



TRANSFORMASI DIRI MELALUI NARASI: KAJIAN KEPUSTAKAAN ATAS TEKNIK KONSELING BIBLIOTERAPI

Oktarizal Drianus

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Indonesia
oktarizaldrianus@iainsasbabel.ac.id

Siti Nuraisah

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Indonesia
sitinuraisah@gmail.com

Abstract: *This study aims to describe that the narrative power of a text has a psychological impact on its readers. Reading narrative texts can be an inexpensive and possible therapy, namely as bibliotherapy. This research uses a literature study approach. The analysis of bibliotherapy-related texts was carried out to find the significance, strengths, weaknesses, obstacles, and challenges of practicing bibliotherapy. The findings include 1). Psychologically, the narrative text has the potential as a means of self-transformation of the reader subject; 2) Bibliotherapy may be done in counseling practice both individually and in groups; 3) Bibliotherapy is a technique that has advantages in terms of budget efficiency, easy to apply in a certain school or community settings; 4) Bibliotherapy depends on the depth of reflection between the interpreter subject and the art-skills of the interpreter-counselor to determine the interlocutory world so that self-transformation through the meaning of the narrative text becomes effective.*

Keywords; *bibliotherapy, narrative text, self-transformation.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bahwa kekuatan naratif suatu teks mempunyai dampak psikologis bagi pembacanya. Membaca teks naratif dapat sebagai terapi yang murah dan mungkin dilakukan, yaitu sebagai biblioterapi. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan. Analisis terhadap teks-teks terkait biblioterapi dilakukan untuk menemukan signifikansi, kelebihan, kelemahan, hambatan serta tantangan dalam melakukan praktik biblioterapi. Temuan yang didapat antara lain: 1). Secara psikologis, teks naratif mempunyai potensi sebagai sarana transformasi diri subjek pembaca; 2) Biblioterapi mungkin dilakukan dalam praktik konseling baik individu maupun kelompok; 3) Biblioterapi merupakan teknik yang mempunyai kelebihan dari sisi efisiensi anggaran, mudah diterapkan di *setting* sekolah atau komunitas tertentu; 4) Biblioterapi tergantung dari kedalaman refleksi antara subjek interpretator dan keterampilan konselor pembedah untuk menentukan dunia interlokusiner sehingga transformasi diri melalui pemaknaan teks naratif menjadi efektif.

Kata kunci; *biblioterapi, teks naratif, transformasi diri.*

PENDAHULUAN

Pepatah lama mengatakan “buku adalah jendela dunia”. Tidak salah kiranya pepatah ini. Ketika membaca buku, kita seperti diajak untuk menjelajahi dunia asing yang hidup pada imajinasi (Zang & Yu, 2018). Setiap kata, kalimat, bab dalam suatu buku perlahan-lahan membentuk sebuah ruang imagi dalam benak, yang oleh kita kemudian diinternalisasikan secara sadar ataupun tidak sadar.

Buku mempunyai banyak wajah. Ia dipahami sejauh pengetahuan, pengalaman orang yang membacanya. Kata-kata mempunyai kekuatan pengubah. Tidaklah heran, jika Mark David Chapman memegang buku *The Catcher in The Rye* karya J.D. Salinger ketika menembakkan pistolnya ke arah seorang musisi legendaris, John Lennon. Buku bisa memperkuat motivasi orang menjadi teman para pembunuh (Pramesti, 2017).

Sebaliknya, *Animal Farm* karya George Orwell membuat kita selalu insyaf bahwa sisi kebinatangan manusia selalu mengintai untuk menguasai diri kita di sepanjang perjalanan hidup. Para politisi menjadi selalu was-was dengan hasrat kekuasaan yang menindas (Hodson & Costello, 2018). Begitu pula dengan *Cala Ibi* karya Nukila Amal, ia menyajikan bahwa manusia selalu retak, tidak sempurna, terbelah. Kita memerlukan orang lain untuk menjadi lebih baik dan membenihkan kerendahan hati (Polii, 2018).

Salah satu penyair dan penulis esai populer di Indonesia, Goenawan Muhamad ingin menjadi sastrawan ketika remaja dan masuk fakultas

psikologi karena terprovokasi oleh buku H.B. Jassin, *Tifa Penyair dan Daerahnya* (Samobdja, 2017) yang menyebutkan tiga bidang ilmu sebagai syarat minimal untuk menjadi sastrawan, dan tiga cabang ilmu itu diajarkan dalam satu fakultas, yaitu psikologi.

Begitulah kira-kira sekelumit tafsiran atas pepatah “buku adalah jendela dunia”. Ada pelajaran, *ibrah*, hikmah dalam sebuah buku yang mempengaruhi sisi batin pembaca, memperkaya dan merubah perspektif. Buku menghubungkan pikiran dan batin dengan dunia yang kita tinggali. Orang menjadi sedih, bahagia, terharu, terbuka wawasannya, mendapat pencerahan dengan membaca buku (Pennington & Waxler, 2017). Akan tetapi, buku tetaplah buku jika tidak diiringi dengan aktivitas pembacaan. Pembacaan yang miskin akan terpeleset seperti pada para pembunuh di atas, makna menjadi sempit. Buku seolah-olah menjadi legitimasi sosial atas tindakannya. Sebaliknya, pembaca yang baik adalah pembaca yang mampu mengapropriasi ke arah perubahan yang baik bagi dirinya. Makna menjadi kaya.

Oleh karenanya dalam lingkup konseling, buku menjadi salah satu media untuk meningkatkan *psychological well-being*. Teknik ini disebut dengan *bibliotherapy*. Makalah ini akan berkulat pada topik itu. “*It’s so easy: read a book and your life becomes so much richer and more exciting – it’s very consoling,*” begitu kata Sonya Tsakalakis, seorang *bibliotherapist* di The School of Life Melbourne (Digges, 2016)

Sehingga, pertanyaan yang coba dijawab mencakup sejauh mana

bibliotherapy ini relevan sebagai teknik konseling?

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif melalui penelusuran kepustakaan (*library research*) terhadap wacana dampak psikologis teks naratif bagi transformasi diri pembaca. Penelitian kepustakaan merupakan penelusuran terhadap sumber-sumber sekunder tekstual terkait tema penelitian (Zed, 2014). Selain itu, penelusuran kepustakaan juga dilakukan untuk menemukan kekuatan, kelemahan, hambatan, dan kelebihan praktik teknik konseling biblioterapi. Untuk memperkuat argumen dalam temuan penelitian, penelusuran juga dilakukan terhadap temuan-temuan penelitian terdahulu yang menerapkan teknik biblioterapi dalam berbagai *setting*.

KEKUATAN NARATIF BUKU

Jerome Bruner merupakan psikolog yang banyak memberikan landasan epistemologis melalui penggunaan narasi dalam psikologi. Bruner (1990) menegaskan bahwa cerita merupakan dasar dari proses penciptaan makna dan satu-satunya cara untuk menjelaskan waktu yang dihayati seseorang dalam hidupnya adalah dengan menggunakan bentuk naratif. Selanjutnya Bruner (2004) menuliskan:

“Eventually the culturally shaped cognitive and linguistic processes that guide the self-telling of life narratives achieve the power to structure perceptual experience, to organize memory, to segment and purpose-build the very “events” of a life. In the end, we become the autobiographical narratives by which we “tell about” our lives”

Hal ini juga dikuatkan dengan pendapatnya yang lain yang mengemukakan dua jenis inteligensi dasar atau modus penggunaan pikiran (*modes of cognitive functioning*) Bruner (1986):

1. Mode Paradigmatik

Berpikir merupakan aktivitas menyusun secara terstruktur proposisi-proposisi sehingga terhubung secara logis. Pikiran dalam mode ini merupakan struktur informasi yang koheren, memiliki premis-premis umum sebagai prinsip dasar dan dapat digeneralisasi kepada premis-premis khusus. Pikiran melampaui partikularitas untuk memperoleh kognisi sistematis dan kategorial. Contoh mode ini adalah deduksi dan silogisme.

2. Mode Naratif

Mode ini merupakan pemahaman didasarkan pada urutan waktu (*sequential*), berorientasi kepada tindakan dan pikiran yang mengarah kepada pengenalan terhadap detail. Dengan mode naratif, pikiran mengambil bentuk cerita dan drama yang menggugah. Struktur pikiran mendapatkan pemahaman realitas melalui perantara produk-produk kultural seperti bahasa dan sistem simbolik lainnya. Naratif, merupakan produk kultural.

Berdasarkan argument Bruner di atas, cara dunia menghadirkan diri kepada manusia dalam bentuk cerita. Manusia memahami dan memasuki dunia lewat cerita. Cerita menyajikan cara yang mudah dan kerap tidak disadari membentuk dunia kita. Naratif dalam pengertian cerita-cerita yang tersusun berdasarkan urutan kejadiannya dapat

dipahami sebagai cara utama untuk membuat dunia kehidupan kita menjadi masuk akal.

Narasi juga merupakan media bagi manusia untuk berbagi pengalaman dan penghayatan orang lain. Universalitas narasi terletak pada keberadaannya yang instrinsik dalam komunikasi manusia. Bahkan, menurut Bruner (1986) sebelum bahasa menjadi alat interaksi, orang tidak dapat berinteraksi secara manusiawi dengan orang lain tanpa teori pikiran protolinguistik yang bersifat naratif.

Bruner (1990) menunjukkan bahwa naratif: 1) memberikan makna kepada tindakan manusia; 2) memerantarai budaya dengan keyakinan, hasrat, dan harapan; 3) memungkinkan orang lain untuk memahami secara masuk akal peristiwa yang tidak biasa atau mengancam; 4) meleluaskan orang untuk mengeksplorasi bagaimana benda-benda bisa beragam dan berbeda.

Berdasarkan uraian di atas, jelas kiranya peran naratif dalam aktivitas pikiran dan pembentukan diri manusia. Tindakan memahami memungkinkan tindakan memahami, tindakan memahami memungkinkan pembentukan diri. Semua melalui naratif. Bentuk media naratif salah satunya adalah buku. Oleh karenanya buku mempunyai peran yang mampu melampaui bentuk fisiknya.

BIBLIOTHERAPY SEBAGAI TEKNIK KONSELING

Sejarah, Definisi dan Tujuan

Bibliotherapy

Sebagai salah satu wujud relasi terhadap dunia, secara psikologis buku merupakan *powerful tools*. Jauh-jauh hari,

pengenalan yang baik terhadap teks naratif, misalnya karya sastra, dapat menjadi *healing tools*. Aristoteles menyebutkan bahwa memahami karya sastra dengan baik dapat menjadi sarana katarsis bagi pembacanya (Hynes, 2019). Buku merupakan instrumen yang dapat membuka ruang untuk refleksi, interpretasi, dan saran dialogis. Hal ini memberikan peluang untuk melatih berfikir yang melibatkan aktivitas ganda yaitu: kemungkinan interpretasi terhadap suatu keadaan, dan juga menciptakan makna-makna baru.

Oleh sebab itu, Lucas & Soares (2013) menekankan bahwa buku merupakan hal yang esensial untuk perkembangan emosional, sosial, dan kognitif anak. Buku dapat dijadikan pembimbing anak untuk berfikir, membentuk perilakunya, dan juga memecahkan masalah. Buku menghadirkan diskusi dan analisis terhadap situasi dimana memfasilitasi aprehensi/komprehensi makna, mentransformasi pemikiran anak.

Secara historis, Ide penyembuhan melalui buku bukanlah hal yang baru. Jika dirunut mundur, hal ini sudah ditemukan sejak zaman Yunani Kuno. Aristoteles jauh-jauh hari sudah mendendangkan seruan *healing through book* (Bertens, 1997). Akan tetapi, Sheckman (2009) mencatat penggunaan terma biblioterapi dimulai pada awal abad 20. *Treatment* ini dikenal secara lebih luas ketika pada Perang Dunia I dan II, dimana pada saat itu banyak tentara yang mengalami gejala dan gangguan post-traumatik.

Biblioterapi pada saat itu menjadi pertimbangan yang efektif dari segi biaya. Sejak saat itu, biblioterapi meluas

menjadi praktik yang digunakan untuk personal maupun kelompok oleh pekerja sosial, bagian kesehatan mental, guru, pustakawan, dan masyarakat luas (Shectman, 2009).

Secara harafiah, biblioterapi berasal dari bahasa Yunani yaitu: *biblus* (buku) dan *therapy* (merujuk kepada bantuan psikologis). Jika dipadu-padankan dapat diartikan sebagai penggunaan buku untuk membantu orang memecahkan masalahnya (Shectman, 2009).

Shectman (2009) membedakan paling tidak ada dua *major schools of bibliotherapy*: *cognitive* dan *affective*. *Cognitive bibliotherapy* menganggap proses belajar sebagai mekanisme utama dalam perubahan, oleh karenanya tulisan-tulisan non-fiksi menjadi pilihan utama yang dijadikan untuk memandu seseorang atau kelompok memecahkan masalahnya. Sedangkan *affective bibliotherapy* berasal dari tradisi psikodinamika yang menggunakan materi tertulis untuk membuka selubung pikiran-pikiran, perasaan, dan pengalaman yang direpresi. Tulisan fiksi biasanya lebih menjadi pilihan.

Akan tetapi, dalam perkembangannya yang teranyar baik pada bidang konseling maupun pada teori behavioristik, *bibliotherapy* merupakan salah satu teknik konseling yang termasuk ke dalam pendekatan behavioristik (Corey, 2013; Schutt.dkk, 2013; Erford, 2014). Hal ini mengingat relasi antara kognitif dan afektif bukanlah partikuler yang dapat digaris secara jelas. Keduanya justru saling berjalinkan-kelindan. Baik kognitif maupun afektif mempunyai peran terhadap perubahan perilaku. Ini menjadi poin penting ketika harus

menggolongkan biblioterapi ke dalam pendekatan behavior.

Lebih lanjut, Lucas dan Suarez (2013) menegaskan bahwa *bibliotherapy is a projective indirect intervention that uses carefully selected thematic books or reading materials ... to help children cope with changes, emotional or mental problems*. Erford (2014) memperkuatnya dengan menyatakan bahwa *Bibliotherapy is a literacy-based approach to counseling in which the counselor and/or client reads a story or passage and engages in discussion about the story's content, meaning, and implications for the client*.

Materi biblioterapi ini dapat berupa segala jenis dan *genre* buku (Corey, 2012; Lucas dan Suarez, 2013) misalnya: biografi dan otobiografi, novel, puisi, cerpen, buku non-fiksi, buku teks psikologi dan konseling, filsafat, buku swabantu, video edukatif dan interaktif, dan film.

Mengenai tujuan *bibliotherapy*, teknik ini dapat merubah cara berpikir klien (Seligman & Reichenberg, 2013), perasaan, dan perilaku seseorang (Erford, 2014). Selain itu, *bibliotherapy* merupakan teknik yang menjanjikan untuk *psychological well-being* atau *life-enhancement* (Malone, 2016). Hal ini mengingat biblioterapi dapat diterapkan dengan efektivitas biaya yang lebih baik (Zousel, 2013). Jika disimpulkan, biblioterapi merupakan segala bentuk pembacaan (*reading*) yang bertujuan untuk membantu seorang menjadi lebih baik.

Secara lebih rinci, Vernon (dalam Erford 2014) mengeksplisitkan lima tujuan sebagai berikut: 1) mengajarkan berfikir konstruktif dan positif; 2) merayakan dan mendorong adanya

kebebasan ekspresi menghadapi masalah; 3) membantu klien dalam menganalisis sikap dan perikakunya; 4) mendorong pencarian solusi alternatif terhadap suatu masalah; 5) membiarkan klien secara mandiri untuk menemukan titik masalahnya kemudian merelasikan dengan masalah yang sejenis.

Bibliotherapy: Application and Research

Biblioterapi hari ini merambah ke berbagai subjek dan isu-isu psikologis. Biblioterapi dapat diterapkan dari anak-anak sampai dewasa, bahkan lansia (Prout & Fedewa (ed), 2015), dari kecemasan biasa sampai isu LGBT (Dworkin & Pope, 2012), isu multikultural dan masalah keadilan sosial (Ibrahim & Heuer, 2016), isu kriminal seperti masa percobaan dan pengurangan residivisme (Schutt.dkk, 2013). Singkatnya, konseling biblioterapi dapat diterapkan pada subjek dan problem apa saja, dapat juga sebagai intervensi awal terhadap pendekatan yang lebih multidisiplin dan kombinatif (Abdullah, 2002).

Jika mengerucut ke lanskap psikologi sekolah, dapat ditelusuri beberapa isu yang sudah menggunakan konseling biblioterapi, dapat diringkas diantaranya: perfeksionisme (Zousel, 2013); agresifitas dan *bullying*; kecemasan; depresi, penyakit dan ketidakmampuan umum (*general illness and disabilities*); isu terkait keluarga; *social development* dan *self-esteem*; isu spesifik seperti OCD, *reading disability*, *death and grief*, diabetes, *self-harm*, *rett syndrome*, gangguan tidur, kesehatan mental umum, ADHD; obesitas, *sexual abuses*, serta gangguan emosional dan perilaku (*emotional and*

behavioral disorder) (McCulliss & Chamberlain, 2013).

Penulis sendiri hanya mereview artikel efek biblioterapi kelompok (*group bibliotherapy*) untuk meningkatkan *self-esteem* pada mahasiswi yang tinggal di asrama (Salimi.dkk, 2013) dan biblioterapi MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) (Hazlett-Steven & Oren, 2016).

Jika hendak dirumuskan, maka biblioterapi paling tidak diterapkan dalam dua *setting*: biblioterapi klinis dan biblioterapi developmental (Prout & Fedewa, 2015). *Clinic bibliotherapy* untuk penanganan masalah-masalah klinis sedangkan *developmental bibliotherapy* untuk mengembangkan dan mempromosikan *psychological well-being*.

TAHAP KONSELING

BIBLIOTHERAPY

Tahap dasar konseling biblioterapi tertuang dalam empat tahap (Abdullah dalam Erford, 2014), yaitu:

1. Identifikasi, konselor mengidentifikasi kebutuhan klien;
2. Seleksi, konselor memilih buku yang tepat untuk situasi klien. Buku hendaknya dapat dimengerti oleh klien, dan karakter-karakter dalam cerita harus dipercaya. Konselor hendaknya merekomendasikan buku yang secara personal sudah dibaca konselor dan sesuai dengan nilai dan tujuan klien;
3. Presentasi, klien membaca buku pada tahap ini. Baik dalam sesi maupun di luar sesi, klien mendiskusikan aspek-aspek dari buku dengan konselor. Untuk anak-anak, buku dapat dibaca bersama dengan konselor. Kemudian,

konselor dapat meminta klien untuk menggarisbawahi kata kunci dari buku tersebut. Konselor juga dapat membantu identifikasi karakter yang ada pada buku. Klien bersama konselor mengeksplorasi dan mengelaborasi lebih lanjut;

4. Tindak lanjut, konselor membantu klien untuk melakukan transformasi perasaan, pikiran, dan perilaku karakter, melakukan perbandingan, kemudian bagaimana implikasinya. Semakin kreatif dan lekat, maka semakin baik.

Secara hermeneutik, tahap biblioterapi ini dapat diparalelkan dengan tahap internalisasi narasi teks ke dalam diri yang terdiri dari: prefigurasi melalui aktivitas reflektif yang mencakup analisis struktural, konfigurasi melalui penataan wacana, pengambilan jarak terhadap dunia teks dan menentukan makna, dan apropriasi melalui interpretasi kreatif yang mencakup internalisasi makna ke dalam diri (Bruner, 2004).

Lucas dan Soares (2013) menyebut keempat tahap ini sebagai: 1) *Recognition*, pembaca mengalami *sense of familiarity*; 2) *examination*, pembaca mulai memperhatikan isu dan memberikan reaksi baik secara kognitif maupun emosional; 3) *juxtaposition*, pembaca memperdalam pemahaman dan wawasan melalui interaksi dengan konselor; 4) *self-application*, mengintegrasikannya dalam kehidupan.

Pada *setting* ruang kelas, paling tidak ada lima tahap implementasi biblioterapi (Johnson dalam Erford, 2014):

1. Berikan motivasi kepada siswa dengan aktivitas pendahuluan. Hal ini dapat dilakukan dengan tindakan

provokasi (*endorse*) mengenai buku secara ringan dan menarik.

2. Berikan waktu membaca. Memberi waktu membaca yang cukup. Lebih baik jika disajikan trik-trik membaca yang menarik.
3. Berikan waktu inkubasi. Membiarkan siswa menemukan *clue* yang kadang diidentifikasi, diperbandingkan dengan pengalamannya. Semakin lekat dan dekat dengan pengalamannya maka akan semakin berhasil.
4. Terlibat dalam waktu diskusi yang mengarahkan kepada tindak lanjut. Peran konselor/guru sebagai verifikasi untuk mempertajam gambaran karakter, peristiwa dan momen-momen eksperiensial dalam buku.
5. Penyingkapan dan evaluasi. Guru melakukan transformasi, memberikan sedikit wawasan yang dilakukan secara dialogis, meningkatkan level pemahaman. Lebih baik jika guru membantu memberikan "makna yang mengena". Prinsip yang perlu dipegang adalah guru hanya membantu.

Biblioterapi juga dapat diterapkan kepada anak yang belum dapat membaca. Hal ini dapat disiasi dengan *storytelling* (Zousel.dkk, 2013). Cerita dapat disampaikan melalui dikisahkan. Keberhasilan *storytelling* sangat tergantung dari pihak yang membacakannya. Dibutuhkan lebih dari sekedar kemampuan komunikasi, karena *storytelling* merupakan sebuah seni. Greene (1996) memahami *storytelling* sebagai " ... an art ... recreating literature-taking the printed words in a book and living them life...".

CONTOH PENERAPAN BIBLIOTERAPI PADA KONSELING

Demi kemudahan dalam memahami sisi aplikatif dari tahap-tahap konseling biblioterapi, akan lebih baik jika disajikan contoh kasus. Untuk memberi contoh, akan digunakan *developmental bibliotherapy* yang berkaitan dengan *enhancing well-being* (Erford, 2014).

Seorang anak yang mengalami kehilangan ayahnya dikonseling dengan menggunakan buku *When My Dad Died* karangan J. M. Hammond (1981), berikut nukilannya (Erford, 2014):

An awful thing happened when my Daddy died. When my mom told me she started to cry. I felt kind of sick and started to cry too. I didn't think I would ever stop crying . . . but I did.

I went with my mother to the funeral. There were a lot of flowers and a lot of people. Some of the people were crying. Mother and I looked in the casket together. I said it looked like my dad was sleeping and might wake up. Mom explained that when people die they can never be alive again. They don't sleep, they don't think, they don't feel, they don't eat and they don't sleep. Being dead is not like sleeping at all . . .

Sometimes I worry about who will take care of me, make money for us, and play with me the way my dad use to do. Mom says that she will see that I am always taken care of. My mom used to be home when I came home from school.

Now she is at work. At first I was mad about that, but now I understand that she needs to make money for us. We still have time to play too.

Sometimes I worry that Mom feels so sad she might die. Sometimes I think about me dying too. Mom says that most people live for a long,

long, long time until they are very old. She thinks we will live to be very old grandmas and grandpas. Sometimes I get angry at my dad for dying and leaving me. Sometimes I just want to scream, "I want my daddy back" . . . When dad died I was afraid I made it happen. I know now that nothing I did made Dad die. It wasn't my fault. . . .

One night Mom and I talked about a funny thing we remembered Dad did once. We both started laughing so hard that I fell off the couch. Afterwards I asked Mom if it was wrong for us to laugh when Dad was dead. She said, "No, it is good for us to talk about the things we remember. I think your father would be glad we talked about how funny he could be and laughed." That made me feel better. It is good for us to be happy again . . .

(B)est of all I have my mother. We talk a lot and help each other even more now. I love her and I know she loves me so much too.

Biblioterapi yang baik hendaknya melampaui pembacaan cerita dengan sederhana. Beberapa petunjuk yang didapat dari membaca *When my daddy died* sebagai berikut (Erford, 2014):

When my dad died I felt _____.

Sometimes I worry about _____.

These are some things I remember about my dad: _____.

Some things I enjoy are _____.

Now I'm feeling _____.

Now that I've finished the book, here are some things that I learned: _____.

Contoh di atas merupakan penerapan biblioterapi yang sangat sederhana. Hal di atas juga dapat dilakukan oleh siapa saja semisal guru, orang tua, kakak kepada adiknya, dan siapapun dengan efektifitas biaya dan tidak begitu membutuhkan *skill* yang tidak terlalu sulit.



Contoh lain yang lebih terprogram didapat dari artikel jurnal oleh Hazlett-Stevens dan Oren (2016) yang melakukan penelitian biblioterapi dalam mengurangi stres, program yang dijalankan diberi tema *MBSR Bibliotherapy*. Menurut penulis, program yang dijalankan tersebut berjenis *self-help bibliotherapy*. Berikut hal-hal yang dapat dipetik dari penelitian tersebut:

1. Pendaftaran peserta. Pada penelitian dilakukan secara online dan melalui selebaran.
2. Program dijalankan selama 10 minggu.
3. Proses seleksi dilakukan secara acak melalui situs online www.randomizer.org. seleksi dapat juga dengan kriteria tertentu, misalnya menghendaki peserta yang dengan tingkat stress tinggi, maka harus dilakukan *pre-test* dengan alat ukur stress.
4. Memberikan materi tertulis yang sudah didiskusikan dengan sesama anggota tim. Dapat juga ditambahkan dengan materi lain misalnya berupa film. Dalam penelitian, grup biblioterapi menerima buku *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook* karya Bob Stahl, Ph.D & Elisha Golstein, Ph.D terbitan New Harbinger 2010. Buku ini dilengkapi dengan mp3 berisi instruksi panduan praktis.
5. Memberikan instruksi kepada peserta untuk membaca satu bab setiap minggu.
6. Setiap minggu melakukan pemantauan berupa kuesioner, kuis, dan alat ukur CCAPS-34.

7. Minggu terakhir merupakan tahap refleksi dan diskusi dengan peserta. Dapat juga berupa pemberian saran.

Program ini mampu menurunkan secara signifikan tingkat stress peserta pada grup biblioterapi walaupun hampir 50% peserta keluar sebelum program berakhir. Hal ini mungkin karena program ini dilakukan secara daring.

Tingkat pemantauan dan keterlibatan secara fisik dengan konselor menjadi sangat terbatas. Hal ini dapat menurunkan motivasi membaca pada kelompok yang dipilih secara acak tersebut.

Hal ini berbeda dengan yang dilakukan oleh Salimi, dkk (2014) yang melakukannya terhadap mahasiswa yang tinggal di asrama. Dari 32 peserta hanya 4 orang yang menolak mengikuti program sampai tuntas. Durasi program yang dilakukan juga lebih pendek, yaitu selama 2 minggu.

Penjelasan di atas hanya merupakan contoh saja. Hanya memberikan gambaran bagaimana biblioterapi sangat mungkin diterapkan dalam kondisi apapun juga, baik personal maupun kelompok, baik formal maupun informal. Semakin baik rancangan program, maka akan semakin baik hasil yang diperoleh.

HAMBATAN DAN FAKTOR KUNCI PENERAPAN BIBLIOTERAPI

Selain kelebihan di atas, biblioterapi sebagai sebuah teknik pasti memiliki kekurangan. Kekurangan ini dapat juga dianggap sebagai hambatan dalam penerapan teknik biblioterapi. Beberapa kekurangan dan hambatan yang kerap muncul sebagai berikut (Lucas & Soares, 2013):

1. Efektifitas biblioterapi tergantung dengan ketersediaan buku atau bahan-bahan lainnya yang sesuai dengan masalah yang ingin diselesaikan.
2. Klien yang tidak memiliki motivasi membaca.
3. Klien cenderung defensif ketika diskusi-refleksi. Dengan kata lain, klien susah memproyeksikan motif yang terkandung di dalam cerita.
4. Fasilitator/konselor yang memiliki kemampuan "bedah" literatur yang rendah.

Selain kekurangan dan hambatan di atas, jika hendak menerapkannya dalam seting sekolah, maka ada beberapa *key factors* yang mesti diperhatikan jika menerapkannya dalam seting sekolah:

1. Penggunaan buku, cerita, video, puisi yang sesuai dengan tujuan guru.
2. Biblioterapi dapat diterapkan kepada grup kecil maupun besar, dan juga terhadap perorangan. Keuntungan melaksanakannya dengan grup adalah terciptanya *sense of belonging* antar anggota dan menimbulkan *sense of security*. Selain itu, dinamika grup membuat anggota saling berbagi pengalaman dan hal ini akan berdampak baik. Bekerja dalam grup akan membimbing individu untuk mengembangkan perspektif yang berbeda dan pemahaman yang baru terhadap suatu masalah. Jumlah ideal grup biasanya 6-8 orang. Grup hendaknya homogen, misalnya homogen dari segi usia. Hal ini akan menguntungkan, sebab masalah yang dihadapi cenderung memiliki kedekatan antar satu dengan yang lain.

3. Biblioterapi diterapkan dalam waktu dan ruang yang ditentukan. Misalnya, seminggu sekali. Perlu ditekankan bahwa biblioterapi bukanlah tindakan *a magic one-time action*, tetapi merupakan proses sirkular dengan akumulasi efek kecil dan perubahan besar yang potensial dalam serangkaian hal-hal kecil. Watak biblioterapi adalah transformatif, bukan reaktif.
4. Pentingnya menyediakan ruangan khusus untuk biblioterapi, dimana kegiatan lainnya seperti menggambar, menulis, bermain musik dapat juga dilakukan.

Biblioterapi perlu diterapkan di sekolah. Biblioterapi dapat membantu siswa untuk perkembangannya (kesehatan mental, resiliensi, dan rencana hidupnya ke depan). Biblioterapi dapat meningkatkan kompetensi pribadi dan sosial siswa. Selain itu, hal ini juga dapat membuat kelas menjadi lebih dinamis dan memperoleh kelekatan emosional antar sesama siswa dan guru.

Konflik di kelas akan dapat dikurangi dan meningkatkan kerjasama, penerimaan, serta toleransi. Berpikir kritis dan kreatif juga dapat diperoleh dari kegiatan biblioterapi ini. Jika tidak dapat diterapkan oleh guru dalam pembelajaran formal, biblioterapi juga dapat diterapkan sebagai kegiatan komplementer, misalnya oleh guru BK, pustakawan, atau pihak lain yang dipercaya. Selain pada siswa, biblioterapi baiknya juga diterapkan kepada para guru.



PENUTUP

Berdasarkan uraian yang tidak begitu panjang pada pembahasan di atas, maka dapat kiranya suatu kehidupan manusia dimetaforakan bagaikan sebuah buku. Pengalaman hidup manusia layaknya bagaikan kumpulan kata-kata, kalimat, paragraf, bab dan akhirnya menjadi sebuah buku yang utuh. Ada seutas tali familiaritas antara hidup manusia dan buku.

Buku yang baik adalah buku yang mampu mentransformasi pembacanya untuk menjadi lebih baik, dan manusia yang baik adalah manusia yang bermanfaat bagi manusia lainnya. Buku membentuk narasi diri, membentuk identitas manusia. Begitulah kira-kira peranan buku dalam peradaban umat manusia.

Biblioterapi dalam hal ini menjadi jelas peranannya dalam membangun identitas baik personal maupun kelompok dengan baik. Sebagai sebuah teknik konseling, biblioterapi sangat efisien dari segala segi. Selain menjalankan peran konselingnya, biblioterapi mampu menumbuhkan semangat literasi pada pendidikan Indonesia, dimana seperti kita ketahui bahwa tingkat literasi di Indonesia sangat rendah.

Pada konteks ini, menerapkan biblioterapi sedini mungkin dapat memperoleh manfaat ganda, manfaat konseling dan manfaat pembedayaan literasi. Oleh karenanya program-program biblioterapi menjadi penting diterapkan di sekolah dan sangat mungkin dengan prosedur, biaya, dan material yang sangat fleksibel. Hal ini mengingatkan bahwa buku bukanlah barang asing dalam *setting* pendidikan.

Akhirnya, mari perlahan-lahan para guru, orang tua, konselor untuk membumikan biblioterapi mulai sejak sekarang. Karena manfaatnya bukan sekedar dari aspek psikologis saja, akan tetapi dalam tujuan yang lebih besar mempersiapkan seperti apa generasi yang akan mewarisi dunia nanti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2002). *Bibliotherapy* (Report No. EDO-CS-02-08). Washington, DC: Office of Educational Research and Improvement. (ERIC Document Reproduction Service No. ED00036)
- Bertens, K. (1997). *Sejarah Filsafat Yunani*. Yogyakarta: Kanisius.
- Bruner, J. (1986). *Actual Minds, Possible Words*. Cambridge: Harvard University Press.
- _____. (1990). *Act of Meaning*. Cambridge: Harvard University Press.
- _____. (2004). Life as Narrative. *Social Research*, 71 (3), 691-710.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Ninth Edition*. New York: Cengage Learning.
- Digges, M. Bibliotherapy: A Novel Approach to Healing. *Online Article*, edisi 15 April 2016 <http://www.sbs.com.au/topics/life/health/article/2016/04/14/bibliotherapy-novel-approach-healing> diakses tanggal 9 November 2016, 09:56 AM.
- Dworkin, S.H & Pope. M. (2012). *Casebook for Counseling: Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Persons and Their Families*. Alexandria: ACA.



- Erford, B. T. (2014). *40 Techniques Every Counselor Should Know. 2nd Edition.* New York: Pearson.
- Greene, E (1996). *Storytelling: Art and Technique. 3rd edition.* New Jersey: R.R. Bowker.
- Hazlett-Stevens. H. & Oren. Y. (2016). Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Bibliotherapy: A Preliminary Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Psychology, 0 (0)*, 1-12.
- Hodson, G., & Costello, K. (2018). Psychological implications of undervaluing animals: Dominance-based ideologies and systems of oppression. *Critical animal studies: Towards trans-species social justice*, 184-206.
- Hynes, A. M. (2019). *Bibliotherapy: The Interactive Process A Handbook.* London: Routledge.
- Ibrahim, F.A & Heuer, J. R. (2016). *Cultural and Social Justice Counseling: Client-Specific Interventions.* New York: Springer.
- Malone, P.A. (2016). *Counseling Adolescents through Loss, Grief, and Trauma.* New York: Routledge.
- McCulliss. D & Chamberlain. D. (2013). Bibliotherapy for Youth and Adolescents School-Based Application and Research. *Journal of Poetry Therapy, 26 (1)*, 13-40.
- Pennington, M. C., & Waxler, R. P. (2017). *Why Reading Books Still Matters: The Power of Literature in Digital Times.* London: Routledge.
- Polii, I. J. (2018, November). The Representative of Human in Novel "Cala IBI" and "The Alchemist" (Perspective of Existentialism Philosophy in XIX Century: Mazhab Sören Aabye Kierkegaard (1813-1855)). In *International Seminar on Recent Language, Literature, and Local Cultural Studies (BASA 2018).* Atlantis Press.
- Pramesti, T. (2017). Finding yourself in books as teenager: Young adult literature as springboard for social relevance and classroom research. *Parafrese: Jurnal Kajian Kebahasaan & Kesastraan, 17(2)*.
- Prout. H.T & Fedewa. A.L. (ed). (2015). *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents: Theory and Practice for School and Clinical Setting.* New Jersey: Wiley & Sons.
- Salimi. S, dkk. (2013). The Effect of Group Bibliotherapy on The Self-Esteem of Female Students Living in Dormitory. *Journal of Education and Health Promotion, 3*, 1-7.
- Sambodja, A. (2017). Peta Politik Sastra Indonesia (1908-2008). *Susastra: Jurnal Ilmu Sastra dan Budaya, 4(2)*.
- Schechtman, Z. (2009). *Treating Child and Adolescent Aggression through Bibliotherapy.* New York: Springer.
- Schutt, R.K., Deng, X., & Stoehr. T. (2013). Using Bibliotherapy to Enhance Probation and Reduce Recidivism. *Journal of Offender Rehabilitation, 52*, 181-197.
- Seligman, L., & Reichenberg, L. R. (2013). *Theories of Counseling and Psychotherapy: Systems, Strategies, and Skills of Counseling and Psychotherapy. 4th Edition.* New Jersey: Pearson Merrill.
- Zhang, J., & Yu, H. (2018). Semiotics—Another Window on the



World. *Chinese Semiotic Studies*, 14(2), 129-135.

Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Pustaka Obor.

Zousel, M.L., Rule, A.C., & Logan, S.R. (2013). Teaching Primary Grade Students Perfectionism Through Cartoons Compared to Bibliotherapy. *International Electric Journal of Elementary Education*, 5 (2), 199-218.