

Biblioterapi: Pengembangan Resiliensi Individu di Era Covid 19

Amien Wahyudi*, Aprilia Setyowati, Siti Partini, S.U

Universitas Ahmad Dahlan. Kampus IV Jalan Ringroad Selatan, Tamanan, Kota Yogyakarta, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: amien.wahyudi@bk.uad.ac.id

Abstrak

Keberadaan virus Covid-19 menjadi stresor bagi individu yang mengakibatkan munculnya masalah psikologis seperti kecemasan, ketakutan dan stres. Agar masalah psikologis tersebut tidak dialami, maka perlu dilakukan upaya pengembangan resiliensi individu. Resiliensi adalah kemampuan individu dalam bertahan dan bangkit dari problematika yang sedang terjadi dalam kehidupannya. Upaya mengembangkan resiliensi individu di era covid 19, dapat dilakukan dengan memanfaatkan Biblioterapi. Penulisan artikel ini menggunakan studi literatur. Data data yang digunakan dalam makalah ini di dapatkan melalui *database* google scholar. Sebagai sebuah intervensi biblioterapi efektif, dapat digunakan, dan menarik dalam pengembangan resiliensi individu.

Kata kunci: biblioterapi; individu; resiliensi

Pendahuluan

Stresor yang banyak dialami oleh individu saat ini berasal dari munculnya virus Covid-19. Virus ini muncul pertama kali di Kota Wuhan, Propinsi Hubei di China pada bulan Desember 2019. Virus ini baru diidentifikasi sebagai penyebab kematian masal di sana dan disebut dengan COVID 19 oleh organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (Sohrabi dkk., 2020; Sun dkk., 2020; Zhang & Liu, 2020). Semakin lama virus ini terus berkembang dan membuat masyarakat dunia mengalami kecemasan karena khawatir terpapar virus ini.

Kecemasan terus-menerus yang disebabkan munculnya virus Covid 19 berhubungan dengan rendahnya resiliensi individu (Capuano dkk., 2020). Karena individu yang memiliki resiliensi diribai memiliki kemampuan untuk bertahan dan bangkit dalam menghadapi berbagai macam problematika kehidupan. Bukti-bukti empiris menunjukkan bahwa resiliensi yang baik berperan penting dalam kehidupan manusia diantaranya adalah kontribusi positif resiliensi dalam menghadapi stresor virus covid 19 (Alexopoulou dkk., 2019; Bingöl dkk., 2019; Furrow dkk., 2019; Ghanizadeh dkk., 2019; Maben 1 & Bridges, 2020; Polizzi dkk., 2020; Shaw, 2020). Artinya berdasarkan penelitian ini individu-individu yang memiliki resiliensi diri yang baik maka tingkat kecemasan yang dialami rendah.

Untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan resiliensi dapat digunakan berbagai macam media dan sarana diantaranya dengan menggunakan biblioterapi. Biblioterapi adalah metode penyembuhan melalui membaca dan mengacu kepada proses dalam sebuah terapy atau konseling. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa Biblioterapi dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan sosial dan komunikasi individu (Hariyadi dkk., 2014).

Penelitian lainnya meneliti tentang layanan biblioterapi di perpustakaan (Hasfera, 2018), Biblio counseling di kelas (McPherson-Leitz, 2018), penyembuhan trauma bagi siswa di sekolah dan kesehatan mental (Cancino & Cruz, 2019; Sevinç, 2019). Untuk mengembangkan resiliensi juga telah dilakukan, beberapa penelitian memanfaatkan biblioterapy sebagai upaya pengembangan resiliensi individu (Carpenter dkk., 2017; Joubert & Hay, 2019; Sharma dkk., 2014; Songprakun, 2010; Tukhareli, 2017).

Berdasarkan pemaparan di atas dan beberapa bukti-bukti penelitian yang telah menunjukkan bagaimana biblioterapi dapat mengembangkan potensi yang dimiliki individu. Maka bila dilihat dari perspektif pengembangan resiliensi sangat mungkin untuk menjadikan Biblioterapi sebagai media pengembangan resiliensi individu dimasa covid 19 ini.

Resiliensi

Permasalahan yang dialami individu sebagai konsekuensi kehidupan harus disikapi dengan bijak. Karena masalah yang tidak diatasi dengan baik dapat memunculkan problematika baru dan pada akhirnya membuat individu mengalami tekanan dalam menjalani kehidupan. Kemampuan individu dalam menghadapi masalah inilah yang dinamakan dengan resiliensi.

Resiliensi didefinisikan kemampuan memelihara dan beradaptasi secara positif dan efektif sebagai strategi mengatasi kesulitan yang dihadapi (Luthar, 2006). Beradaptasi secara positif dipandang sebagai kemampuan yang tidak semua individu memilikinya, karena kadangkala individu yang memiliki masalah lebih menyikapi masalahnya secara reaktif bahkan cenderung merusak. Sebagai contoh kasus-kasus bunuh diri sebagai akibat ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya. Jalan pintas yang ditepuh tidak mungkin terjadi apabila individu memiliki pandangan positif atas masalah yang terjadi.

Ada tujuh aspek yang menjadi pembentuk resiliensi individu (Reivich & Shatté, 2002), yaitu: 1. Regulasi emosi, keadaan untuk tetap tenang dan fokus saat menghadapi masalah. Kondisi ini merupakan kondisi dimana individu mampu bersikap positif dalam menghadapi masalah, karena tidak jarang individu yang memiliki masalah bereaktif negatif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. 2. Pengendalian impuls, merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan, keinginan dan tekanan yang muncul dari dalam diri individu itu sendiri. Kemampuan individu ini penting dimiliki karena dengan kemampuan ini individu dapat menjadi pribadi yang sabar dan tangguh. 3. Optimis, merupakan keyakinan individu yang percaya bahwa dirinya dapat menangani masalahnya serta menyakini memiliki masa depan yang lebih baik dari kondisinya saat ini. 4. Empati, kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Sikap empati ini menjadi penting dimiliki setiap individu karena dengan memiliki sikap empati individu dapat menempatkan dirinya dalam pergaulan antara sesama. 5. Kemampuan analisis masalah, kemampuan ini merupakan kemampuan individu untuk bisa secara akurat mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang dihadapi. 6. Efikasi diri, keyakinan individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan. 7. Peningkatan aspek positif, kemampuan individu untuk memaknai permasalahan yang dihadapi sebagai kekuatan di masa depan.

Pandangan Reivich dan Satté (2002) membawa sebuah konsekuensi logis bahwa apabila individu ingin menjadi pribadi yang resilien maka aspek-aspek yang dikemukakan tersebut harus dikembangkan. Kemampuan resiliensi yang baik membuat individu dapat beradaptasi dengan masalah yang dialaminya. Masalah terjadi pada individu disebabkan faktor internal dan eksternal. Sejalan dengan pendapat Reivich dan Shatte (2002) ahli lainnya mengemukakan tujuh karakteristik internal sebagai tipe orang yang resilien, yaitu *Initiative* (inisiatif), *Independence* (independen), *Insight* (berwawasan), *relationship* (hubungan), *Humor* (humor), *Creativity* (kreativitas), *Morality* (moralitas) (Wolin & Wolin, 2010). Pandangan Wolin dan Wolin (2010) dijabarkan lebih jauh sebagai berikut :

- 1) Inisiatif, terlihat dari upaya individu melakukan eksplorasi terhadap lingkungan individu dan kemampuan mandiri untuk mengambil peran/bertindak.
- 2) Independen, terlihat dari kemampuan individu menghindari atau menjauhkan diri dari keadaan yang tidak menyenangkan dan otonomi dalam bertindak.
- 3) Berwawasan, terlihat dari kesadaran kritis seseorang terhadap kesalahan atau penyimpangan yang terjadi dalam lingkungan dan dapat menganalisis mengenai persepsi perkembangan individu yang salah serta menganalisis mengapa kesalahan tersebut terjadi
- 4) Hubungan, terlihat dari upaya individu menjalin komunikasi (hubungan berinteraksi) dengan orang lain.
- 5) Humor, terlihat dari kemampuan individu dapat bersenda gurau di tengah situasi yang menegangkan atau individu dapat mencairkan suasana.
- 6) Kreativitas, ditunjukkan melalui permainan-permainan kreatif yang dilakukan individu dan cara individu dalam mengekspresikan diri.
- 7) Moralitas, ditunjukkan dengan pertimbangan individu mengenai suatu hal baik dan buruk, mendahulukan kepentingan orang lain dan bertindak dengan integrasi

Biblioterapi

Biblioterapi telah menjadi alternatif sebagai usaha mengatasi problematika emosional yang muncul selama perang dunia 1 dan 2. Namun pada akhirnya semakin lama kajian kajian terhadap bibliothrepi makin meluas ke dalam bidang layanan konseling(McCulliss, 2012), perawat(Gupta dkk., 2017), kesehatan mental(Peterkin & Grewal, 2017), guru guru di sekolah menggunakan media ini dalam membantu individu(Catalano, 2017; Davis dkk., 2017).

Biblioterapi adalah metode penyembuhan melalui membaca dan mengacu kepada proses dalam sebuah terapy atau konseling. Dalam hal ini klien memanfaatkan buku dan materi edukatif untuk meningkatkan kesehatan mentalnya.penelitian penelitian telah menunjukkan bahwa biblioterapi efektif dalam membantu mengatasi problematika gejala-gejala patologis seperti kecemasan,gangguan mental, kesedihan dan trauma(Sevinç, 2019).

Para ahli telah mengemukakan bahwa terdapat beberapa jenis biblioterapi diantaranya adalah bibliotherpy perkembangan. Biblioterapi perkembangan memiliki tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan individu secara umum dan mencegah individu mendapatkan masalah. Biblioterpi model ini umumnya digunakan oleh guru atau konselor di sekolah. Biblioterapi jenis ini juga bertujuan untuk membangun kesadaran dan mendukung individu (McCulliss, 2012). Konselor juga dapat mengambil manfaat dari teknik ini untuk mengembangkan hubungan interpersonal,menciptakan kesehatan,membantu menerima aturan dan memahami jurusan yang akan dipilih dimasa depan (Sevinç, 2019).

Biblioterapi lainnya disebut dengan istilah biblioterapi kreatif dimana dalam hal ini individu belajar menganalisis perasaan, perilakunya dalam kerangka tokoh tokoh yang ada di dalam buku, novel,film atau puisi yang dibaca ataupun dilihat, konsep ini jelas mengkaitkan antara sastra dengan pandangan psikologi yang dapat mencerminkan nilai-nilai dalam sebuah peradaban(Glavin & Montgomery, 2017; Sevinç, 2019).

Biblioterapi klinis merupakan usaha yang dilakukan untuk membantu individu individu yang memiliki problematika emosional atau perilaku. Model ini diterapkan oleh para ahli dalam kesehatan mental karena proses membaca dapat menyembuhkan masalah patologis

yang muncul. Tujuan utama dari jenis biblioterapi ini adalah untuk mengembangkan fungsi mental klien melalui tulisan atau bacaan (Jones, 2006).

Strategi Pengembangan Resiliensi melalui Biblioterapi

Biblioterapi memberi peluang bagi seseorang untuk mengenali aspek-aspek kepribadian di dalam dirinya. Selain itu biblioterapi juga membantu individu untuk berdamai dengan perasaan dan ingatan yang telah ditekannya, melalui karakter-karakter dalam sebuah buku. Dengan kata lain buku yang dibaca dapat memberikan pengaruh positif terhadap perasaan-perasaan pada individu.

Proses biblioterapi dapat membantu menenangkan individu yang memiliki permasalahan seperti gangguan kecemasan, kurang bersemangat, mencegah tumbuhnya kecenderungan neurotik, dan memungkinkan bagi guru bimbingan dan konseling untuk mengenali karakteristik individu yang dibantunya. Biblioterapi juga dipandang sebagai proses interaksi dinamis antara kepribadian pembaca dan buku yang sedang dibacanya. Dari interaksi yang dinamis inilah akan muncul sebuah pandangan yang positif dalam menyikapi masalah yang sedang terjadi.

Teks yang dapat digunakan dalam pengembangan resiliensi individu setidaknya harus memiliki karakteristik, dimana tokoh yang ada dalam teks tersebut terdapat individu yang memiliki karakter pantang menyerah, pekerja keras dan memiliki semangat dalam menjalankan kehidupan ditengah keterbatasan yang terjadi. Teks yang memiliki tokoh yang tangguh dapat memberikan gambaran bagaimana selayaknya individu menghadapi masalahnya.

Dalam Biblioterapi individu diminta untuk menelaah dan mengkaji serta menerapkan apa yang dibaca dalam teks tersebut karena secara tradisional biblioterapi dipandang sebagai suatu cara yang menggunakan bacaan sebagai terapi (Camp, 2015). Biblioterapi dapat digunakan oleh orang-orang dari segala usia, rawat inap, rawat jalan, dan orang sehat yang tertarik untuk tumbuh dan berkembang melalui membaca literatur.

Biblioterapi dapat dilakukan secara individual, satu-satu dengan terapis, atau dalam kelompok kecil atau besar. Saat ini buku paling sering digunakan sebagai intervensi untuk masalah klinis yang parah, biblioterapi juga saat ini digunakan untuk meredakan agresi, mengelola stres, dan mendorong hubungan sosial pada anak-anak. Intinya siapa saja yang tertarik atau mau membaca teks untuk mengembangkan aspek pribadi dapat berpartisipasi dalam biblioterapi (Sullivan & Strang, 2002).

Ada empat langkah dasar biblioterapi yaitu identifikasi, seleksi, presentasi, dan tindak lanjut (Pardeck, 1994). Peneliti lainnya telah menambahkan tahapan tambahan bahkan dalam beberapa kasus menghasilkan sebanyak sepuluh langkah dalam pelaksanaan biblioterapi (Prater dkk., 2006). Empat langkah yang kemukakan oleh Pardeck (1994) adalah :

- 1) Identifikasi. Langkah pertama yang harus dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling saat akan memberikan biblioterapi adalah identifikasi. Individu yang mendapat manfaat dari biblioterapi harus diidentifikasi, sebagaimana juga masalah yang dihadapi, situasi,

perilaku, atau keterampilan yang diharapkan dimiliki oleh individu yang mendapatkan layanan (Rozalski dkk., 2010)

- 2) Pilihan. Langkah selanjutnya adalah memilih literatur (seleksi) yang memiliki kemungkinan terbukti bermanfaat bagi peserta dalam kaitannya dengan masalah yang diidentifikasi (Pardeck, 1994b; Sullivan & Strang, 2003). Materi yang dipilih harus sesuai untuk dibaca dan minat peserta selain harus sesuai juga untuk mengatasi masalah yang diidentifikasi (Rozalski et al., 2010; Sullivan & Strang, 2003). Yang juga penting untuk diperhatikan adalah pernyataan bahwa teks yang dipilih harus memberikan kepercayaan karakter dan representasi realistis dari masalah yang dihadapi serta memberikan solusi yang potensial bagi individu (Pardeck, 1994b; Sullivan & Strang, 2003).
- 3) Presentasi. Setelah perencanaan selesai, sekarang saatnya bagi praktisi untuk melakukannya menyajikan teks yang dipilih kepada peserta (Pardeck, 1994b; Prater et al., 2006).Mengintegrasikan kegiatan pra-membaca, seperti menulis cepat dan membahas tema teks, juga manfaat dari yang dibaca(Sridhar & Vaughn, 2000).
- 4) Bacaan. Setelah buku diperkenalkan, peserta perlu waktu untuk membaca teks ini dapat diselesaikan melalui seorang praktisi melalui membaca secara keras, membaca berpasangan, atau membaca secara independen (Prater et al., 2006; Sullivan & Strang, 2003) dan tahap terakhir adalah tindak lanjut langkah ini sangat tergantung kepada diskusi tentang kualitas karakter, tindakan, dan keputusan tetapi juga dapat mencakup penulisan kreatif, kegiatan seni, dan permainan peran (Pardeck, 1994b; Prater et al., 2006; Sridhar & Vaughn, 2000; Sullivan & Strang, 2003).

Berdasarkan pemaparan di atas maka untuk menjadikan biblioterapi sebagai upaya pengembangan resiliensi individu di era covid 19 ini sangat mungkin dilakukan. Beberapa penelitian telah menunjukkan bagaimana bibliotherapy dapat digunakan untuk mengembangkan resiliensi individu(Carpenter dkk., 2017; Du Toit, 2010; Joubert & Hay, 2019; Sharma dkk., 2014; Songprakun, 2010).

Simpulan

Pengembangan resiliensi individu merupakan salah satu cara untuk menjadikan individu berkembang secara optimal. Pengembangan resiliensi dapat dilakukan dengan menggunakan buku. Banyak buku yang ada di Indonesia yang mengajarkan nilai-nilai kehidupan seperti kerja keras, tidak mudah putus asa, dan motivasi kehidupan yang dapat digunakan sebagai media pengembangan resiliensi individu dimasa Covid 19 ini.

Daftar Rujukan

- Camp, R. D. (2015). *Perceptions of bibliotherapy: A survey of undergraduate students*. Thesis. Iowa State University
- Cancino, E. M. R., & Cruz, C. P. B. (2019). Exploring the Use of Bibliotherapy with English as a Second Language Students. *English Language Teaching*, 12(7), 98–106.
- Capuano, R., Altieri, M., Bisecco, A., d'Ambrosio, A., Docimo, R., Buonanno, D., Matrone, F., Giuliano, F., Tedeschi, G., & Santangelo, G. (2020). *Psychological consequences of COVID-19 pandemic in Italian MS patients: Signs of resilience?*
- Carpenter, B. C., Redcay, A., & Freeman, A. (2017). Tools for enhancing resilience and addressing internalized heterosexism: Bibliotherapy and cinematherapy in groupwork for individuals who come out as an adult. *Groupwork*, 27(3).

- Catalano, A. (2017). Making a place for bibliotherapy on the shelves of a curriculum materials center: The case for helping pre-service teachers use developmental bibliotherapy in the classroom. *Education Libraries*, 31(1), 17–22.
- Davis, A. P., Wilcoxon, S. A., & Townsend, K. M. (2017). Options and Considerations for Using Bibliotherapy in the School Setting. *Alabama Counseling Association Journal*, 41(2).
- Du Toit, C. (2010). Raising resilience by tackling texts. *Mousaion*, 28(Special issue 2), 101–116.
- Glavin, C. E., & Montgomery, P. (2017). Creative bibliotherapy for post-traumatic stress disorder (PTSD): A systematic review. *Journal of Poetry Therapy*, 30(2), 95–107.
- Gupta, V. K., Mishra, R., & Saini, P. K. (2017). Bibliotherapy: A therapeutic adjuvant in medicine. *Gyankosh-The Journal of Library and Information Management*, 8(1), 32–41.
- Hariyadi, S., Sugiharto, D. Y. P., & Sutoyo, A. (2014). Bimbingan Kelompok Teknik Biblio-Counseling Berbasis Cerita Rakyat untuk Mengembangkan Kecerdasan Intrapersonal Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2).
- Hasfera, D. (2018). Bibliotherapy: Layanan bimbingan konseling di perpustakaan. *Shaut Al-Maktabah: Jurnal Perpustakaan, Arsip dan Dokumentasi*, 10(1), 39–62.
- Jones, J. L. (2006). A closer look at bibliotherapy. *Young Adult Library Services*, 5(1), 24–27.
- Joubert, C., & Hay, J. (2019). Capacitating postgraduate education students with lay counselling competencies via the culturally appropriate bibliotherapeutic Read-me-to-Resilience intervention. *South African Journal of Education*, 39(3).
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. ApA PsycNet.
- McCulliss, D. (2012). Bibliotherapy: Historical and research perspectives. *Journal of Poetry Therapy*, 25(1), 23–38.
- McPherson-Leitz, K. L. (2018). Bibliotherapy in the Classroom: Integrating Mental Health into an English Language Arts Classroom.
- Pardeck, J. T. (1994). Using literature to help adolescents cope with problems. *Adolescence*, 29(114), 421.
- Peterkin, A., & Grewal, S. (2017). Bibliotherapy: The therapeutic use of fiction and poetry in mental health. *International Journal of Person Centered Medicine*, 7(3), 175–181.
- Prater, M. A., Johnstun, M. L., Dyches, T. T., & Johnstun, M. R. (2006). Using children's books as bibliotherapy for at-risk students: A guide for teachers. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 50(4), 5–10.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. Broadway Books.
- Rozalski, M., Stewart, A., & Miller, J. (2010). Bibliotherapy: Helping children cope with life's challenges. *Kappa Delta Pi Record*, 47(1), 33–37.
- Sevinç, G. (2019). Healing Mental Health through Reading: Bibliotherapy. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 11(4), 483–495.
- Sharma, V., Sood, A., Prasad, K., Loehrer, L., Schroeder, D., & Brent, B. (2014). Bibliotherapy to decrease stress and anxiety and increase resilience and mindfulness: A pilot trial. *Explore*, 10(4), 248–252.
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., O'Neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., & Agha, R. (2020). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*, 76, 71–76. <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.02.034>
- Songprakun, W. (2010). Evaluation of a cognitive behavioural bibliotherapy self-help intervention program on the promotion of resilience in individuals with depression [PhD Thesis]. Victoria University.
- Sridhar, D., & Vaughn, S. (2000). Bibliotherapy for all enhancing reading comprehension, self-concept, and behavior. *Teaching Exceptional Children*, 33(2), 74–82.
- Sullivan, A. K., & Strang, H. R. (2002). Bibliotherapy in the classroom using literature to promote the development of emotional intelligence. *Childhood Education*, 79(2), 74–80.
- Sun, P., Lu, X., Xu, C., Sun, W., & Pan, B. (2020). Understanding of COVID-19 based on current evidence. Dalam *Journal of Medical Virology*. <https://doi.org/10.1002/jmv.25722>
- Tukhareli, N. (2017). Bibliotherapy-based Wellness Program for Healthcare Providers: Using Books and Reading to Create a Healthy Workplace. *Journal of the Canadian Health Libraries Association/Journal de l'Association des bibliothèques de la santé du Canada*, 38(2), 44–50.

Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi
Covid-19 di Berbagai Setting Pendidikan

- Wolin, S. J., & Wolin, S. (2010). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard.
- Zhang, L., & Liu, Y. (2020). Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. Dalam *Journal of Medical Virology*. <https://doi.org/10.1002/jmv.25707>