bagus, maka perasaan anda juga tidak bagus. dan ini dapat merubah cara anda membawa diri anda sendiri dan berinteraksi dengan orang lain. Ini bukan berarti anda harus menyediakan uang yang banyak untuk belanja baju. Daripada membeli banyak pakaian murah, lebih baik membeli beberapa baju dengan kualitas tinggi. Dalam jangka waktu yang lama juga akan menghemat pengeluaran, sebab baju yang lebih bagus dan sedikit lebih mahal akan lebih kuat dibandingkan baju yang jelek dengan harga yang murah.

**6. Berjalan Dengan Cepat**

Gaya berjalan sangat berbicara banyak tentang kepribadian anda. Apakah lambat? Seperti kelelahan ? Menyakitkan ? atau Enerjik ? Orang dengan rasa percaya diri bagus akan berjalan lebih cepat. Mereka memiliki tempat yang harus dituju, orang yang harus ditemui, pekerjaan penting yang harus dilakukan. Anda dapat meningkatkan kecepatan langkah jalan anda. Berjalan 25% lebih cepat dari sebelumnya akan dapat membuat anda terlihat dan merasa lebih penting.

**7. Berikan Pujian Kepada Orang Lain**

Ketika berpikir negatif tentang diri kita, kadang kita juga melakukan hal yang sama pada orang lain dalam bentuk hinaan dan gosip. Hindari bergosip ria yang mana dapat menusuk diri anda sendiri dan berusaha memberikan pujian pada orang-orang disekitar anda. Dalam prosesnya, anda akan menjadi disukai dan dapat membangun rasa percaya diri. Dengan melihat sisi yang terbaik dari orang lain,secara tidak langsung membawa hal yang terbaik pada diri sendiri.

**8. Duduk di Bangku Paling Depan**

Orang-orang Aliran belakang mungkin dapat bersenang-senang di sekolah atau di kuliah pada saat duduk di belakang, tapi itu tidak akan memberikan dorongan untuk membangun rasa percaya diri. Jangan pernah takut untuk diperhatikan. Dengan memutuskan untuk duduk di baris depan,anda dapat menghilangkan ketakutan yang tak beralasan karena diperhatikan dan dapat membangun kepercayaan diri anda.

**9. Berbicara dan Tersenyumlah**

Penelitian membuktikan banyak orang takut berbicara atau bertanya pada grup diskusi atau acara umum. Mereka takut akan dinilai orang lain karena berbicara sesuatu yang konyol. Padahal, orang kebanyakan lebih menerima daripada yang kita bayangkan. Kenyataannya kebanyakan orang memiliki ketakutan yang sama persis. Dengan berusaha berbicara setidaknya sekali di setiap diskusi kelompok, anda akan menjadi pembicara yang bagus, lebih percaya diri tentang pikiran anda, dan akan dikenali sebagai leader oleh rekan-rekan anda. Selain itu,jangan lupa juga untuk selalu tersenyum, coba untuk tersenyum sesering mungkin. Orang selalu menyenangi wajah yang penuh senyum. Orang akan selalu welcome jika kontak dengan anda. Wajah yang selalu tersenyum akan selalu menerima kehangatan dan rasa sayang. Penerimaan yang baik dari orang lain akan meningkatkan rasa percaya diri kita.

**10. Berolahraga**

Pikiran yang sehat muncul dari badan/ fisik yang sehat pula. Jika anda dalam kondisi fit, anda akan memiliki energi positif. Jika anda tidak fit, anda akan merasa tidak menarik. Ini akan menyebabkan kemerosotan akhlak. Sedikit disiplin dalam hidup anda dapat membantu banyak dalam pencapaian rasa percaya diri anda yang lebih tinggi.

NN. <http://www.surgaberita.com/2012/02/10-cara-meningkatkan-percaya-diri.html>, diakses 1 Maret 2013 Pukul 19.00 WITA.