



Metode biblioterapi dalam meningkatkan kesehatan mental

Atsilah Sofy Aliah¹, Agus Rusmana², Saleha Rodiah³

^{1,2,3}Universitas Padjajaran

aatsilahsaliah@gmail.com

Info Artikel :

Diterima :

20 Januari 2023

Disetujui :

15 Januari 2023

Dipublikasikan :

25 Januari 2023

ABSTRAK

James Clear mengutarakan kita meniru yang dekat, banyak, serta bagaimana lingkungan kita. Lingkungan kini yang erat dengan sosial media, secara tidak sengaja membuat banyak remaja sulit menjalaninya. Biblioterapi membantu proses pembaca memperoleh pemahaman baru atas diri dan kehidupannya, serta belajar sesuatu yang baru dari literatur yang dibacanya. Maka penelitian ini dilakukan untuk menjawab bagaimana motif, makna, dan pengalaman pelaku metode biblioterapi untuk meningkatkan kesehatan mental mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif, pendekatan fenomenologi. Data analisis dengan mengumpulkan wawancara mendalam kepada 6 orang informan, mencari informasi dari buku dan artikel, menyusunnya, membuat kesimpulan setelahnya. Hasil menggambarkan motif pelaku memilih menggunakan metode biblioterapi karena keinginan untuk merubah situasinya, pengaruh lingkungannya, untuk menghindarkan diri dari layar kaca, mendapatkan manfaat dan pelajaran baik secara intelektual, maupun spriritual mereka. Pengalaman menerapkannya mereka jadi meninjau ulang perilakunya, lebih positif perasaannya, dan menyenangkan ketika membaca. Sedangkan makna yang didapat adalah kata yang ada dalam buku mengandung pelajaran di dalamnya, kita dapat bebas berekspresi ketika membaca, dan mudah menerapkannya. Saran kedepannya tidak pernah ada waktu yang tepat apabila kita tidak memulai segalanya. Rasa sakit, dalam segala bentuk merupakan alat yang paling efektif dari tubuh kita untuk mendorong suatu aksi agar kita lebih baik dari keadaan sebelumnya.

Kata Kunci: biblioterapi, fenomenologi, kesehatan mental

ABSTRACT

James Clear says we imitate what is near, much, and how our environment is. The current environment that is closely related to social media, inadvertently makes it difficult for many teenagers to live it. Bibliotherapy helps readers gain a new understanding of themselves and their lives, and learn something new from the literature they read. So this research was conducted to answer how the motives, meanings, and experiences of the perpetrators of the bibliotherapy method to improve their mental health. The research method used is a qualitative, phenomenological approach. Data analysis by collecting in-depth interviews with 6 informants, seeking information from books and articles, compiling them, drawing conclusions afterwards. The results describe the motives of the perpetrators choosing to use the bibliotherapy method because of the desire to change the situation, the influence of the environment, to avoid the screen, to get benefits and lessons both intellectually and spiritually. The experience of applying it makes them review their behavior, feel more positive, and have fun reading. While the meaning obtained is that the words in the book contain lessons in them, we can freely express when reading, and it is easy to apply them. Suggestions in the future there is never a right time if we don't start everything. Pain, in all its forms, is our body's most effective tool for prompting action to make us better than we were before.

Keywords: bibliotherapy, phenomenology, mental health

©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

James Clear dalam bukunya Atomic Habits mengutarakan bahwa kita meniru kebiasaan dari seseorang yang dekat dengan kita, yang banyak diantara kita, serta yang berkuasa yang ada dalam lingkungan kita. Hal tersebut sama diutarakan oleh pernyataan bahwa kita menjadi produk lingkungan tempat kita tinggal. Karena sebagaimana kita ketahui, kita jarang kita melihat orang yang secara konsisten bertahan dengan kebiasaan positif di tengah lingkungan yang negatif disana. Seperti seorang genius tidak dilahirkan, tapi merupakan hasil pendidikan dan pelatihan, dibuktikan dengan pada nyatanya kita tidak memilih kebiasaan di babak awal hidup kita, kita meniru mengikuti naskah yang diberikan kepada kita oleh teman dan keluarga.

Dengan adanya lingkungan kini yang erat dengan sosial media, yang mana sosial media menjadi *personal highlight* bagi banyak penggunanya, tentu saja mereka memperlihatkan hal yang bagusnya saja. Hal yang membuat kita banyak terpengaruh karena kita membandingkan dengan kehidupan realita yang kita alami tentunya. Proses yang secara tidak sengaja membuat banyak remaja sulit menjalaninya, membuat banyak remaja justru mengurung dirinya sendiri dan jarang mau berbicara serta bercerita. Karena pada yang sebayanya mungkin karena mengalami masalah yang sama dan belum menemukan solusinya, bercerita pada orang yang lebih tua tentu mereka akan merasa di gurui nantinya.

Maka dengan adanya keadaan tersebut biblioterapi dapat dijadikan alternatif solusi dengan cara mendampingi orang yang mengalami gejala emosi akibat masalahnya sendiri dan memberikan bahan bacaan dengan topik yang tepat. Kisah-kisah dalam buku ini akan membantu mereka menyelami kehidupan mereka sehingga mereka dapat memutuskan solusi yang paling memungkinkan. Hugh Crago dan Shechtman mengemukakan bahwa media bibliotherapy mencakup teks seperti bercerita, narasi visual seperti film, dan sastra. Dengan teknik klinis biblioterapi yaitu dengan merekomendasikan buku dan film pada klien untuk membimbing dalam memecahkan masalahnya.

Biblioterapi menampilkan kesuksesan terapi, dipilih karena dapat mendekatkan individu pada buku, sebagai teknik penuntun bagi perkembangan perilaku moral, motivasi remaja, meringankan tekanan emosi, serta mendiskusikan masalah secara terbuka untuk melihat berbagai solusi dalam penyelesaian masalah mereka.

Metode biblioterapi benar – benar efektif diterapkan untuk dapat meningkatkan kesehatan mental. Namun penelitian sejenis ini masih perlu dilakukan untuk menjawab bagaimana motif, makna, dan pengalaman pelaku metode biblioterapi untuk meningkatkan kesehatan mental mereka.

Biblioterapi dapat meningkatkan kesehatan mental, sebagaimana diutarakan jurnal yang berjudul Peran Perpustakaan Dalam Membentuk Karakter Manusia Sehat Mental Melalui Biblioterapi yang berkesimpulan bahwa biblioterapi membantu memperbaiki perilaku seseorang yang kurang mampu menyesuaikan dirinya. Hal tersebut dapat terjadi karena terdapat proses interaksi yang dinamis antara kepribadian pembaca dan literatur yang dibacanya. Dengan demikian, pembaca memperoleh pemahaman baru atas dirinya dan kehidupannya dan belajar sesuatu yang baru dari literatur yang dibacanya.

Buku yang baik adalah buku yang mampu mentransformasi pembacanya untuk menjadi lebih baik, membentuk narasi diri dan membentuk identitas manusia. Narasi juga merupakan media bagi manusia untuk berbagi penghayatan orang lain atas pengalamannya. Maka tentunya buku memiliki peran naratif dalam aktivitas pikiran dalam pembentukan diri manusia, dengan tindakan memahami situasi pembaca.

Biblioterapi membantu siswa untuk perkembangan dalam kesehatan mental dan rencana hidupnya ke depannya, meningkatkan kompetensi pribadi dan sosial siswa. Dengan mengurangi konflik dan meningkatkan kerjasama, penerimaan, serta toleransi sesama. Hal tersebut dapat terjadi karena lewat kegiatan biblioterapi ini, kita dapat berpikir kritis dan kreatif setelahnya.

Biblioterapi yang berfokus pada kesehatan mental memberikan hasil positif untuk pengobatan depresi, kecemasan, melukai diri sendiri, gangguan panik dan sebagainya. Alasannya karena biblioterapi membantu seseorang yang mengalami masalah kesehatan jiwa untuk ikut membantu dirinya, memotivasi ia dan membangun harapan dalam proses *recovery* pada pembaca.

Biblioterapi merupakan pendekatan yang bekerja paling baik dibandingkan dengan pendekatan lainnya. Hal ini diutarakan oleh Jurnal Keperawatan Florence Nightingale yang berjudul Efektifitas Penerapan Biblioterapi Dalam Kesehatan Jiwa. Alasannya dikarenakan biblioterapi mudah dilakukan dan dapat dibaca kembali kemudian hari, sehingga waktunya dapat disesuaikan dengan kondisi dan keadaan pembaca, mendapatkan hasil yang efektif, dan hemat biaya.

METODE PENELITIAN

Dengan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan penelitian fenomenologi. metode kualitatif adalah sebuah metodologi yang biasa digunakan dalam berbagai penulisan sosial. Penekatan fenomenologis yaitu sebuah pendekatan dunia di dalam pengalaman pelaku perilaku.

Dengan proses pendekatan mengungkapkan kehidupan dan pekerjaan melalui wawancara serta melakukan rapport untuk membangun hubungan lebih lanjut, yang tentunya membahas tentang motif, makna, dan pengalaman didalamnya.

Dikaitkan dengan pembentukan makna pelaku metode biblioterapi dalam meningkatkan kesehatan mental, ada teori yang digunakan sebagai pedoman dalam penelitian ini, yaitu Teori Fenomenologi dari Alfred Schutz.

Teori Fenomenologi Alfred Schutz

Kata “fenomenologi” berasal dari bahasa Yunani “*Phainomenon*”, yaitu sesuatu yang tampak, yang terlihat, dan *logos* (akal budi). Jadi fenomenologi adalah ilmu tentang apa yang menampakkan diri ke pengalaman subjek. Secara istilah fenomenologi merujuk pada teori yang mengatakan bahwa pengetahuan itu terbatas pada fenomena fisik dan fenomena mental. Fenomena fisik merupakan objek persepsi, sedangkan fenomena mental merupakan objek intropeksi.

Fenomenologi adalah filsafat tentang fenomena. Fenomena memaksudkan peristiwa pengalaman keseharian, kecemasan, duka, kegembiraan yang ada dalam keseharian setiap orang. Fenomenologi melihat, merekam pengalaman konkret manusia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, pembahasan ini peneliti akan menjabarkan motif remaja menggunakan metode biblioterapi dalam meningkatkan kesehatan mental, sebagaimana menurut Schurtz terdapat dua fase yang menggambarkan keseluruhan tindakan sosial yakni “*in – order – to – motive*” yang merujuk ke masa yang akan datang dan “*because -motive*” yang merujuk ke masa lalu. *In – order – motive* merupakan motif yang terjadi karena seseorang ingin mengharapkan sesuatu, sedangkan dalam *because – motive*, merupakan motif seseorang melakukan tindakan berdasarkan pengalaman dan pengetahuan sebelumnya. Dari pembagian kedua motif tersebut lah, peneliti akan membagi dua motif remaja menggunakan Metode Biblioterapi Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental.

Because – Motive

Because – motive yang muncul dalam penelitian Metode Biblioterapi Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental memiliki perbedaan, dikarenakan pengetahuan dan pengalaman yang ada. Membaca untuk meningkatkan kesehatan mental bagi informan 1 adalah pelarian untuk menghindarkan diri dari layar kaca, dan rehat dari urusan yang ia miliki tentunya. Dengan berangkat dari perasaan kesal, jenuh, dan galau ketika memulai membaca, ia merasa justru itu adalah perasaan yang mendorong ia membaca.

“saya tidak lagi memiliki apa – apa selain bacaan. Kalaupun ada film misalnya, mereka ditampilkan di layar kaca tentunya. Dan kegiatan membaca ini utamanya saya lakukan karena memiliki niat untuk menghindarkan diri kita dari layar kaca. Mengistirahatkan diri dari urusan kuliah, komunikasi dengan teman, dan hal yang bersifat online, lain sebagainya.”

Berbeda dengan informan 2 yang ia membaca karena adanya kegelisahan dikarenakan sesuatu (ketidak puasan akan kemampuan diri atau kualitas diri), menariknya ia membaca dengan perasaan tenang dan senang.

“Semuanya berawal dari kegelisahan dikarenakan sesuatu (ketidak puasan akan kemampuan diri atau kualitas diri) dan mencoba menemukan jawaban baru dengan membaca buku yang kiranya memenuhi kebutuhan pada saat itu, buku yang sangat berpengaruh bagi saya saat itu adalah buku bergenre realigi. Dikarenakan pada saat itu bepergian untuk mekeksplor diri tidak dapat dilakukan dikarenakan pandemi. Maka untuk melebarkan kacamata dan sudut pandang saya pada saat itu, tentu membaca menjadi pilihan. And it works!”

Perasaan tersebut mirip dirasakan dengan informan 3 yang membaca karena adanya tuntutan untuk berkembang, bedanya ia membaca dengan perasaan takut dan ingin merubah situasi rasanya.

“Perasaan yang saya rasakan ketika memutuskan untuk membaca adalah rasa takut, dan ingin merubah situasi saja. Adapun suatu kejadian yang saya ingat pada saat saya memutuskan

untuk membaca, adalah ketika pada saat dahulu saya ditanya mengenai beberapa hal, dan hanya menjawab “Ya” pada setiap pertanyaan, saya dianggap tidak berpendirian, maka tentu saya ingin merubah merubah situasi saya”

Dorongan yang mirip dengan informan 2 dan 3 juga dialami oleh informan 4, yang mana ia membaca karena merasa dirinya tidak lagi memiliki motivasi. Sehingga ia berpikir bahwa saya harus mencari motivasi dari luar dirinya. Perasaan yang ia rasakan pada saat itu ketika memulai membaca adalah perasaan sepi, sehingga ia mencari dunia yang lainnya.

“saya merasa diri saya tidak lagi memiliki motivasi dalam diri saya sendiri. Sehingga saya berpikir bahwa saya harus mencari motivasi dari luar diri saya. Jadi saya butuh sesuatu yang membangkitkan diri saya, dan beruntungnya buku adalah jalan keluarnya”

Adapun dorongan lainnya yang menyebabkan seseorang memilih membaca untuk meningkatkan kesehatan mentalnya, adalah karena melihat orang lain membaca buku itu sebagai sosok yang “Keren banget” kelihatannya, maka ia tertarik ikut mencobanya. informan 5 adalah seseorang yang terpengaruh baik oleh lingkungannya. Perasaan ia yang tidak terlalu suka membaca, namun membaca itu karena memaksakan. Namun dari memaksakan itu lah ternyata saya mendapatkan manfaatnya.

Manfaat yang didapat karena melihat lingkungannya juga didapatkan informan 6, dari idolanya.

“Motif saya memilih membaca karena termotivasi oleh seorang tokoh idola saya, ia memiliki cara healing dengan membaca.”

In – Order – Motive

Dalam *In – order – motive* dijelaskan bahwa tindakan manusia merujuk pada tindakan yang didasarkan pada masa depan sang pelaku. Dengan kata lain, alasan atau motif pelaku melakukan sebuah tindakan adalah karena dia telah menggambarkan hal itu di masa depan. Dan dalam gambarannya dia telah berhasil melakukan tindakan tersebut sesuai dengan harapannya.

Maka dalam kegiatan yang dilakukan oleh sang pelaku untuk mencapai tujuannya tersebut, yang terpenting adalah tujuan akhir dari kegiatan tersebut, bukan proses dari kegiatan tersebut bagaimana jalankan. Sehingga saat orang bertanya pada sang pelaku apa yang sedang dia lakukan, sang pelaku akan menjawabnya dengan tujuan akhir dari tindakannya tersebut, meskipun tindakan tersebut yang masih berupa ekspektasi di masa depan. Singkatnya *In order motive* (motif dengan tujuan yang ingin dicapai), merupakan tujuan yang digambarkan sebagai maksud, rencana, harapan, minat, dan sebagainya yang berorientasi pada masa depan.

Seperti bagaimana pengalaman informan 5 yang mana niatnya hanya karena ia melihat lingkungannya. Namun ia mendapatkan manfaat setelah membaca buku yang dibaca teman – temannya.

“Melihat orang lain membaca buku itu sebagai sosok yang “Keren banget” kelihatannya, maka saya tertarik ikut mencoba juga. Adapun ketika saya mencoba membaca salah satu buku, dan ternyata buku tersebut sangat bagus pelajarannya. Jadi dari buku yang banyak pelajaran itulah, yang memotivasi saya untuk membaca lagi setelahnya”

Tanggapan lainnya datang dari informan 1 yang mana ia mengutarakan bahwa motif utama ia membaca adalah biaya yang dikeluarkan cenderung murah hitungannya, yang bisa ia gunakan berkali kali kedepannya. Menjadi rehat baginya, sekaligus investasi ilmu untuk kedepannya.

“Maka motif utama nya karena murah, dan sebagai investasi yang telah saya singgung sebelumnya, buku dapat memberikan saya tambahan ilmu kedepannya, dan bagaimanapun tidak akan terbuang sia – sia”

Dorongan yang menyebabkan seseorang informan 2 memilih untuk meningkatkan kesehatan mentalnya adalah ia merasa buku yang saya baca dirasa dapat mengubah spiritual, menjadi lebih semangat dalam menjalani kehidupan kedepannya.

“Buku itu bagi saya tidak hanya sebatas pada intelektual melainkan terdapat hubungannya dengan spiritual juga.”

Ketenangan spiritual yang menjadi dorongan informan 6 untuk membaca, yang mana ia merasakan ketenangan dalam hatinya ketika ia membaca.

“Dan saya melihat ketika ia membaca ia sangat tenang dan damai. Maka hal itulah yang membuat saya termotivasi untuk meningkatkan Kesehatan mental dengan membaca”.

Dorongan lain yang menyebabkan seseorang tetap membaca, diutarakan informan 4 karena dampak langsung yang ia rasakan menjadi fokus, dan lebih tenang sehingga dapat mengontrol perasaan, emosi, tindakan, dan sebagainya. Dan ia percaya bahwa kita itu cerminan apa yang kita baca.

“Adapun kata – kata lama berkata “Buku adalah jendela ilmu” hal tersebut benar adanya, karena kita tahu mengenai banyak hal karena kita membaca. Jawaban yang klise, namun benar adanya. Apabila kita ingin pintar, ya membaca. Apabila kita ingin wawasannya luas, ya membaca.”

Hal tersebut miri dengan dorongan berkepanjangan yang dirasakan informan 3 untuk memilih membaca, adalah karena buku menurutnya dapat memperbaiki pola pikir dan kedewasaan kita. Karena bisa kita rasakan apabila kita berbicara dengan seseorang yang ia membaca buku, akan berbeda pola pikir dan perilakunya

“Dampak yang saya rasakan langsung ketika membaca adalah wawasan yang bertambah apapun bentuknya, juga rasanya memiliki pandangan baru ketika saya telah selesai membaca.”

Pengalaman

Pengalaman membaca bagi informan 1 adalah sesuatu kegiatan yang dilakukan dengan tanpa alasan, untuk kebaikan diri sendiri. Buku Filosofi Teras salah satunya, yang membuat ia jadi meninjau ulang perilakunya berdasarkan pelajaran yang buku itu berikan untu ia. Seperti, “Kejadian ini ada dalam kendali siapa? Apakah ada dalam kendali saya?”.

“Mungkin pelajaran itu lah yang paling memberikan manfaat bagi saya selama saya membaca buku untuk kebaikan diri sendiri, serta hal tersebut dapat dipraktikan secara langsung dan cepat”

Buku Filosofi Teras ini juga disinggung oleh responden lainnya, yaitu informan 5, ia mengutarakan bahwa setelah membaca, ia dapat mengendalikan emosi, dan perasaannya.

“Yang saya rasakan, saya meningkat kesehatan mentalnya dengan membaca. Karena pada sebelum saya suka membaca saya suka sekali banyak buruk sangka pada orang lain, cepat merasa kewalahan, gampang marah, gampang kesal, dan mudah untuk melabeli orang dari penampilannya.”

Adapun informan 2 berbendapat bahwa keefektifan membaca buku dalam memperbaiki mental seseorang sangatlah diluar dugaan kesuksesanya, selain dapat dilakukan oleh seluruh manusia, tak ada kata “rugi” dalam kegiatan membaca buku menurutnya. Sekalipun misalnya belum menimbulkan perubahan atau tak kunjung merasa tenang, ilmu yang ditangkap tak akan menjadi sia-sia.

“Perasaan Yang saya rasakan adalah lega, dikarenakan saya lebih positif dan mendapatkan banyak hal baru. Diri saya yang kini dapat maknai sesuatu yang mungkin tidak dapat saya lakukan sebelumnya, dan itu adalah sebuah berkah yang tak disangka – sangka.”

Perasaan yang lega juga dirasakan informan 6 ketika dalam proses membaca, yang mana ia merasa bersyukur, tenang, dan damai ketika telah selesai membaca.

“Buku yang judulnya Secret Of Divine Love, buku bergenre realigi yang menceritakan tentang mengarahkan bagaimana kita agar memiliki hati yang lapang”.

Sedangkan membaca bagi informan 3 adalah suatu kegiatan yang menyenangkan, ia menyukai membaca karena ceritanya dan pesan yang diberikan buku itu kepada pembaca.

“Membaca buku selalu terasa menyenangkan terlebih jika buku itu berbahasa Indonesia”

Perasaan tersebut sama diutarakan oleh informan 4, Cerita yang indah di dalamnya membuat ia lebih bahagia ketika membaca. Adapun baginya membaca ini sama saja dengan merelaksasikan diri saya, dan mengenal diri kita lebih dalam dari yang kita tahu sebelumnya.

“Adapun saya sangat menyukai membaca bacaan sejenis cerpen dan puisi, dikarenakan pada karya sastra itu terdapat makna yang indah dari segi bahasa. Cerita yang indah di dalamnya membuat saya lebih bahagia ketika membaca buku tersebut.”

Makna Biblioterapi

Penafsiran dan pemahaman informan 1 mengenai membaca dapat meningkatkan mental itu dapat terjadi karena kata – kata yang kita dapatkan dari buku, pembelajaran yang terkandung di dalamnya dapat menuntun orang lain bertindak seperti apa yang disarankannya.

“Sifat kata – kata dalam buku yang dapat menuntun kita lebih baik ini membuat penyembuhannya itu berlangsung lagi dan lagi. Karena jangankan buku, kata – kata yang singkat dapat menyembuhkan kita berkali – kali ketika kita membacanya.”

Adapun ia memaknai metode membaca buku dapat meningkatkan kesehatan mental adalah metode ini murah dan dapat saya jadikan sebagai investasi. Karena apabila kita membayar sesuatu untuk kesenangan yang lain itu sifatnya sementara. Namun apabila bacaan itu akan bisa dipakai lagi dan lagi.

“Dibanding kita membeli kesenangan yang sementara, seperti liburan yang tentu memiliki jangka, dan terhitung satu kali penyembuhan saja. Maka menurut saya kata – kata dalam buku yang baik itu dapat kita gunakan lagi dan lagi, membacanya lagi apabila kita tidak merasa baik – baik saja.”

Pemahaman tersebut mirip diutarakan oleh informan 2 dan informan 5. Yang mana menurut informan 2 membaca dapat menjadi cara penyembuhan atau terapi bagi mental karena di dalamnya terdapat informasi yang dapat merubah pola pikir dan perilaku pembaca kearah yang lebih baik atau menuju kualitas mental yang lebih baik.

“kembali lagi mengingat bahwa tak ada ilmu yang sia-sia, segalanya dapat memberi pengaruh pada diri kita. Dimulai dari pola pikir kita yang berbeda, yang mana hal tersebut berhubungan erat dengan mental kita, hingga akhirnya pelajaran dalam buku tersebut dapat merubah perilaku kita.”

Hal tersebut sama diutarakan informan 5 bahwa dalam tiap buku terdapat banyak pelajaran yang disampaikan.

“Karena sejujurnya saya tidak terlalu suka membaca, namun membaca itu karena memaksakan. Namun dari memaksakan itu lah ternyata saya mendapatkan manfaatnya.”

Pemaknaan berbeda didapat dari informan 3, yang mana ia mengutarakan bahwa baginya membaca itu adalah terapi yang kita lakukan antara kita, dengan diri kita sendiri.

“Saya memaknai membaca untuk meningkatkan kesehatan mental, adalah ketika kita membaca buku saya merasa menemukan diri saya yang berbeda, saya bebas untuk mengekspresikan diri saya disana.”

Dan responden lainnya, yaitu informan 4 berpendapat bahwa metode biblioterapi ini efektif dalam meningkatkan kesehatan mental karena yang saya rasakan sendiri, ketika kita membaca, kita seolah – olah kita dihipnotis oleh kata- kata yang ada di buku itu, dan cerita yang penulis sampaikan kepada kita.

“Membuat membaca menurut saya harus terjadi di tempat yang sepi suasananya sehingga melatih saya untuk lebih tenang terhadap diri sendiri mengatur emosi, serta perasaan. Maka

saya merasa membaca buku itu seperti refleksi menenangkan diri, metode yoga namun untuk pikiran dan perasaan.”

Makna yang berbeda diutarakan informan 6, yang mana ia merasakan membaca adalah suatu kegiatan yang mudah ia menjalaninya.

“Saya memaknainya sebagai kegiatan yang sangat penting karena membaca sebetulnya hal mudah menurut saya. Kita tidak perlu kemana-mana untuk merasakan tenang dan lega”.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan sebelumnya dan dari hasil penelitian yang telah peneliti peroleh mengenai makna, motif dan pengalaman pelaku metode biblioterapi dalam meningkatkan kesehatan mental, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa motif pelaku memilih menggunakan metode biblioterapi untuk meningkatkan kesehatan mental dibagi menjadi dua, yaitu *because – motive* (motif masa lampau) dan *in – order – motive* (motif masa depan). *Because motive* pelaku memilih metode biblioterapi untuk meningkatkan kesehatan mental memiliki macam – macam alasan, diantaranya keinginan untuk merubah situasinya, pengaruh lingkungannya, dan adapun untuk menghindari diri dari layar kaca. *In – order – motive* atau tujuan pelaku menggunakan metode biblioterapi untuk meningkatkan kesehatan mental, yaitu ingin terus mendapatkan manfaat dan pelajaran dari buku yang mereka baca baik secara intelektual, maupun spriritual. Pengalaman pelaku menggunakan metode biblioterapi adalah mereka jadi dapat meninjau ulang perilakunya, lebih positif perasaannya, dan menyenangkan ketika membaca ceritanya. Makna metode biblioterapi untuk meningkatkan kesehatan mental adalah kata – kata yang ada dalam buku mengandung pelajaran di dalamnya, kita yang dapat bebas berekspresi ketika dalam proses membaca, dan biblioterapi merupakan hal yang mudah dilakukan rasanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. (2015). Konsep biblioterapi dalam library science. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Susanti-Agustina/publication/340451763_Konsep_Biblioterapi_dalam_Library_Science/links/5e950e1b4585150839daef77/Konsep_Biblioterapi_dalam_Library_Science.pdf
- Anwar, U. (2015). *Dendam positif*. Jakarta: Sinergi Aksara.
- Benedek, D. M., Fullerton, C., & Ursano, R. J. (2007). First responders: Mental health consequences of natural and human-made disasters for public health and public safety workers. *Annual Review of Public Health*, 28, 55–68. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.28.021406.144037>
- Bibliothrapy, D. (2007). Merubah konsep diri negatif remaja dengan bibliothrapy. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(137), 45–53.
- Carnegie, D. (2011). *How to win friends and influence people*. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara.
- Clear, J. (2019). *Atomic habits*. Jakarta: Gramedia.
- Culture, S. (2021). Peran pendidikan multikulturalisme dalam mencegah culture. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 42–49.
- Dewi, N., & Prihartanti, N. (2014). Metode biblioterapi dan diskusi dilema moral untuk pengembangan karakter tanggung jawab. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 47–59. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6957>
- Drianus, O., & Nuraisah, S. (2020). Transformasi diri melalui narasi: Kajian kepastakaan atas teknik konseling biblioterapi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 1(2), 99–111. <https://doi.org/10.32923/psc.v1i2.1385>
- Ichiro Kishimi, F. K. (2019). *The courage to be disliked*. Jakarta: Gramedia.
- Maizan, S. H., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2020). Analytical theory: Gegar budaya (culture shock). *Psycho Idea*, 18(2), 147–157. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.6566>
- Manampiring, H. (2019). *Filosofi teras*. Jakarta: Kompas.
- Manson, M. (2018). *The subtle art of not giving a fck**. New York: HarperOne.
- Muhamad, G. (2004). Teknik konseling biblioterapi: Menjadikan buku sebagai sarana transformasi diri.
- Journal Homepage** : <https://jurnal.arkainstitute.co.id/index.php/nautical/index>

Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 1(1), 25–30.

- Peeri, N. C., Shrestha, N., Rahman, S., Tan, Z., Bibi, S., & Baghbanzadeh, M. (2020). The SARS, MERS and novel coronavirus (COVID-19) epidemics, the newest and biggest global health threats: What lessons have we learned? *International Journal of Epidemiology*, 49(3), 717–726. <https://doi.org/10.1093/ije/dyaa033>
- Schwartz, D. J. (2011). *The magic of thinking big*. Tangerang Selatan: Karisma Inti Ilmu.
- Sugianto, D. (2019). *World Health Organization*. *Journal of Health Communication*, 29(34), 29–34.
- Suharsaputra, U. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan tindakan*. Bandung: Alfabeta.
- Suparyo. (2011). How to apply bibliotherapy. Retrieved from <http://kombinasi.net/bagaimana-menerapkan-biblioterapi>
- Suprpto, M. H. (2013). *I love my body: Efektivitas cognitive behavioral therapy (CBT) dan bibliotherapy dalam meningkatkan citra tubuh mahasiswi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Tasijawa, F. A., Kurniawan, R. A., & Aliyudin, N. (2021). Penerapan biblioterapi dalam kesehatan jiwa: Scoping review. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 52–58. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.76>
- Williams, D. (2020). *Culture shock and COVID-19*. Australia: The Gospel Coalition.
- Zainul Ali, Z. (2020). Social distancing upaya pencegahan penyebaran COVID-19 perspektif maqashid al-syariah. *Nizham Journal of Islamic Studies*, 8(1), 125–136. <https://doi.org/10.32332/nizham.v8i01.2130>