

MENGEMBANGKAN KETRAMPILAN SOSIAL DAN MENGELOLA EMOSI BAGI ANAK MELALUI BIBLIOTERAPI

Erni Agustina Setiowati

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

INTISARI

Tulisan ini bertujuan untuk mengulas penggunaan buku-buku yang berguna untuk mengembangkan ketrampilan sosial dan mengelola emosi anak. Biblioterapi secara umum diartikan sebagai penggunaan buku-buku untuk membantu individu menyelesaikan masalah. Penggunaan bahan bacaan untuk membantu pertumbuhan pribadi telah dikenal sejak 300 SM. Buku, selain untuk mengenalkan nilai-nilai pada anak juga dapat diberikan sebagai salah satu intervensi psikologis ketika anak memiliki permasalahan dalam perkembangannya.

Kata Kunci: biblioterapi, buku, perkembangan anak

PENGANTAR

Biblioterapi tumbuh dari gagasan bahwa membaca dapat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang (Jack & Ronan, 2008). Sehingga dapat dikatakan apa yang dibaca oleh seseorang akan berpengaruh pada cara pandang, sikap, dan reaksi terhadap sesuatu hal. Oleh karena itu bacaan menjadi suatu hal yang penting untuk diperhatikan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangan seorang anak.

Pengenalan terhadap bacaan pada anak dapat dilakukan sedini mungkin dengan cara membacakannya secara menarik sesuai dengan tingkat perkembangan kognitifnya. Anak-anak dibawah usia 7 tahun misalnya, menurut perkembangan

kognitif berada pada tingkat pra-operasional, maka bacaan yang diberikan padanya berisi kalimat-kalimat yang operasional, jelas, dan tidak abstrak namun dapat mengembangkan imajinasi anak. Setelah anak mampu membaca sendiri sediakan buku-buku yang menarik dan beragam sehingga selain wawasannya juga akan berkembang luas anak juga akan belajar bagaimana anak lain, orang dewasa, atau tokoh-tokoh berupa binatang yang dapat diidentifikasi dengan dirinya dalam menghadapi lingkungan. Proses belajar ini dapat membantu anak sebagai referensinya dalam bersikap dan bertindak ketika menghadapi masalah.

Berdasarkan tahapan perkembangan psikososial dari Erikson dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lindeman dan King (dalam Heath, 2005) bahwa

permasalahan yang dialami oleh siswa dapat dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu problem-problem emosional yang berakar pada penyakit mental (*mental illness*), isu-isu penyesuaian situasional, dan gangguan yang terkait dengan adanya transisi dalam perkembangan. Adanya potensi permasalahan pada anak menjadikan buku-buku bacaan anak-anak memiliki peranan yang strategis dalam membantu mereka untuk tumbuh menjadi individu yang sehat secara psikologis.

KAJIAN TEORI

Istilah biblioterapi mula-mula muncul pada awal abad 20, tepatnya ketika Crothes tahun 1916 mengenalkan istilah ini . Penggunaan buku untuk tujuan intervensi juga dilakukan pada masa perang dunia 1 dan perang dunia 2 untuk para tentara dalam rangka mengatasi gejala-gejala ataupun gangguan post traumatik. Pada perkembangan selanjutnya biblioterapi digunakan oleh konselor sekolah, pekerja sosial, pekerja atau perawat dibidang kesehatan mental, guru, dan pustakawan (Shechtman, 2009).

Istilah biblioterapi terdiri dari dua kata yakni biblio yang berasal dari istilah Yunani, biblus yang artinya buku dan terapi yang bermakna bantuan yang bersifat psikologis (Shechtman, 2009). Biblioterapi merupakan terapi memberikan buku atau cerita bertema tertentu terkait dengan permasalahan pribadi dan sosial untuk membantu individu atau kelompok agar

memperoleh *insight* mengenai masalah pribadinya dan belajar cara-cara yang lebih sehat dalam menghadapi kesulitan (Health dkk, 2005; Cook dkk, 2006).

Biblioterapi dibedakan menjadi dua yaitu biblioterapi kognitif dan biblioterapi afektif. Berikut ini penjelasannya (Shechtman, 2009):

1. Biblioterapi kognitif. Biblioterapi ini ditujukan untuk membimbing seseorang untuk meningkatkan kemampuan mereka secara mental dan menyelesaikan masalahnya. Biasanya diberikan dalam bentuk terapi mandiri (*self-help therapy*), dengan tanpa keterlibatan terapis atau dengan kontak terapis namun minimal. Biblioterapi kognitif ini meyakini bahwa proses belajar merupakan mekanisme utama dari sebuah perubahan dan buku-buku non fiksi dipilih untuk mengajarkan seseorang sebagai bentuk intervensi. Asumsi dasarnya adalah behavioral-kognitif, yakni semua perilaku adalah hasil belajar, dan karenanya segala sesuatu dapat dipelajari dibawah bimbingan yang tepat. Singkatnya, karakteristik utama biblioterapi kognitif yaitu merupakan intervensi mandiri (*self-help intervention*) dapat berupa intervensi tanpa kontak, intervensi dengan kontak minimal seperti kontak melalui telepon, pertemuan di ruang praktek/klinik, dengan pemahaman bahwa sebagian

besar terapi berlangsung dilakukan oleh partisipan atas diri mereka. Biblioterapi bentuk ini biasa diberikan pada individu dewasa dan sebagian besar diterapkan untuk kasus depresi.

2. Biblioterapi afektif. Biblioterapi afektif berakar pada teori psikodinamik yang berpandangan bahwa penggunaan bacaan untuk membuka pikiran-pikiran, perasaan-perasaan dan pengalaman seseorang. Asumsi dasarnya adalah bahwa seseorang menggunakan mekanisme pertahanan diri seperti represi untuk melindungi diri mereka dari sesuatu yang menyakitkan. Ketika menggunakan mekanisme pertahanan diri, individu menjadi tidak terhubung dengan emosinya, tidak sadar perasaan yang sesungguhnya, sehingga tidak dapat menyelesaikan permasalahan secara konstruktif. Cerita akan membantu dengan memberi kesempatan individu untuk mendapatkan *insight*. Melalui bacaan ketika tokoh dalam buku dapat mengatasi masalahnya maka pembaca secara emosi terlibat dalam perjuangan dan terutama sekali mendapatkan *insight* yang sesuai dengan situasi pembaca itu sendiri. Asumsi lain dari biblioterapi afektif adalah proses identifikasi, eksplorasi, dan refleksi emosi merupakan komponen penting dari proses terapeutik. Melalui identifikasi karakter dalam buku seseorang dapat

merasakan berbagai macam emosi yang dapat dikaitkan dengan emosinya sendiri. Melalui biblioterapi afektif pembaca diyakini akan melalui tiga tahapan yakni, identifikasi dengan tokoh dan kejadian-kejadian dalam cerita, katarsis yaitu ketika pembaca mulai terlibat secara emosional dengan isi cerita dan mampu mengeluarkan perasaan-perasaannya yang terpendam dalam kondisi yang aman, dan *insight* yang merupakan hasil dari pengalaman katarsis yang mana pembaca menjadi lebih menyadari masalah-masalahnya dan solusi-solusi yang mungkin bagi mereka. Keberadaan terapis dalam proses biblioterapi afektif sangat penting. Peran terapis adalah mendorong proses identifikasi, meredakan emosi dan membantu pengekspresiannya, serta membantu klien (pembaca) berdiskusi dan memahami emosi-emosinya dalam cara yang tidak menilai.

Lebih lanjut biblioterapi kognitif membantu klien mengidentifikasi pemikiran-pemikiran terdistorsi dan belajar cara yang lebih realistis melalui membaca dan melakukan latihan (Bilich dkk, 2008; Shechtman, 2009). Penelitian mengenai bibliotherapy kognitif yang dilakukan pada subjek dewasa yang bertujuan untuk menurunkan level depresi menunjukkan penurunan yang signifikan (Bilich dkk, 2008; Naylor, Antonuccio,

Johnson, Spogen, O'donohue, 2007), self-help model untuk depresi (MacDonal, dkk, 2007), meningkatkan kompetensi pengasuhan anak pada orang tua (Hahlweg, dkk, 2008) dan kecemasan menghadapi tes pada mahasiswa (Farah & Hammouri, 1998). Selain itu juga dapat digunakan untuk individu yang mengalami hipokondriasis, kesejahteraan psikologis,

Disisi lain sebagian besar biblioterapi yang diberikan pada anak-anak adalah biblioterapi afektif. Biblioterapi afektif menggunakan buku fiksi untuk membantu pembaca mengaitkan pengalaman-pengalaman emosinya dan situasi-situasi sosial melalui proses identifikasi (Shechtman, 2009; Regan & Page, 2008). Terapi ini bila digunakan secara tepat dapat digunakan untuk perkembangan siswa dan penyembuhan emosional (Heath dkk, 2005; Cook dkk, 2006), serta pembelajaran sosioemosional anak-anak yang mengalami permasalahan emosi dan perilaku (Regan & Page, 2008; Mihalas, dkk, 2009). Penelitian mengenai penerapan biblioterapi afektif telah dilakukan secara luas dan pada berbagai permasalahan psikologis seperti untuk mengatasi masalah agresivitas pada anak usia sekolah dasar (Puspitasari, 2011), masalah kecemasan sosial pada remaja cerdas istimewa (Setiowati, 2010), masalah bullying (Gregory & Vessey, 2004), cemas pada pelajaran matematika (Wilson, 2009), pobia sosial (Chung & Kwon, 2009), meningkatkan kesadaran emosional pada siswa yang mengalami hambatan emosi

dan sosial (Harper, 1989), gangguan kecemasan pada anak (Campbell, 2007), mengajarkan problem solving pada siswa yang mengalami hambatan seperti specific learning disabilities, gangguan perilaku, dan retardasi mental ringan (Forgan, 2002), kesedihan karena kehilangan orang yang dicintai (Heath, dkk, 2008).

Biblioterapi afektif juga dapat digunakan secara luas untuk pertumbuhan pribadi pada kasus-kasus kelompok remaja yang mengalami gangguan emosi dan perilaku, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Regan dan Page (2008). Penelitian ini memfokuskan pada pemilihan buku-buku cerita dan novel yang relevan untuk anak-anak dan remaja yang mengalami masalah emosi dan perilaku. Berdasarkan penelitian ini ada nilai-nilai yang relevan dan dapat dikembangkan dari biblioterapi untuk anak-anak dan remaja yang mengalami hambatan emosi atau perilaku, diantaranya *belonging*, *generosity*, *independence*, dan *mastery*.

Informasi atau cerita yang diberikan hendaknya memadai dan layak diberikan pada anak, bersifat membangun atau menuntun pembaca untuk memperoleh pemahaman mengenai permasalahan yang dihadapi. Menurut Burns (2004) cerita yang disajikan untuk tujuan terapi harus etis, penuh moral, dan bertanggung jawab. Agar tercapai fungsi terapeutik cerita harus bersifat menolong, konstruktif dan praktis, sehingga mengandung cara yang jitu untuk memecahkan suatu masalah, melejitkan

pengalaman hidup, atau meningkatkan kualitas hidup. Sedangkan Shechtman (2009) menyatakan bahwa buku yang dipilih untuk biblioterapi afektif harus terdapat masalah yang dialami anak, menyajikan kesulitan yang dialami dan dinamika perilakunya.

Ada dua fokus biblioterapi yaitu biblioterapi remedial dan biblioterapi perkembangan. Biblioterapi remedial ditujukan pada penggunaan klinis untuk membimbing pembaca yang mengalami masalah emosi dan perilaku. Sedangkan biblioterapi perkembangan dimaksudkan untuk membimbing pembaca pada umumnya untuk mengalami interaksi dinamis antar kepribadian pembaca dan bacaan. Biblioterapi perkembangan menurut Cook, dkk (2006) dirancang sebagai pendekatan proaktif yang ditujukan untuk memunculkan perilaku atau memudahkan seseorang dalam memperoleh solusi-solusi dalam situasi spesifik.

Gladding (2000) menyatakan bahwa biblioterapi dapat digunakan sebagai bentuk konseling remediasi yaitu konseling yang bertujuan untuk mengoreksi, misalnya membantu individu yang memiliki harga diri rendah dan kecemasan tinggi. Buku atau media lain seperti film sebagai alat bantu konseling sangat membantu jika konselor merangkum cerita, secara terbuka mendiskusikan perasaan-perasaan tokoh, mengeksplorasi konsekuensi

tindakan tokoh, dan adakalanya menarik kesimpulan.

Biblioterapi dapat diberikan secara individual, dalam kelompok kecil atau kelompok besar dalam kelas atau di lingkungan sekolah termasuk dalam perpustakaan atau ruang konseling (Cook dkk, 2006). Downing (dalam Cook dkk, 2006) menggarisbawahi praktek terbaik untuk biblioterapi dilakukan dalam *setting* individual dan kelompok kecil. Stone (2007) menyatakan intervensi kelompok yang efektif pada anak dan remaja mempertimbangkan tiga hal yaitu, peserta, terapis, dan *setting*. Karakteristik peserta meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, tingkat perkembangan, budaya, etnis, status sosial ekonomi, kelebihan dan kelemahan psikososial, masalah yang dihadapi, tingkat kerjasama dan motivasi. Karakteristik terapis meliputi ketrampilan, sifat personal, dan pendekatan terhadap peran sebagai terapis seperti berinteraksi secara progresif, serta intervensi dilakukan harus ditempat yang memadai.

Pardeck (dalam Cook, 2006) menyatakan empat tahap dasar menerapkan biblioterapi, yaitu (a) mengidentifikasi masalah, situasi, perilaku, atau ketrampilan yang harus dikuasai, (b) memilih buku atau karya sastra yang tepat, (c) menyajikan buku, dan (d) melakukan tindak lanjut membaca buku dengan diskusi. Sedangkan tahapan yang dilalui sebagaimana diusulkan Regan dan Page (2008) yakni identifikasi, katarsis, *insight*,

dan universalisme yang mana seseorang akan memiliki pengetahuan dan kesadaran bahwa bukan hanya dirinya yang mengalami masalah tersebut namun ada orang lain yaitu minimal tokoh yang ada dalam cerita yang memiliki masalah yang sama. Setiap tahapan mulai dari identifikasi hingga universalisme melibatkan proses diskusi yang dipandu konselor. Menurut Cook dkk (2006) dengan berbagi pengalaman yang dialami oleh orang lain dalam bacaan, seseorang dapat memperoleh ketetapan hati dalam menghadapi masalah. Sebab melalui biblioterapi seseorang mengidentifikasi diri dengan tokoh yang mirip dengan diri mereka, proses ini membantu seseorang melepaskan ketegangan emosi, memperoleh petunjuk baru dalam hidup, dan mengeksplorasi cara-cara baru dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan orang dewasa.

Meskipun biblioterapi dapat dilakukan secara mandiri (*self-help model*) untuk meningkatkan pertumbuhan pribadi, tetapi yang paling efektif adalah ketika dilakukan dalam proses yang interaktif yang mana ada bimbingan dengan berdiskusi yang berguna untuk mencapai tujuan terapeutik (Cook, dkk, 2006). Kualifikasi konselor sebagaimana dianjurkan oleh Heath (2005) dalam penerapan biblioterapi yaitu memiliki dasar-dasar profesional dalam bidang psikologi, seperti pengetahuan mengenai perkembangan anak, kematangan, psikopatologi dan stresor yang dihadapi oleh anak.

Pardeck (dalam Cook dkk, 2006) menyatakan terdapat enam tujuan potensial penggunaan biblioterapi di sekolah, yaitu menyediakan informasi, memberikan pencerahan dalam pengalaman atau situasi spesifik, memberikan alternatif solusi mengenai suatu masalah, menstimulasi diskusi mengenai masalah aktual, mengkomunikasikan nilai-nilai baru dan sikap terhadap suatu masalah, dan membantu siswa untuk memahami bahwa mereka bukan satu-satunya yang mengalami permasalahan yang dialaminya. Selain itu ada beberapa alasan biblioterapi diterapkan oleh guru dan pustakawan diantaranya untuk membantu mengembangkan konsep diri siswa, mengatasi tekanan emosi dan mental, dan mengembangkan kemampuan siswa untuk dapat menilai dirinya sendiri secara emosi serta meningkatkan pemahaman mengenai perilaku manusia.

Pardeck (dalam Cook, dkk, 2006) menyatakan terdapat 4 tahapan dasar dalam menerapkan biblioterapi, (1) yaitu mengidentifikasi masalah, situasi, perilaku, dan ketrampilan yang menjadi target untuk dikuasai, (2) memilih buku-buku yang sesuai, (3) menyajikan literatur, (4) follow-up dari proses membaca dengan cara berdiskusi.

Secara umum terdapat lima kelebihan penggunaan biblioterapi (Jack & Ronan, 2008), yaitu (1) meningkatkan pemahaman mengenai reaksi psikologis dan fisiologis

dirinya terhadap frustrasi dan konflik, (2) meningkatkan pemahaman antara terapis dan klien yang dapat meningkatkan penyembuhan, (3) mendorong verbalisasi masalah-masalah yang secara umum sulit disampaikan, (4) menstimulasi berpikir secara konstruktif dalam sesi-sesi terapi dan menganalisa sikap-sikap dan pola-pola perilaku selanjutnya, (5) memperkuat kemunculan perilaku dengan aturan-aturan dan contoh yang terkendala pola-pola sosial dan budaya dan pola perilaku infantil yang terhambat (6) menstimulasi imajinasi.

PENUTUP

Penerapan biblioterapi pada anak-anak yang ditujukan sebagai biblioterapi perkembangan dilakukan dengan mempertimbangkan tingkat perkembangan anak baik dari sisi perkembangan kognisi, emosi, dan sosial anak. Biblioterapi perkembangan dapat dipandu oleh guru, konselor di sekolah maupun pustakawan. Sedangkan biblioterapi remedial yang digunakan dalam setting klinis dan bertujuan untuk membimbing pembaca yang mengalami masalah emosi dan perilaku sangat perlu mempertimbangkan kompetensi terapis dalam proses diskusi. Terapis perlu memiliki dasar-dasar kompetensi sebagai terapis, memahami permasalahan yang dialami anak secara memadai baik secara kognitif, emosi maupun sosial, mampu memasuki dunia anak-anak dan menciptakan rasa nyaman bagi anak.

Selain itu assesmen yang tepat dan memadai mengenai isu-isu perkembangan anak atau permasalahan yang dialami anak akan sangat membantu psikolog, konselor sekolah, guru ataupun pustakawan dalam memilih bacaan yang sesuai bagi anak. Hal ini disebabkan ketepatan dalam memilih bacaan akan berpengaruh pada hasil dari penerapan biblioterapi.

REFERENSI

- Bilich, L. L., Deane, F. P., Phipps, A. B., Barisic, M., & Gould, G. (2008). Effectiveness of bibliotherapy self-help for depression with varying levels of telephone helpline support. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15, 61-74
- Burns, G. W. (2004). *101 Kisah yang memberdayakan: Penggunaan metafora sebagai media penyembuhan*. Mizan Pustaka: Jakarta
- Campbell, M. (2007). Innovative Counselling with Anxious Children. *Counselling, Psychotherapy, and Health Journal*, Vol. 3 (1), 59-70.
- Chung, Y. S., & Kwon, J. The efficacy of bibliotherapy for social phobia. Brief treatment and *Crisis Intervention*, Vol. 8 (4), 390-401.
- Cook, K. E., Earless-Vollrath, T., & Ganz, J. B. (2006). Bibliotherapy. *Intervention in School and Clinic*, 42 (2), 91-100.
- Farah, A. M., & Hammouri, F. A. The effect of bibliotherapy in reducing test

- anxiety among Jordanian college students.
- Forgan, J. W. (2002). Using bibliotherapy to teach problem solving. *Intervention in school and clinic*, vol. 38 (2), 75-82.
- Gladding, S. T. (2000). *Counseling: A Comprehensive Profession*. Fourth edition. New Jersey: Prentices-Hall, Inc.
- Gregory, K. E., & Vessey, J.A. (2004). Bibliotherapy: A strategy to help students with bullying. *The journal of school nursing*, vol 20 (3), 127-133.
- Hahlweg, K., Heinrichs, N., Kuschel, A., & Feldman, M. (2008). Therapist-assisted, self-administered bibliotherapy to enhance parental competence: Short-and long-term effect. *Behavior modification*, vol. 32 (5), 659-681.
- Harper, E. (1989). Bibliotherapy intervention exposure and level of emotional awareness among students with emotional and behavioral disorder. *Thesis* (unpublished). Kent state university.
- Heath, M. A., Sheen, D., Leavy, D., Young, E., & Money, K. (2005). Bibliotherapy: A Resource to Facilitate Emotional Healing Growth. *School Psychology International*, Vol. 26 (5), 563-580.
- Heath, M. A., Leavy, D., Hansen, K., Ryan, K., Lawrence, L., Sonntag, A. G. (2008). Coping with grief: guidelines and resources for assisting children. *Intervention in school and clinic*, vol. 43 (5), 259-269).
- Jack, S. J., & Ronan, K. R. (2008). Bibliotherapy: Practice and research. *School Psychology International*, vol 29 (2), 161-182.
- Macdonal, W, Mead, N, Bower, P, Richards, D., & Lovell, K. (2007). A qualitative study of patients "perceptions of a minimal " psychological therapy. *International Journal of Social Psychiatry*, Vol 53 (1), 23-35.
- Mihalas, S., Morse, W. C., Allsopp, D. H., & McHatton, P.A.(2009). Cultivating Caring Relationship Between Teachers and Secondary Students With Emotional and Behavioral Disorders: Implications for Research and Practice. *Remedial and Special Education*, Vol. 30 (2), 108-125.
- Naylor, E. V., Antonuccio, D. O., Johnson, G., Spogen, D., & O'Donohue, W. (2007). A pilot study investigating behavioral prescriptions for depression. *Journal of clinical psychological medical setting*, vol 14, 152-159.
- Puspitasari, D. A. (2011). Pengaruh biblioterapi afektif untuk menurunkan agresivitas siswa kelas empat. *Tesis* (tidak diterbitkan). Program Magister Profesi Psikologi UGM
- Regan, K & Page, P. (2008)."Character" Building: Using Literatur to Connect

with Youth. *Reclaiming Children and Youth*, Vol 16 (4), 37-43.

Setiowati, E. A. (2010). Efektivitas biblioterapi kelompok untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja cerdas istimewa. *Tesis* (tidak diterbitkan). Program Magister Profesi Psikologi UGM

Shechtman, Z. (2009) *Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy*. New York: Springer.

Wilson, S. (2009). Bibliotherapy: Mathematics anxiety and meta-affect. AARE Conference. Australian Catholic University