

Proses Pelaksanaan Biblioterapi sebagai Alternatif Penyembuhan Individu melalui Membaca Buku

Yuli Rohmiyati¹

¹*Prodi Ilmu Perpustakaan, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Tembalang, Semarang, Indonesia*

*)Korespondensi : yulirohmiyati@gmail.com

Abstract

This study aims to describe the process of bibliotherapy in individuals who are experiencing problems with themselves and find solutions through books. The research method used is descriptive method with data collection techniques through interviews, observation and literature. The results of this study are that informants feel better and are motivated again to make peace with themselves and complete tasks.

Key word: *bibliotherapy; healing; books*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses pelaksanaan biblioterapi pada individu yang sedang mengalami permasalahan pada dirinya dan menemukan solusinya melalui buku. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan studi pustaka. Hasil dari penelitian ini adalah informan merasa lebih baik dan termotivasi kembali untuk berdamai dengan dirinya sendiri dan menyelesaikan tugas.

Kata kunci: *biblioterapi; penyembuhan; buku*

1. Pendahuluan

Era modern seperti saat ini, banyak kita temui berbagai masalah yang dihadapi oleh masyarakat, entah karena keadaan sosial, keluarga, pekerjaan, ekonomi, teman, pendidikan maupun faktor-faktor lainnya. Setiap orang memiliki caranya sendiri dalam mengatasi masalahnya, ada yang melampiaskannya lewat makan, bercerita pada seseorang, *travelling*, berbelanja dan masih banyak lagi yang bisa dilakukan. Namun tidak semua masalah bisa diselesaikan dengan cara mereka tersebut, hal ini karena pengaruh psikologi dari pribadi masing-masing.

Banyak inovasi yang dikembangkan dalam bidang pengetahuan, medis, terapi, psikologi, agama maupun filsafat. Pada psikologi salah satunya adalah biblioterapi. Biblioterapi merupakan salah satu jenis terapi yang menggunakan sumber literatur (buku). Buku dapat menjadi media terapi atau penyembuhan bagi penderita gangguan mental, kecemasan, trauma, dan stress. Jachna (2005:1) menyatakan bahwa biblioterapi merupakan dukungan psikoterapi melalui bahan bacaan untuk membantu seseorang yang mengalami permasalahan personal.

Melalui membaca, seseorang bisa mengenali dirinya. Informasi dan pengetahuan yang didapatkan dalam proses membaca menjadi masukan dalam memecahkan suatu masalah yang sedang dihadapi. Dengan membaca seseorang mampu memenuhi kebutuhan dalam jiwanya yang timpang.

Masalah muncul karena didapati kesenjangan antara keadaan dan pengetahuan yang dimiliki seseorang. Sehingga dengan menambah pengetahuan sebenarnya individu dapat menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan menggambarkan proses pelaksanaan biblioterapi pada individu yang sedang mengalami permasalahan pada dirinya dan menemukan solusinya melalui buku.

2. Tinjauan literatur

Dalam penerapan biblioterapi klien sebaiknya melewati tiga tahapan berikut ini:

1. Identifikasi, klien mengidentifikasi dirinya dengan karakter dan peristiwa yang ada dalam buku, baik yang bersifat nyata atau fiksi. Bila bahan bacaan yang disarankan tepat maka klien akan mendapatkan karakter yang mirip atau mengalami peristiwa yang sama dengan dirinya.
2. Katarsis, klien menjadi terlibat secara emosional dalam kisah dan menyalurkan emosi-emosi yang terpendam dalam dirinya secara aman (seringnya melalui diskusi atau karya seni).
3. Wawasan Mendalam (insight), setelah katarsis klien (dengan bantuan pembimbing) menjadi sadar bahwa permasalahannya bisa disalurkan atau dicarikan jalan keluarnya. Permasalahan klien mungkin saja dia temukan dalam karakter tokoh dalam buku sehingga dalam menyelesaikannya dia bisa mempertimbangkan langkah-langkah yang ada dalam cerita buku.

Dalam buku *Bibliotherapy - A Clinical Approach for Helping Children*, Pardeck & Pardeck (1993) menyatakan bahwa proses bibliotherapeutik meliputi suatu seri aktivitas yang berbeda yang sangat penting bagi penggunaan buku dalam treatment, yang ditujukan untuk menggerakkan klien agar melalui tahapan-tahapan dalam proses bibliotherapeutik yaitu identifikasi dan proyeksi, katarsis, dan insight. Proses ini mencakup kesiapan klien dan seleksi buku, kegiatan klien membaca buku, serta aktivitas tindak lanjut.

1. Kesiapan Sebelum melaksanakan treatment bibliotherapy, terapis atau orang yang membantu pelaksanaan treatment harus mempertimbangkan faktor penting yaitu kesiapan anak. Pemilihan waktu yang tidak tepat akan menghambat proses. Zaccaria & Moses (1968, dalam Pardeck & Pardeck, 1993) mengatakan bahwa pada umumnya, anak paling siap memulai bibliotherapy bila telah memiliki syarat-syarat berikut: a) Rapport yang memadai, kepercayaan, dan keyakinan telah ditanamkan oleh terapis kepada anak. b) Jika klien merupakan anak yang lebih tua, anak dan terapis telah membuat kesepakatan tentang masalah yang akan ditreatment, c) Telah dilakukan eksplorasi awal dari permasalahan.

2. Seleksi Buku Terapis harus mempertimbangkan beberapa faktor saat memilih buku untuk treatment. Faktor

terpenting adalah masalah yang terjadi pada anak. Anak mungkin memiliki sedikit atau banyak penyesuaian dan masalah perkembangan. Walaupun tersedia banyak buku untuk berbagai masalah, namun tetap sangat penting untuk diperhatikan bahwa bila menggunakan fiksi, buku tersebut harus berisi karakter dan situasi yang dapat dipercaya yang memberikan harapan realistis bagi anak. Terapis juga harus mengetahui minat dan tingkat kemampuan membaca anak

3. Memperkenalkan Buku

Jika anak telah siap mengikuti proses bibliotherapy dan telah dilakukan pemilihan buku, maka yang perlu diperhatikan terapis adalah bagaimana memasukkan buku ke dalam treatment. Sebagian besar orang dari profesi “membantu” menganggap bahwa yang terbaik adalah menganjurkan menentukan buku jika bekerja dengan anak berusia lebih tua; namun sebaliknya jika berhadapan dengan anak yang lebih muda. Apapun strategi yang digunakan untuk memperkenalkan buku dalam treatment, terapis harus benar-benar mengenal baik isi dari buku yang dipilih. 4. Strategi Tindak Lanjut Zaccaria & Moses (1968, dalam Pardeck & Pardeck, 1993) menyimpulkan bahwa terdapat kesepakatan antara berbagai studi tentang bibliotherapy yaitu bahwa kegiatan membaca buku harus disertai dengan diskusi dan/atau konseling. Selama dan setelah membaca buku, anak mungkin mengalami tiga tahapan dari proses biblioterapeutik. Dalam kondisi terapeutik tradisional, anak berusia lebih muda tidak mampu mengalami katarsis yang membawa pada insight terhadap masalah.

3. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk menggambarkan proses biblioterapi yang coba diterapkan kepada beberapa informan. Sedangkan pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi dan studi pustaka.

a. Wawancara

wawancara adalah tanya jawab yang dilakukan antara peneliti dengan informan. Hal tersebut bertujuan agar informan dapat mengungkapkan isi hati dan segala pandangan-pandangannya sehingga pewawancara dapat menggali segala informasi yang diperlukan. Wawancara ini akan dilakukan dengan informan yang mengalami masalah mental.

b. Observasi

observasi merupakan aktivitas yang mencari informasi, memaknai informasi, dan memiliki tujuan tertentu, serta menggunakan satu atau lebih pancaindra. observasi merupakan suatu aktivitas mengamati dan mencatat tingkah laku individu yang dianggap penting sebagai data penunjang informasi, khususnya mengenai informasi situasi yang sekarang. menurut Bentzen (dalam Kusdiyati & Fahmi, 2015) observasi merupakan aktivitas yang mencari informasi, memaknai informasi, dan memiliki tujuan tertentu, serta menggunakan satu atau lebih pancaindra.

c. Studi Pustaka

Studi pustaka digunakan untuk menemukan landasan teori dan referensi dalam proses biblioterapi.

4. **Pembahasan**

a. Deskripsi informan

Informan pertama ini berinisial RN yang berstatus mahasiswa di perguruan tinggi di Semarang. RN berasal dari daerah Sumatera, yang berusia sekitar 20 th dan berjenis kelamin wanita. Saat ini RN mengalami trauma dan kecemasan yang mengganggu aktivitas sehari-harinya.

RN mengalami trauma sejak SMP yang disebabkan oleh faktor keluarganya. Orang tuanya sering kali bertengkar di hadapannya, sebenarnya kejadian bertengkar itu dialaminya sejak RN berada di sekolah dasar, namun karena RN masih anak – anak hampir tidak peduli dengan hal itu. Pertengkarannya berlanjut sampai RN duduk dibangku sekolah menengah pertama (SMP). Sejak itu RN mulai mengerti arti pertengkarannya itu dan pernah sekali RN melihat ayahnya memukul ibunya. Itu membuat RN merasa *shock* melihatnya. Saat itu RN sampai tidak betah dirumah RN melampiaskan kesedihannya dengan salah pergaulan, saat itu RN merasa depresi sampai tidak pernah berangkat sekolah dan mabuk dengan teman sepergaulannya.

Sejak kejadian diatas saat ini RN merasa masih dihantui rasa trauma melihat orang tuannya yang sampai sekarangpun kadang masih bertengkar. Terkadang RN merasa tidak berguna untuk hidup bila melihat orang tuannya bertengkar. Trauma dan kecemasan masih sering dialami oleh RN. Apalagi RN pernah mengalami kecelakaan yang itu juga membuat trauma. Trauma yang dialaminya berpengaruh terhadap kestabilan tubuhnya. Jika traumanya kambuh kondisi tubuhnya akan meurun dan merasa sangat pusing. Demikian deskripsi informan yang kami bantu untuk pemulihan traumanya.

Informan kedua kami adalah seorang mahasiswa yang mana sedang mengerjakan Tugas Akhir (Skripsi). Dalam hal ini rekan kami tidak ingin menyebutkan namanya karena alasan privasi. Rekan kami adalah seorang mahasiswa semester akhir (semester 9) yang sedang menempuh pendidikan di salah satu sekolah tinggi ekonomi di kota Semarang jurusan Manajemen Sumber Daya Manusia.

Masalah dan kendala yang ia hadapi adalah kurangnya motivasi yang ada dalam dirinya untuk mengerjakan atau menyelesaikan skripsi, sehingga mengakibatkan dirinya tidak lulus tepat waktu. Selain itu faktor akademik yang belum tuntas juga menjadikan faktor lain yang menghambat kelulusannya, seperti harus mengulang mata kuliah dan IPK-nya belum memenuhi syarat pengambilan skripsi.

b. Proses *Bibliotherapy*

1. Peneliti membangun kedekatan dengan informan dengan bercerita (menanyakan kabar, menanyakan keadaan, mencairkan suasana), hal ini bertujuan untuk memberi rasa nyaman pada informan. Sekitar 15 menit peneliti mengajak informan untuk kembali bercerita mengenai rasa traumanya. Setelah itu peneliti memberi waktu kepada informan untuk menyampaikan gambaran masalah dan mengajak informan untuk menceritakan serta merefleksikan pada keadaan sekarang yang masih ada trauma saat ini. Hal ini bertujuan untuk membuka dan membantu informan lepas dari traumanya dan mengajak informan untuk damai dengan masa lalunya.
2. Peneliti menemui informan untuk kedua kalinya, hal ini dilakukan untuk memberikan intervensi, sugesti dan motivasi serta memberikan buku yang rekomendasi untuk membantu melepas rasa traumanya. Di sini peneliti mulai sedikit memberi jeda kepada informan untuk dapat meresapi masalahnya dan perlahan untuk memaafkan masa lalunya agar tidak membentuk trauma yang lebih besar dikemudian harinya.

c. Hasil *Bibliotherapy*

Tahapan – tahapan *bibliotherapy* yaitu sebagai berikut:

1. Kesiapan

Peneliti melakukan pertemuan pertama dengan informan sesuai kesepakatan yang telah ditentukan. Hal ini dilakukan untuk memberikan kesiapan informan untuk menceritakan masalahnya. Jika masalah wawancara ini terjadi begitu saja besar kemungkinan informan merasa tidak nyaman dengan kehadiran peneliti, hal ini semakin membuat informan merasa tidak dihargai.

Setelah melalui hal tersebut, peneliti akan membangun kedekatan dengan informan guna memberi rasa nyaman terlebih dahulu, agar informan lebih santai dalam bercerita tanpa ada rasa mengintimidasi.

2. Seleksi Buku

Peneliti mencoba untuk menarik inti masalah yang tengah menjadi trauma RN di masa lalunya sehingga membekas sampai saat ini. Setelah itu peneliti mulai mencari buku yang cocok untuk membantu dalam pelepasan rasa trauma RN.

Buku yang cocok untuk masalah RN adalah “*Tuesdays with Morrie : an old man, a young man and life greatest lesson*”. Buku ini berbahasa Inggris, karena RN yang meminta, karena RN merasa buku yang berbahasa Indonesia kurang mengena.

a. Memperkenalkan Buku

Buku berjudul “*Tuesdays with Morrie : an old man, a young man and life greatest lesson*” . Buku ini menjadi pilihan yang terbaik untuk pembaca dalam menemukan jawaban atas banyaknya pertanyaan dalam hidup yang sedang dijalani. Pelajaran hidup banyak terangkum dalam buku ini mulai dari kematian, penyesalan, keluarga, emosi, rasa takut, penuaan, uang, cinta, pernikahan, budaya, pengampunan dan masih banyak lagi. *Morrie*, dalam buku ini adalah karakter professor tua dengan kebijaksanaan besar terhadap kehidupan yang memberi penjelasan terhadap *Mitch*, seorang murid mahasiswanya, *Morrie* menceritakan pengalaman bahagia dan menyakitkan yang telah ia lalui sepanjang hidupnya saat kedua orang ini bertemu setiap hari Selasa.

b. Strategi Tindak Lanjut

Jika RN membutuhkan pendengar untuk menceritakan masalahnya, kami selaku peneliti bersedia untuk menjadi pendengar sekaligus teman diskusi untuk segala keresahan dan belajar bersama tentang kehidupan.

d. Proses biblioterapi ke dua

Kami melakukan terapi selama 2 kali dalam seminggu. Kami bertemu di *coffeeshop* yang cukup nyaman dan lengang. Tempat ini kami pilih demi lancarnya proses terapi. Di hari pertama yang kami lakukan adalah berbincang seputar masalah dan kendala yang dihadapi. Sambil mengakrabkan diri, kami tidak hanya berbincang seputar masalah yang dihadapi namun juga seputar pekerjaannya dan juga keluarga.

Hal ini kami lakukan juga untuk menyelami lebih dalam apakah keterlambatannya dalam mengerjakan tugas akhir karena salah satunya dari dua faktor tersebut. Namun berdasarkan penuturannya, pekerjaan dan keluarga tidak menjadi bebannya selama ini karena beliau merasa baik-baik saja dengan kedua hal tersebut.

Di hari kedua, kami mulai memberikan motivasi ringan seputar keberhasilan dalam menyelesaikan tugas akhir. Hal ini ditanggapi dengan baik oleh pasien. Buku yang kami gunakan untuk proses terapi adalah *The Habits of Highly Effective People* karya Stephen R. Covey.

Buku ini sudah terbit lebih dari 25 juta eksemplar, dan buku ini berisikan bentuk pengajaran untuk membangun kebiasaan-kebiasaan yang dapat menjadikan seseorang yang efektif. Dalam hal ini efektif maksudnya mampu meraih keberhasilan. poin penting dalam buku ini adalah berpikir tentang tujuan akhir yang ingin diraih.

Saat ditanya apakah sudah ada pandangan tentang kedepannya, ia mulai tertarik dengan buku tersebut dan akan membacanya. Dalam terapi ini, bisa ditarik kesimpulan bahwa informan kami mulai tertarik untuk membaca buku dan mencari motivasi untuk menyelesaikan tugas akhirnya secepat mungkin. Ini baik untuk dirinya sendiri dan bagi orang lain tentunya.

Saat ditanya apakah ada faktor lain yang memotivasinya untuk mengambil skripsi ia menjawab karena teman-temannya banyak yang sudah lulus, dan juga umur yang semakin menua, ingin bekerja dan ingin hidupnya lebih berkualitas setelah memperoleh gelar sarjana.

5. Simpulan

Hasil dari penelitian ini adalah informan merasa lebih baik dan termotivasi kembali untuk berdamai dengan dirinya sendiri dan menyelesaikan tugas. Biblioterapi merupakan program membaca terarah yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman pembaca dengan dirinya sendiri dan untuk memperluas cakrawala serta memberikan beranekaragam pengalaman emosionalnya. Bacaan-bacaan seperti itu biasanya diarahkan secara umum oleh terapis. Terapi dengan membaca ini utamanya digunakan untuk menyembuhkan penderita stres, depresi dan kegelisahan. Terapi ini menggunakan ruangan di perpustakaan atau di luar perpustakaan dengan berbagai macam buku yang sifatnya memberi motivasi kepada pasien.

Lewat membaca seseorang bisa mengenali dirinya. Informasi dan pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan membaca menjadi masukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi seseorang. Saat membaca, pembaca menginterpretasi jalan pikiran penulis, menerjemahkan simbol dan huruf ke dalam kata dan kalimat yang memiliki makna tertentu, seperti rasa haru dan simpati. Perasaan ini dapat menyelesaikan masalahnya dan mendorong seseorang untuk berperilaku lebih positif.

Daftar pustaka

- Herlina. (2013). *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.
- Kusdiyati, S., I Fahmi. (2015). *Observasi psikologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.