

## Penerapan Buku “Loving the Wounded Soul” dalam Proses Biblioterapi Penderita Depresi Klinis

Fauzia Rezqy Eldri<sup>\*)</sup>, Lydia Christiani

*Program Studi Ilmu Perpustakaan, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia*

<sup>\*)</sup> Korespondensi: [fauziarzqyeldri@gmail.com](mailto:fauziarzqyeldri@gmail.com)

### Abstract

**[Title: Application of the Book Titled "Loving the Wounded Soul" in the Bibliotherapy Process of Clinical Depression Patient]** This study aims to determine the application of the book titled "Loving the Wounded Soul" in the bibliotherapy process of clinical depression patient. The research method used in this study is a qualitative method with an action research approach. Methods of data collection were carried out by indirect observation, semi-structured interviews, and document studies. The informant in this study was obtained through convenience sampling. The result of this study indicates that the application of the book titled "Loving the Wounded Soul" in the bibliotherapy process of clinical depression patient can be done using the Self-Administered reading method. In the process of reading the book "Loving the Wounded Soul", the informant who suffers from clinical depression could create a space between the text in the self-help book with personal experiences and feelings experienced as a clinical depression patient, and then write it in a daily journal, which is written in accordance with the thoughts and feelings when reading the book "Loving the Wounded Soul". Daily journals that have been written, examined and assessed by a psychotherapist to draw conclusions from the results of the process of reading the book "Loving the Wounded Soul" to determine further psychotherapy. Thus, the application of the book titled "Loving the Wounded Soul" in the bibliotherapy process of clinical depression patient functions as a supporting therapy in a series of psychotherapy.

**Keywords:** *loving the wounded soul; self-help book; bibliotherapy; self-administered; clinical depression*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan buku “Loving the Wounded Soul” dalam proses biblioterapi penderita depresi klinis. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan *action research*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan observasi tidak langsung, wawancara semi-terstruktur, dan studi dokumen. Informan dalam penelitian ini diperoleh melalui *convenience sampling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan buku “Loving the Wounded Soul” dalam proses biblioterapi penderita depresi klinis dapat dilakukan dengan metode membaca *Self-Administered*. Pada proses membaca buku “Loving the Wounded Soul”, informan yang merupakan penderita depresi klinis dapat menciptakan ruang dialog antara teks pada buku *self-help* dengan pengalaman pribadi serta perasaan yang dialami sebagai seorang penderita depresi klinis, dan kemudian menuliskannya dalam jurnal harian, yang ditulis sesuai pemikiran serta perasaan yang dimiliki ketika membaca buku “Loving the Wounded Soul”. Jurnal harian yang telah selesai dituliskan, diteliti dan dinilai oleh psikoterapis untuk mengambil kesimpulan dari hasil proses membaca buku “Loving the Wounded Soul” untuk menentukan psikoterapi lanjutan. Sehingga, penerapan buku “Loving the Wounded Soul” dalam proses biblioterapi penderita depresi klinis berfungsi sebagai terapi pendukung dalam rangkaian psikoterapi.

**Kata kunci:** *loving the wounded soul; self-help book; biblioterapi; self-administered; depresi klinis*

## 1. Pendahuluan

Perpustakaan mengambil peran penting pada kehidupan sebagai sumber informasi. Informasi yang dimiliki perpustakaan berupa koleksi yang mencakup segala macam bidang. Masyarakat hingga saat ini masih berkunjung ke perpustakaan untuk mencari informasi yang dibutuhkan. Perpustakaan dapat dikatakan bermanfaat jika mampu memenuhi kebutuhan para pemustakanya yang memiliki

kebutuhan informasi yang berbeda. Koleksi perpustakaan dapat dimanfaatkan untuk berbagai kebutuhan informasi termasuk untuk media terapi yaitu biblioterapi.

Biblioterapi sendiri masih belum terdengar akrab di telinga masyarakat awam, hanya saja tidak sedikit orang yang sudah memakai teknik ini di kehidupan sehari-hari. Salah satu contoh teknik penggunaan biblioterapi yang paling mudah ditemukan dalam kehidupan sehari-hari yaitu ketika ada seorang mahasiswa yang mengetahui temannya memiliki suatu masalah. Lalu mahasiswa tersebut memberikan referensi pustaka yang relevan dengan masalah yang dimiliki temannya dan berharap referensi pustaka tersebut dapat membantu temannya untuk memahami masalah yang dimiliki sehingga pada akhirnya diharapkan menemukan solusi atas masalahnya.

Biblioterapi merupakan penggunaan buku untuk membantu memecahkan masalah yang dimiliki oleh seseorang (Shectman, 2009). Menurut Mary Mahoney dalam situsnya [ladyscience.com](http://ladyscience.com) (2019), biblioterapi sudah ditemukan sejak zaman Yunani Kuno, tetapi penerapan biblioterapi baru dikenal secara luas saat terjadinya Perang Dunia I dan II, di mana para tentara mengalami gejala serta gangguan post-traumatik akibat perang bahkan setelah Perang Dunia I, rumah sakit mulai mendirikan perpustakaan untuk mengembalikan kondisi psikis para tentara yang cacat akibat perang.

Penerapan biblioterapi di dalam dunia psikoterapi, salah satunya seperti contoh berikut: anak yang kehilangan ayahnya akan menciptakan trauma tersendiri lalu kemudian menjalani proses terapi dengan menggunakan buku "When My Dad Died: A Child's View of Death" karangan J. M. Hammond (1981). Pada contoh tersebut terlihat bahwa dalam penerapan biblioterapi, sebuah kasus gangguan psikologis memerlukan referensi buku yang benar-benar harus sesuai dengan kasus gangguan psikologis yang sedang ditangani dengan penerapan biblioterapi pada dunia psikoterapi. Tetapi perlu diketahui bahwa buku memiliki banyak wajah, sebuah buku dapat dipahami sejauh pengetahuan dan pengalaman seseorang yang membaca buku tersebut, seperti contoh Mark David Chapman selaku pembunuh musisi legendaris John Lennon di mana Mark membaca buku "The Catcher in The Rye" karya J. D. Salinger ketika menembakkan peluru ke arah John Lennon. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa Mark merupakan contoh dari wajah yang berbeda dari buku yang tergantung dari individu yang membacanya. Oleh sebab itu, pengarahan serta pemilihan buku yang tepat untuk dibaca diperlukan, terutama bagi seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental, salah satunya adalah depresi.

Depresi merupakan gangguan yang memengaruhi suasana hati yang berdampak pada penurunan kondisi fisik, emosi, dan pikiran akibat adanya kesedihan, kehampaan, dan rasa ketidakberdayaan yang berkepanjangan (Machdy, 2019). Penderita juga akan merasakan tidak ada semangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang biasa dilakukan, merasa bersalah, merasa tidak berguna, hilangnya nafsu makan atau bahkan sebaliknya, hingga memiliki keinginan untuk mengakhiri hidupnya karena penderita berpikir bahwa hidup tidak memiliki arti lagi.

Menurut Atkinson dalam (Lubis, 2009) depresi merupakan suatu gangguan *mood* yang dicirikan tidak memiliki harapan dan patah hati, ketidakberdayaan yang berlebihan, tidak mampu mengambil

keputusan, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, tidak memiliki semangat hidup, selalu merasa tegang, dan mencoba untuk bunuh diri. Depresi muncul dikarenakan terjadinya suatu peristiwa tertentu dalam hidup seseorang yang akhirnya memberikan trauma tersendiri dan membuatnya larut dalam kesedihan. Meskipun demikian, tidak menutup kemungkinan seseorang yang mengalami depresi dapat mengatasi kondisi kesehatan mentalnya dan berhasil sembuh, atau yang biasa disebut dengan penyintas. Seorang penyintas merupakan motivator terbaik bagi orang-orang lainnya yang mengalami kondisi yang sama. Salah satu penyintas depresi yang kemudian menjadi motivator bagi penderita depresi adalah Regis Machdy.

Regis Machdy adalah salah satu dari penyintas depresi dan akademisi psikologi, yang juga merupakan seorang penulis buku "Loving the Wounded Soul" yang terbit pada tanggal 30 September 2019. Menurut Wijayanti (2019), buku "Loving the Wounded Soul" membahas depresi dengan bahasan yang mudah dimengerti oleh masyarakat awam. Ditulis dalam aspek klinis dan budaya agar dapat memandang depresi berdasarkan dua aspek tersebut. Buku "Loving the Wounded Soul" diharapkan dapat menjadi pedoman bagi orang-orang penderita depresi (*self-help book*) dan siapa saja yang ingin memahami kompleksitas kejiwaan serta menemukan makna sejati kehidupan, selain itu buku ini dapat digunakan untuk pendamping dalam melaksanakan terapi kejiwaan untuk klien penderita depresi.

## 2. Landasan Teori

### 2.1 Konsep Buku *Self-Help*

Buku *self-help* adalah sebutan untuk buku yang memang dituliskan dengan tujuan untuk menginstruksikan pembaca dalam menangani masalah yang sedang dialami. Setiap buku diciptakan dengan tujuan yang berbeda-beda serta target pembaca yang berbeda pula, seperti contoh adalah buku dongeng bergambar yang menggunakan gambar-gambar atau ilustrasi yang dibuat semenarik dan menyenangkan mungkin untuk dilihat oleh anak-anak karena memang target pembacanya adalah anak-anak, tujuannya adalah agar anak-anak gemar membaca dengan melihat ilustrasi yang menarik.

Sridhar & Vaughn (2000) menyatakan bahwa seseorang akan lebih terbuka perasaan dan pemikirannya terhadap suatu pengalaman pribadi yang dimilikinya setelah membaca sebuah teks yang selaras dengan pengalaman pribadi yang dimilikinya, seperti yang banyak tertuang dalam buku *self-help*. Lebih lanjut, Bergsma (2008) mengutarakan bahwa buku *self-help* berasal dari kata *self-help* yang berarti bantuan diri berupa tindakan membantu atau memperbaiki diri sendiri tanpa bantuan dari orang lain. Bergsma (2008) juga menjelaskan bahwa buku *self-help* memiliki kelebihan di antaranya: (1) harga *self-help books* jauh lebih murah dibanding dengan biaya konsultasi dengan seseorang yang ahli dalam bidang kejiwaan; (2) dapat dengan mudah digunakan di manapun dan kapanpun; (3) kerahasiaan masalah yang dialami pembaca terjamin; (4) dapat digunakan secara mandiri bagi individu yang tidak dapat mengungkapkan masalah yang dialaminya. Buku *self-help* dengan keunggulan-keunggulan di atas dapat memberikan kemudahan bagi pembacanya terutama mereka yang sedang

mebutuhkan terapi penyembuhan mental. Penggunaan bukuself-help tergantung pada pembacanya yang memiliki kondisi mental yang berbeda-beda, buku *self-help* dapat digunakan secara mandiri jika kondisi psikis pembaca masih pada tahap ringan, tetapi jika kondisi mental pembaca dari buku *self-help* sudah pada tahap yang berat, maka disarankan adanya pembimbing saat proses membaca (Bergsma, 2008).

## 2.2 Penerapan Buku *Self-Help* dalam Proses Biblioterapi Penderita Depresi Klinis

Biblioterapi merupakan proses terapi penyembuhan kejiwaan dengan menggunakan media buku yang dapat dibaca secara mandiri atau dengan bantuan ahli. Beberapa buku dapat digunakan dalam proses biblioterapi jika isi dari buku tersebut sesuai dengan masalah yang dialami penderita dan dari buku-buku tersebut ada yang disebut sebagai buku *self-help* yang memang sudah dirancang untuk menginstruksikan pembacanya dalam menyelesaikan masalahnya. Pemilihan sebuah buku untuk mencapai tujuan kesesuaian dengan masalah yang dimiliki penderita gangguan kesehatan mental merupakan bentuk dari tahapan identifikasi (Canty, 2017), di mana jika tahapan identifikasi tidak sesuai dengan permasalahan yang dimiliki, maka buku yang digunakan dirasa kurang tepat dan dapat memengaruhi kondisi klien penderita gangguan mental tersebut. Dengan demikian, buku *self-help* atau bukan, beberapa buku dapat menjadi media penyembuhan dalam proses biblioterapi jika isi dari buku-buku tersebut sesuai dengan masalah yang dimiliki oleh pembacanya (Bergsma, 2008).

Lebih lanjut, Coleman dan Ganong dalam Pardeck (2014) menyebutkan kriteria yang dibutuhkan dan perlu diperhitungkan dalam memilih buku dalam proses biblioterapi, sebagai berikut:

1. Pertama, tingkatan membaca buku perlu sesuai dengan kemampuan membaca pasien. Sebuah buku yang dianggap terlalu sulit tidak akan dapat dibaca oleh pasien;
2. Kedua, hal yang perlu dipertimbangkan adalah masalah-masalah yang ditemukan di dalam buku. Coleman dan Ganong dalam Pardeck (2014), menyarankan semakin banyak masalah yang dihadapi, semakin baik pula kualitas dari sebuah buku. Pasien akan lebih cenderung membaca buku yang mempresentasikan pengalaman dari pasien itu sendiri;
3. Ketiga, kualitas dari nasihat yang ditawarkan. Idealnya, seperti pencapaian besar psikoterapis, sejumlah solusi perlu disajikan. Dengan demikian, melalui dukungan dari psikoterapis, pasien dapat menerapkan biblioterapi untuk menghasilkan solusi individual untuk masalah yang dihadapi;
4. Keempat, hal yang perlu dipertimbangkan adalah seberapa realistis masalah yang digambarkan dalam buku. Hal ini sangat penting ketika menggunakan buku fiksi dalam pengobatan. Perspektif yang seimbang merupakan poin penting, solusi yang realistis untuk sebuah masalah perlu disajikan dalam buku yang akan digunakan sebagai media terapi.

Sifat dari sebuah buku perlu menjadi pertimbangan saat pemilihan buku yang digunakan untuk proses biblioterapi. Buku-buku yang digunakan dalam proses terapi harus memiliki isi yang tidak menghakimi dan jika memungkinkan, buku tersebut juga perlu memiliki sisi humor yang berkualitas

dan memiliki nilai (Coleman dan Ganong dalam Pardeck, 2014). Berdasarkan pendapat Coleman dan Ganong tersebut, buku *self-help* merupakan jenis buku yang dapat digunakan dalam proses biblioterapi, sebab buku *self-help* merupakan jenis buku di mana penulis buku *self-help* bertanggung jawab atas masalah yang sudah teridentifikasi, pengalaman personal, memperlakukan pembaca secara setara, bertanggung jawab atas pernyataan dengan penelitian, mengakui adanya keunggulan atau keuntungan, dan berfokus pada apa yang sudah berhasil terhadap individu tertentu tetapi tidak menjanjikan masukan dapat berhasil untuk semua orang (Wildfire, 2020).

Tahap pemilihan buku sangat penting untuk mendapatkan bahan bacaan yang sesuai dengan kebutuhan pembaca. Buku *self-help* menjadi alat yang menguntungkan dalam proses terapi karena memiliki deskripsi visual yang jelas serta sarana terapi yang ekonomis. Buku *self-help* juga menyediakan referensi mengenai kasus yang berkaitan dengan pembaca, dan isi dari buku *self-help* terstandar. Buku *self-help* memberikan penyembuhan secara ekonomis, nyaman, dan cepat dibandingkan terapi. Tetapi secara pengalaman klinis terkadang seseorang tidak konsisten dalam mematuhi rekomendasi yang diberikan buku *self-help*, ketika pembaca terhenti, maka sebuah buku tidak dapat memberikan umpan balik, permainan peran dan latihan, dan permodelan yang dapat seorang psikoterapis berikan (Pantolon & Lubetkin dalam Kazantzis, 2021). Maka dari itu, penggunaan buku *self-help* dalam proses penyembuhan kejiwaan akan lebih baik jika didampingi oleh psikoterapis.

Pardeck (2014) menyebutkan rekomendasi dari Newsletter Psikoterapi mengenai strategi-strategi yang diperlukan dalam menggunakan buku *self-help* dalam biblioterapi, yaitu:

1. Pendekatan "*The self-administered*", merupakan sebuah strategi pengobatan yang melibatkan klien untuk menerima bahan tertulis dari psikoterapis tanpa perlu berkontak langsung dengan praktisi/psikoterapis di luar sesi pengobatan. Pendekatan ini berujung dengan penilaian akhir;
2. Pendekatan "*The minimal contact self-help*", melibatkan psikoterapis sebagai penyedia literatur kepada kliennya, namun peran psikoterapis diperluas sampai korespondensi tertulis, sesi telepon, dan pertemuan yang jarang dengan klien tersebut. Contoh dari pendekatan ini meliputi macam-macam buku *self-help* dalam mengendalikan berat badan yang hanya melibatkan kontak minimal dengan psikoterapis, yang hanya berhubungan melalui sesi telepon yang sering;
3. Pendekatan "*Therapist-administered self-help books*", merupakan buku-buku yang klien terima selama masa pengobatan awal yang kemudian diikuti oleh pertemuan rutin dengan psikoterapis. Selama pertemuan-pertemuan tersebut, bahan bacaan didiskusikan untuk menemukan cara bagaimana isi dari bahan bacaan tersebut dapat diterapkan pada masalah yang sedang dihadapi klien dan cara mengulas isi bahan bacaan tersebut;
4. Pendekatan "*The therapist-directed*", yang dilakukan oleh psikoterapis dengan melibatkan pengobatan mingguan dengan sang psikoterapis. Pendekatan pengobatan yang digunakan selama sesi terapeutik seringkali dikuatkan dengan buku *self-help*. Dalam beberapa buku *self-help*,

bentuk-bentuk pemantauan diri tersedia, di mana bentuk-bentuk tersebut dibuat untuk membantu klien melanjutkan dalam menghadapi sebuah masalah di antara sesi pengobatan.

Menurut Darmawan (2012) biblioterapi dapat digunakan sebagai terapi dukungan dalam proses psikoterapi pada seseorang untuk memecahkan masalah yang dimiliki oleh penderita depresi klinis. Seorang penderita diberikan beberapa buku yang disesuaikan dengan masalah yang dimiliki dengan tujuan agar para penderita dapat memahami masalah mereka dan bagaimana mengatasinya. Biblioterapi digunakan dengan harapan dapat membantu mengedukasi penderita agar lebih paham mengenai masalah yang dihadapinya dan dengan demikian penderita dapat menerima prosedur penyembuhan yang diberikan oleh terapis. Self- help book digunakan oleh terapis pada kliennya untuk dibaca agar klien tersebut menjadi lebih aktif berpartisipasi dalam proses penyembuhannya. Biblioterapi dapat bertindak sebagai terapi pendukung bagi klien penderita depresi yang memang memerlukan perawatan dari seorang terapis.

### 3. Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan *action research*. Metode kualitatif dipilih karena untuk mencapai tujuan dalam mendalami proses biblioterapi yang terjadi antara seorang penderita depresi klinis dengan bantuan psikoterapis yang menanganinya. Selain itu, metode penelitian kualitatif digunakan untuk mengetahui respon yang dimiliki oleh penderita depresi klinis dan psikoterapi terhadap buku “Loving the Wounded Soul”. Penelitian dengan metode kualitatif dengan pendekatan *action research* bertujuan untuk mencapai hasil praktis dan menciptakan suatu pemahaman baru (Koshy dalam Yaumi dan Damopolii, 2014).

Pada tahapan menganalisis isi buku “Loving the Wounded Soul”, digunakan pendekatan analisis konten yang merupakan teknik penelitian dalam membuat kesimpulan-kesimpulan secara valid (Krippendorff dalam Drisko dan Maschi, 2016). Metode pengumpulan data yang digunakan melalui studi dokumen, observasi tidak langsung, dan wawancara semi terstruktur. Adapun informan yang digunakan adalah seorang penderita depresi klinis dan psikoterapi yang tengah menjalani rangkaian psikoterapi terhadap penderita depresi klinis tersebut. Informan-informan tersebut didapat melalui teknik *nonprobability sampling*, yaitu peneliti tidak memberi anggota populasi peluang atau kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel pada penelitian (Sugiyono, 2018).

Pada penelitian ini, anggota populasi tidak memperoleh peluang yang sama untuk dijadikan sampel (*nonprobability sampling*). Hal tersebut dikarenakan peneliti telah menetapkan kriteria untuk dijadikan informan yang sesuai dengan penelitian ini dan tidak memberikan peluang yang sama kepada anggota populasi untuk dijadikan sampel penelitian dan teknik *nonprobability sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah *convenience sampling* yang mengacu pada kesengajaan peneliti dalam memilih individu atau kelompok secara bebas (Sugiyono, 2015) untuk mempermudah pelaksanaan penelitian dengan alasan informan merupakan seseorang yang tengah menjalani proses rangkaian psikoterapi.

## 4. Hasil dan Pembahasan

### 4.1 Analisis Isi Buku “Loving the Wounded Soul”

Buku berjudul “Loving the Wounded Soul” dibahas secara mendalam untuk memastikan bahwa buku tersebut sesuai dan dapat diterapkan dalam proses biblioterapi penderita depresi klinis. Kesesuaian buku dalam proses biblioterapi merupakan tahapan penting sebelum buku tersebut diterapkan pada penderita depresi klinis. Menurut Canty (2017), tahapan identifikasi adalah tahapan di mana buku disesuaikan dengan permasalahan yang dimiliki oleh pembaca buku tersebut, yang di mana jika buku tersebut tidak sesuai, maka akan dirasa kurang tepat dan dapat memengaruhi kondisi penderita depresi klinis yang membaca buku yang tidak sesuai.

Buku yang berjudul “Loving the Wounded Soul” memiliki enam bab di dalamnya dan berisikan informasi seputar depresi dan dukungan yang diperoleh penulis sebagai penyintas depresi, enam bab tersebut di antaranya:

1. Bab 1: Memahami Kesehatan Mental

Bab 1 yang berjudul “Memahami Kesehatan Mental”, Regis Machdy selaku penulis mengarahkan pembaca untuk memahami ruang lingkup kesehatan mental secara umum dengan pandangan ilmu psikologi.

2. Bab 2: Ciri-Ciri Depresi

Bab 2 berjudul “Ciri-Ciri Depresi” yang di mana membahas gejala-gejala umum maupun khusus yang dimiliki seseorang penderita depresi. Bab 2 ini juga mengajak para pembaca yang bukan penderita depresi untuk lebih peka terhadap orang-orang sekitar yang mengidap depresi. Selain itu, menjelaskan bahwa depresi dapat sembuh, hanya saja diperlukan waktu yang cukup panjang dan tidak terkecuali adanya *relapse* yang dapat terjadidalam proses pengobatan.

3. Bab 3: Siapapun Bisa Depresi

Pada Bab 3 yang berjudul “Siapapun Bisa Depresi”, membahas mulai dari perspektif global, gender, kepintaran seseorang, hingga kepribadian seseorang tidak dapat membuat seseorang atau kelompok tertentu terhindar dari depresi. Depresi tidak pandang bulu dan dapat terjadi pada siapapun.

4. Bab 4: Faktor Biologis

Bab 4 yang berjudul “Faktor Biologis” membahas mengenai faktor-faktor secara biologis pada manusia, seperti gen, struktur otak, zat-zat pada otak, dan bahkan mikroba yang ada pada tubuh dapat memicu terjadinya depresi pada seseorang.

5. Bab 5: Faktor Eksternal

Bab 5 hampir sama dengan Bab 4 yang membahas faktor-faktor yang dapat memicu depresi, perbedaannya adalah Bab 5 membahas mengenai faktor-faktor eksternalnya. Faktor-faktor eksternal yang dapat memicu depresi, antara lain adalah hubungan yang tidak sehat sesama teman, pasangan, hingga dengan orang tua, budaya, alam sekitar, dan bahkan kehamilan. Faktor-faktor

tersebutlah yang merupakan faktor eksternal yang dapat memicu hadirnya depresi di diri seseorang.

#### 6. Bab 6: Higher Meaning

Pada Bab 6 yang berjudul “Higher Meaning”, iman dan spiritualitas seseorang terutama penderita depresi dapat saja berubah. Perubahan tersebut dapat terjadi dalam proses pengobatan yang di mana seseorang penderita depresi menemukan kedamaian di suatu kepercayaan lain selain kepercayaan yang dimiliki sebelumnya. Bab 6 ditutup dengan pemahaman dalam memahami rasa sakit orang lain dan Regis Machdy menyatakan bahwa penderita depresi cenderung memiliki keinginan untuk membantu orang lain karena penderita depresi menjadi lebih peka terhadap sekitar dan membentuk pemahaman pentingnya mendengar, membantu, dan menghargai sesama (Machdy, 2019).

Buku “Loving the Wounded Soul” membawa para pembacanya memahami kesehatan mental secara mendalam di setiap bagian-bagian yang ada di dalamnya, menggunakan istilah-istilah dalam keilmuan psikologi tetapi tetap menggunakan bahasa yang ringan agar pembaca yang tidak memiliki pengetahuan seputar kesehatan mental dapat mempelajarinya secara mudah, hal tersebut sesuai dengan pernyataan Coleman dan Ganong dalam Pardeck (2014) bahwa kriteria utama dalam pemilihan buku dalam proses biblioterapi adalah tingkatan membaca dalam buku perlu sesuai dengan kemampuan membaca seseorang yang menggunakan buku tersebut dalam proses biblioterapi. Pada buku “Loving the Wounded Soul”, Regis Machdy selaku penulis, menuliskan pengalamannya yang ia miliki sebagai penyintas depresi klinis.

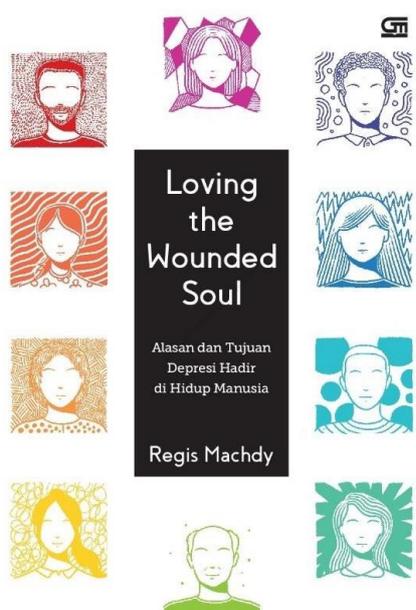
Regis Machdy berharap dengan dituliskannya pengalaman yang ia miliki sebagai penyintas depresi, dapat membantu pembaca umum untuk memahami bahwa orang-orang sekitar mereka yang memiliki gangguan kesehatan mental mengalami fase yang sulit. Selain membantu pembaca umum untuk memahami penderita depresi, Regis Machdy juga berharap pengalamannya sebagai penyintas depresi membantu para pembaca yang merupakan penderita depresi klinis dapat menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam melalui fase-fase sulit sebagai penderita depresi, membantu para penderita depresi dalam menemukan jalan keluar, dan membantu para penderita depresi untuk menyadari bahwa apa yang mereka rasakan dan lalui, juga pasti dirasakan oleh Regis Machdy dan para penderita depresi klinis lainnya.

Buku “Loving the Wounded Soul” sesuai untuk direkomendasikan kepada psikoterapis yang menangani penderita depresi klinis untuk digunakan dalam proses biblioterapi dalam rangkaian psikoterapi karena membahas mengenai kesehatan mental terutama depresi dan memberikan dukungan serta dorongan untuk sembuh yang di mana sudah berhasil dilakukan oleh Regis Machdy selaku penulis buku “Loving the Wounded Soul” dan sebagai penyintas depresi itu sendiri.

#### 4.2 Penggunaan Buku “Loving the Wounded Soul” dalam Proses Biblioterapi Penderita Depresi Klinis

Penggunaan buku dalam proses biblioterapi menjadi hal yang krusial. Peran seorang ahli juga memiliki bagian penting dalam proses biblioterapi. Pada penelitian ini, pandangan dari segi ilmu kejiwaan menjadi hal penting, maka dari itu peran psikiater diperlukan dalam proses penelitian ini guna memberi tinjauan dari aspek psikoterapi dengan melibatkan proses biblioterapi di dalamnya. Psikoterapis yang diperoleh dengan menggunakan teknik *convenience sampling* bernama, psikoterapis tersebut dipilih karena tengah menjalani proses psikoterapi berupa sesi konseling dan pemberian obat-obatan dengan kliennya yang merupakan penderita depresi klinis yang juga menjadi informan pada penelitian ini, klien tersebut dinamai dengan nama samaran, yaitu Melati.

Buku yang digunakandalam proses biblioterapi pada penelitian ini adalah buku dengan judul “Loving the Wounded Soul”. Buku “Loving the Wounded Soul” merupakan buku yang masuk ke dalam kategori buku *self-help*, buku ini merupakan karangan Regis Machdy yang diterbitkan oleh Gramedia Pustaka Utama pada tahun 2019, tepatnya tanggal 30 September 2019. Buku “Loving the Wounded Soul” memiliki total 324 halaman dengan cover buku berwarna. Regis Machdy merupakan seseorang dengan latar pendidikan ilmu psikologi dan juga merupakan penyintas depresi. Tujuan Regis Machdy dalam menulis buku “Loving the Wounded Soul” adalah untuk membantu para pembaca yang merupakan penderita depresi serta menyampaikan *awareness* tentang betapa pentingnya isu kesehatan mental. Pada buku “Loving the Wounded Soul” selain menyantumkan pemahaman mengenai kesehatan mental dalam pandangan keilmuan psikologis, Regis Machdy juga menyampaikan pengalamannya selama menjadi penderita depresi agar pembaca menyadari bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi lika-liku depresi.



**Gambar 1.** Cover Buku “Loving the Wounded Soul”

Proses biblioterapi dimulai dari melakukan rekomendasi buku yaitu buku yang berjudul “Loving the Wounded Soul” kepada psikoterapis dan dibutuhkan waktu bagi psikoterapis tersebut untuk membaca dan meneliti kesesuaian buku tersebut sebelum digunakan oleh Melati dalam proses biblioterapi pada rangkaian psikoterapi yang tengah dijalankan. Setelah buku “Loving the Wounded Soul” dirasa sesuai oleh psikoterapis, lalu psikoterapis tersebut menyarankan untuk digunakannya metode baca *Self-Administered* yang di mana Melati melakukan proses membaca mandiri dan memberikan *feedback* berupa jurnal harian pembacaan buku dan kemudian diberikan ke psikoterapis untuk dibaca dan diteliti kembali untuk mendapatkan penilaian akhir (Pardeck, 2014) mengenai apakah buku “Loving the Wounded Soul” memberikan kesan yang baik atau sebaliknya.

Buku yang sudah ditentukan, yaitu buku “Loving the Wounded Soul” kemudian diberikan ke Melati untuk dilakukan proses membaca dengan metode *Self-Administered*. Melati membaca buku “Loving the Wounded Soul” dari Bab 1 hingga Bab 6, lalu memberikan *feedback* mengenai perasaan yang muncul ketika membaca buku tersebut dalam bentuk jurnal harian. Jurnal harian yang dituliskan Melati merupakan bentuk dari interaksi antara Melati dengan isi teks pada buku “Loving the Wounded Soul”.

Psikoterapis menerima jurnal harian Melati setelah proses membaca selesai dilakukan, jurnal harian yang telah dituliskan kemudian diperiksa dan diteliti sebagai bentuk penilaian akhir dalam metode baca *Self-Administered* untuk mendapatkan hasil maupun efektivitas buku “Loving the Wounded” diterapkan dalam proses biblioterapi pada rangkaian psikoterapi. Psikoterapis kemudian berpendapat bahwa, latar belakang pendidikan yang dimiliki Melati dan daya kemampuan kognitifnya yang baik membuat Melati dapat menuangkan isi hati dan pikirannya setelah berinteraksi dengan teks pada buku “Loving the Wounded Soul”, bahkan dapat membentuk ruang dialog antara teks yang ditulis oleh Regis Machdy dengan pengetahuan dan pengalaman pribadi sebagai seorang penderita depresi klinis yang dialami Melati. Buku tersebut membantu Melati dalam merefleksikan pengalamannya yang ia miliki sejak kecil, hingga lika-likunya dalam berupaya bangkit dari kondisi fase depresinya sebagai pengidap Bipolar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan buku “Loving the Wounded Soul” dalam proses biblioterapi penderita depresi klinis dapat dilakukan dengan terlebih dahulu memastikan atau melakukan *test* atau pemeriksaan dengan seksama terhadap kondisi kognisi penderita depresi klinis sebelum diberikan intervensi biblioterapi dengan menggunakan buku. Psikoterapis juga menyatakan bahwa buku “Loving the Wounded Soul” dapat diterapkan pada penderita depresi klinis dalam proses biblioterapi pada rangkaian psikoterapi berbentuk sesi konseling, terutama dalam penggunaan metode *Self-Administered* yang di mana sesi konseling tersebut merupakan sesi konseling jarak jauh.

## 5.Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penerapan buku “Loving the Wounded Soul” dalam proses biblioterapi penderita depresi klinis dapat dilakukan dengan menggunakan metode *Self-*

*Administered*. Metode *Self-Administered* merupakan pendekatan metode membaca buku *self-help*, di mana penderita depresi klinis menerima bahan bacaan berupa buku *self-help* dari psikoterapis yang harus dibacanya secara mandiri dan menuliskan pikiran dan perasaan yang dirasakan ketika berinteraksi dengan sub-sub pembahasan yang tertuang dalam teks buku *self-help* dalam sebuah jurnal harian. Setelah penderita depresi klinis selesai membaca dan menyusun jurnal harian, psikoterapis akan meneliti dengan seksama hasil jurnal harian milik klien.

Psikoterapi dengan melibatkan intervensi biblioterapi yang diterapkan pada penelitian ini dengan menggunakan pendekatan *action research* serta menggunakan sampel seorang penderita depresi klinis yang namanya disamarkan menjadi Melati dengan bantuan psikoterapis yang menanganinya menunjukkan bahwa intervensi biblioterapi dapat digunakan sebagai terapi dukungan dalam rangkaian psikoterapi yang dijalani oleh seorang penderita depresi klinis. Sebab, interaksi seorang penderita depresi klinis dengan teks yang tertuang dalam buku *self-help* dapat menciptakan ruang dialog yang aman bagi penderita depresi klinis untuk dapat lebih menuangkan pikiran dan perasaannya saat proses membaca. Interaksi klien Melati dengan buku “Loving the Wounded Soul” terekam dalam jurnal harian yang dituliskan oleh Melati setiap kali menyelesaikan membaca subpembahasan dalam buku “Loving the Wounded Soul”. Pada jurnal harian yang dituliskan Melati, nampak bahwa Melati dapat lebih terbuka menuangkan isi hati dan pemikirannya.

## Daftar Pustaka

- Bergsma, A.(2008). Do *self-help* books help? *Journal of Happiness Studies*,9(3),341–360.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9041-2>
- Canty, N. (2017). Bibliotherapy: Its processes and benefits and application in clinical and developmental settings. *Logos (Netherlands)*, 28(3), 32–40. <https://doi.org/10.1163/1878-4712-11112133>
- Darmawan,W.(2012). *Penerapan Biblioterapi di Rumah Sakit Dr.Cipto*.1(1),1–19.
- Drisko, J. W., & Maschi, T. (2016). *Content Analysis*. OXFORD University Press.
- Hammond, J.M.(1981).*When My Dad Died: A Child's View of Death*. Cranbrook Publishing Company.
- Kazantzis, N., & Miller, A. R. (2021). A Comprehensive Model of Homework in Cognitive Behavior Therapy. *Springer Link*.
- Lubis, N.L.(2009).*Depresi:Tinjauan Psikologis*. Kencana.
- Machdy, R. (2019). *Loving the Wounded Soul: Alasan dan Tujuan Depresi Hadir di Hidup Manusia*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Pardeck, J. A. (2014). Using Books in Clinical Social Work Practice. *Using Books in Clinical Social Work Practice*. <https://doi.org/10.4324/9781315821719>.
- Shectman,T.(2009).*Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy*. Springer Science and Business Media.

Sridhar, D., & Vaughn, S. (2000). Bibliotherapy for All Enhancing Reading Comprehension, Self-Concept, and Behavior. *TEACHING Exceptional Children*.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/004005990003300210>

Wijayanti, E. (2019). *Ulasan Buku Loving the Wounded Soul: Alasan dan Tujuan Depresi Hadir di Hidup Manusia Karya Regis Machdy*. <https://www.fimela.com/lifestyle/read/4142142/ulasan-buku-loving-the-wounded-soul-karya-regis-machdy>

Wildfire, J. (2020). *Self-Help Writers Need To Check Their Privilege*.

<https://forge.medium.com/lazy-self-help-hurts-everybody-3d0bf516235e>