

BIBLIOTHERAPY (TERAPI MELALUI BUKU)

Oleh: Herlina

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak

Paparan ini merupakan hasil kajian dari berbagai sumber yang membahas tentang konsep dasar bibliotherapy dimulai dari sejarah, pengertian, nilai-nilai, keterbatasan dan menjelaskan prinsip-prinsip bibliotherapy, dan strategi pelaksanaan bibliotherapy yang tepat sesuai sasaran dan jenis gangguan yang dihadapi. Hasil kajian ini sangat berguna bagi pustakawan, psikolog, dan guru yang berminat mempelajari tentang bagaimana buku dapat dijadikan alat terapi bagi user/ klien/ peserta didik yang memiliki gangguan psikologis.

Kata Kunci: bibliotherapy, terapi buku.

Abstract

This account derives from various resources on basic concepts of bibliotherapy including its history, understanding, values, and limitations. Study on the basic concepts results in some explanation about the principles of bibliotherapy, the strategies of conducting bibliotherapy with accuracy based on the aim and its kind of problem faced. Results of the study will be beneficial for librarians, psychologists, and teachers who are interested in learning about how books serve as a tool needed by users, clients, or learners at large who have psychological troubles.

Kata Kunci: *bibliotherapy, book therapy.*

A. Pendahuluan

Penggunaan buku untuk tujuan treatment memperoleh perhatian khusus dan luas pasca Perang Dunia I dan II. Dengan banyaknya tentara yang kembali dari perang dengan gangguan atau simtom pasca trauma, bibliotherapy dipandang sebagai treatment yang efektif dari sisi biaya. Sejak itulah penggunaan bibliotherapy meluas dan saat ini digunakan dalam profesi “membantu”, pada setiap kelompok usia pada berbagai populasi. Bibliotherapy digunakan oleh konselor sekolah (Gladding, 2005), pekerja sosial (Pardeck, 1998), perawat kesehatan mental (Frankas & Yorker, 1993), guru (Kramer & Smith, 1998), dan pustakawan (Bernstein, 1989).

Bibliotherapy digunakan untuk mengatasi berbagai isu dan permasalahan. Banyak yang menggunakan buku dalam program pendidikan karakter (Kilpatrick, Wolfe, & Wolfe, 1994), sedangkan yang lain menggunakan untuk kesulitan yang lebih spesifik, seperti kematian dan keadaan menjelang kematian (Todahl, Smith, Barnes, & Pereira, 1998), dan perceraian (Kramer & Smith, 1998).

Selama berabad-abad buku telah menjadi “terapis bisu” bagi begitu banyak orang. Melalui buku, pembaca dapat sepenuhnya memasuki peran baru; mereka seolah-olah mengalami sendiri contoh-contoh kehidupan dan gaya hidup. Fiksi yang baik dapat memberikan klien model-model yang dapat membantunya mengatasi masalah yang dihadapinya. Nonfiksi yang bermutu, terutama buku-buku bantu diri (self-help book) dapat memberikan klien pengaruh nyata dan saran yang membantunya mengatasi masalah yang dihadapinya.

Saat terapis menggunakan fiksi dalam bibliotherapy, klien membaca tentang karakter (tokoh) yang menghadapi masalah yang mirip dengan masalah yang ia hadapi, lalu ia mengidentifikasikan dirinya dengan karakter tersebut, dan dengan demikian ia memperoleh kesadaran dan pemahaman tentang motivasi, perasaan, dan pikirannya (Griffin, 1984). Dengan membaca tentang konflik-konflik yang dialami karakter, kognisi, dan reaksi emosionalnya, klien memperoleh insight (pemahaman yang timbul dengan cepat) tentang suatu situasi masalah (Pardeck & Pardeck, 1983).

Bibliotherapy merupakan teknik yang sangat bagus untuk merangsang munculnya diskusi tentang suatu masalah yang mungkin tidak didiskusikan karena adanya rasa takut, bersalah, dan malu (Mc Kinney, 1997). Membaca tentang sebuah karakter dalam fiksi yang mengatasi masalah yang mirip dengan masalah yang dihadapi menjadikan klien terbantu mengungkapkan secara lisan perasaannya tentang masalah yang ia hadapi kepada terapis.

Bibliotherapy dapat membantu klien mengatasi dan mengubah masalah yang sedang dihadapinya manakala ia membaca tentang orang lain yang berhasil mengatasi masalah seperti yang ia hadapi. Sebagai contoh, seseorang yang memiliki hambatan fisik dapat membaca tentang karakter yang berhasil mengatasi masalah yang berkaitan dengan hambatan fisiknya. Orang-orang yang memiliki hambatan/kelemahan dapat belajar bahwa banyak orang yang berhasil mengatasi masalah yang sama, sebelumnya memiliki kemiripan tentang perasaan tidak mampu dan gagal, dan belum menemukan cara untuk berhasil dan mengembangkan kesadaran diri tentang ketidakmampuan/hamba

tannya (Pardeck & Pardeck, 1984).

B. Sejarah Bibliotherapy

Selama berabad-abad, buku telah digunakan sebagai sumberdaya untuk membantu orang mengatasi masalahnya. Sebagai contoh, pada masa Thebes kuno, perpustakaan digambarkan sebagai "The Healing Place of The Soul", tempat penyembuhan jiwa. Masyarakat Thebes kuno menghargai buku sebagai sebuah sumber untuk meningkatkan kualitas kehidupan. Schrank dan Engels (1981) menyatakan bahwa praktik bibliotherapy dapat ditelusuri sampai masa Thebes kuno dan kemudian digunakan sebagai sumber bantuan untuk pengajaran dan penyembuhan.

Beberapa buku sekolah permulaan di Amerika seperti New England Primer dan Mc Guffey Readers digunakan tidak hanya untuk tujuan mengajar anak-anak namun juga membantu mereka mengembangkan karakter dan nilai (value) positif, dan untuk meningkatkan penyesuaian pribadi (Spache, 1974). Para pendidik saat ini, termasuk banyak klinisi, menyadari bahwa bibliotherapy dapat memainkan peran positif dalam membantu orang mengatasi masalah penyesuaian pribadi, termasuk masalah kehidupan sehari-hari.

Bibliotherapy baru belakangan ini mendapat pengakuan sebagai sebuah pendekatan treatment. Perkembangan ini terjadi pada sekitar awal abad 20. Dua orang pendukung awal bibliotherapy pada abad 20 adalah Dr. Karl dan Dr. William Menninger. Sejumlah artikel muncul dalam literatur profesional pada tahun 1940-an; artikel-artikel ini seringkali memfokuskan pada validitas psikologis dari teknik treatment baru ini (bibliotherapy) (Bernstein, 1983). Selama tahun 1950-an beberapa pemikiran yang berkaitan dengan bibliotherapy dibuat oleh Shrodes (1949), yang menguji status seni ini yang sangat mempengaruhi pandangan filosofi. Definisi awal dari Shrodes (1949) tentang bibliotherapy "as a process of dynamic interaction between the personality of the reader and literature under the guidance of a trained helper" (proses dari interaksi dinamis antara kepribadian pembaca dengan literatur yang mendasari bimbingan dari helper terlatih) terus mempengaruhi lapangan ini pada masa sekarang. Pada masa kini, Pardeck dan Pardeck (1989) berpendapat bahwa bibliotherapy tidak harus merupakan proses yang perlu diarahkan oleh terapis terlatih. Sebagaimana kemudian dinyatakan dalam bukunya, bibliotherapy dapat dilakukan oleh individu yang tidak dilatih sebagai terapis. Sebagai

contoh, orangtua atau guru dapat berhasil menggunakan bibliotherapy untuk membantu anak mengatasi masalah yang berhubungan dengan perkembangan dan penyesuaian pribadi.

Pada tahun 1960-an, Hannigan dan Henderson (1963) melakukan penelitian ekstensif tentang dampak bibliotherapy terhadap kedekatan remaja penyalahguna obat-obatan dengan pembebasan bersyarat. Penelitian mereka terdiri atas beberapa upaya awal untuk menguji keefektifan bibliotherapy sebagai alat treatment. Sejak tahun 1960-an, telah dilakukan sejumlah studi tentang keefektifan bibliotherapy dalam membantu orang mengatasi masalah emosional dan penyesuaian. Walaupun ditemukan bahwa bibliotherapy merupakan alat klinis yang efektif, namun kritik terhadap bibliotherapy terus meningkat (Craighead, Mc Namara, & Horan, 1984).

C. Pengertian Bibliotherapy

Istilah bibliotherapy terbentuk dari dua kata: biblio, berasal dari bahasa Yunani, biblus (buku), dan therapy, menunjuk pada bantuan psikologis. Secara sederhana, bibliotherapy didefinisikan sebagai penggunaan buku untuk membantu orang mengatasi masalahnya.

Bibliotherapy telah dikenal dengan banyak nama, misalnya bibliocounseling, biblioeducation,

bibliopsychology, library therapeutic, biblioprophyllaxis, tutorial group therapy, dan literatherapy (Rubin, 1978). Webster (1981) mendefinisikan bibliotherapy sebagai "guidance in the solution of personal problems through directed reading." Berry (1978) mendefinisikan bibliotherapy sebagai "a family of techniques for structuring an interaction between a facilitator and a participant...based on mutual sharing of literature". Lebih dari beberapa tahun lalu bibliotherapy telah digunakan oleh berbagai profesional pemberi bantuan seperti konselor, psikolog, psikiater, dan pendidik. Kemudian para pekerja sosial juga mulai menggunakan bibliotherapy dalam praktek klinis. (Pardeck & Pardeck, 1987). Dictionary of Social Work karangan Barker mengemukakan definisi komprehensif dari bibliotherapy, yaitu:

The use of literature and poetry in the treatment of people with emotional problems or mental illness. Bibliotherapy is often used in social group works and group therapy and is reported to be effective with people of all ages, with people in institutions as well as outpatients, and with healthy people who wish to share literature as a means of personal growth and development." (Barker, 1987: 15)

Artinya, bibliotherapy adalah penggunaan literatur dan puisi

dalam treatment bagi orang-orang yang mengalami masalah emosional atau sakit mental. Bibliotherapy sering digunakan dalam kerja kelompok sosial dan terapi kelompok dan dilaporkan efektif bagi semua orang dari berbagai kelompok usia, baik bagi pasien rawat inap maupun rawat jalan, juga efektif bagi orang-orang sehat yang ingin berbagi literatur yang berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan pribadi.

Tujuan utama bibliotherapy adalah: a) memberikan informasi tentang masalah, b) memberikan insight tentang masalah, c) menstimulasi diskusi tentang masalah, d) mengkomunikasikan nilai-nilai dan sikap-sikap baru, e) menciptakan suatu kesadaran (awareness) bahwa orang lain berhasil mengatasi masalah yang mirip, dan f) memberikan solusi atas permasalahan (Baruth & Burggraf, 1984; Griffin, 1984; dan Pardeck & Pardeck, 1984).

Banyak informasi dapat diperoleh melalui kegiatan membaca bersama dan membaca buku yang ditugaskan. Bibliotherapy membuat seseorang dapat mempelajari fakta-fakta baru, cara berbeda dalam memandang/mendekati masalah, dan pilihan cara memikirkan masalah (Griffin, 1984). Karena pengetahuan atau pengalaman pribadi sebagian besar klien tentang masalah yang mereka hadapi

terbatas, bibliotherapy dapat memberikan insight yang bermanfaat bagi klien untuk mengatasi masalah-masalah tersebut.

D. Nilai Bibliotherapy

Praktisi yang bekerja dengan klien yang mengalami masalah melihat nilai besar dari bibliotherapy. Secara khusus, bibliotherapy dapat membantu klien mendapatkan insight tentang masalah, memberikan klien teknik relaksasi dan diversifikasi, dan membantu klien fokus pada hal-hal di luar dirinya sendiri. Walaupun salah satu kritik utama terhadap bibliotherapy adalah bahwa bibliotherapy bukan ilmu eksakta, namun banyak praktisi menemukan bahwa bibliotherapy merupakan alat treatment yang efektif. Yang perlu dicatat adalah bahwa hampir seluruh terapi bantuan jauh dari eksak, termasuk bibliotherapy. Bibliotherapy bisa jadi lebih kompleks daripada terapi lain karena seseorang harus terampil baik dalam memilih literatur yang sejalan dengan masalah yang dihadapi klien maupun mengetahui bagaimana menggunakan literatur tersebut sebagai media terapeutik (Pardeck, 1990). Jika seseorang berhasil menyatukan tahap-tahap ini, bibliotherapy dapat terbukti sebagai pendekatan treatment yang sangat berharga.

Bibliotherapy juga dapat digunakan untuk membantu individu meningkatkan hubungan interpersonal. Sebagai contoh, jika klien memiliki masalah dalam hubungan dengan keluarga atau peer, bibliotherapy dapat membantu klien mengembangkan toleransi dan pemahaman terhadap orang lain dan merumuskan pendekatan yang lebih objektif untuk mengatasi masalah. Setelah membaca bagaimana keluarga lain mengatasi masalah, individu dapat sampai pada solusi untuk mengatasi masalah keluarga. Insight penting terhadap masalah ini dapat membawa pada eksplorasi solusi dengan bantuan dari praktisi (Pardeck, 1990).

Bibliotherapy merupakan alat yang sangat baik untuk membantu klien mengatasi hambatan fisik atau emosional. Melalui membaca tentang hambatan (disability) dan perolehan insight tentang bagaimana karakter (tokoh) dalam buku mengatasi masalah yang mirip, klien dapat mengatasi masalah yang berkaitan dengan hambatan (disability)-nya.

Bibliotherapy juga dipandang sebagai alat preventif. Sebagai contoh, remaja dengan perilaku berlebihan dapat memperoleh insight melalui literatur tentang perilakunya dan menemukan solusi untuk mencegah masalah di masa mendatang. Individu dapat membaca tentang krisis perkembangan yang terjadi dan

merumuskan strategi untuk mengatasinya. Remaja seringkali menaruh perhatian yang besar terhadap seksualitas manusia; literatur dapat membantunya mengatasi masalah dan isu yang berkaitan dengan seksualitas.

E. Keterbatasan Bibliotherapy

Sebagaimana juga dengan sebagian besar pendekatan terapeutik, terdapat keterbatasan dan hal-hal yang harus diwaspadai saat menggunakan bibliotherapy. Keterbatasan bibliotherapy yang paling utama adalah bibliotherapy seharusnya tidak digunakan sebagai pendekatan tunggal terhadap treatment; bibliotherapy lebih sebagai tambahan terhadap treatment (Pardeck & Pardeck, 1984, 1986).

Sebagai sebuah seni, bibliotherapy memiliki sejumlah keterbatasan sebagai berikut.

Pertama, campuraduknya dukungan empiris bagi bibliotherapy yang dilakukan melalui fiksi, namun bukti memberikan kesan bahwa nonfiksi, khususnya buku-buku bantu diri (self-help book) dinilai memiliki dukungan ilmiah dalam bibliotherapy.

Kedua, banyak orang yang bukan pecandu membaca; hal ini berarti bibliotherapy memiliki dampak yang terbatas pada kelompok orang ini. Namun

dinyatakan bahwa bibliotherapy berhasil dilakukan terhadap kelompok bukan pembaca melalui buku bicara (talking book) maupun pendekatan inovatif lainnya. Bibliotherapy paling efektif bagi anak dan remaja yang memiliki kebiasaan membaca. Penting untuk diperhatikan orang yang membantu harus mengetahui klien dengan sebaik mungkin untuk menilai tingkat membaca dan minat klien. Jika klien dan helper tidak cocok (match), material bacaan bisa menyebabkan klien frustrasi (Pardeck & Pardeck, 1984).

Ketiga, klien mungkin mengintelektualisasikan masalah saat membacanya. Klien bisa gagal mengidentifikasi diri dengan karakter dalam cerita, yang kemudian memunculkan bentuk proyeksi untuk meredakan klien dari tanggungjawab mengatasi masalah (Pardeck & Pardeck, 1984). Anak-anak dengan usia lebih muda juga masih terbatas dalam perkembangan kognitif, sehingga bibliotherapy mungkin kurang tepat.

Keempat, berbahaya mengandalkan terlalu banyak hal pada buku (Bernstein, 1983). Bibliotherapy tidak dapat mengatasi seluruh masalah, bahkan mungkin meningkatkan rasa takut, defense, dan meningkatkan rasionalisasi atas perubahan. Seseorang harus benar-benar mengingat bahwa

bibliotherapy bukanlah pengobatan ajaib untuk semua masalah.

Kelima, kemungkinan bahwa hubungan dengan orang yang membantu bisa menyebabkan teratasinya masalah perlu dipertimbangkan (Zaccaria & Moses, 1968). Sebagaimana pada cara terapeutik lainnya, perlu dimonitor dengan asesmen yang teliti tentang efek dari hubungan terapeutik terhadap masalah klien versus dampak bibliotherapy terhadap masalah klien (Pardeck, 1990).

Dengan memperhatikan keterbatasan-keterbatasan tersebut, praktisi maupun orang yang membantu akan dapat menjadikan bibliotherapy sebagai pendekatan kreatif untuk mengatasi masalah, tidak hanya pada orang dewasa namun juga pada anak-anak.

F. Prinsip-prinsip Biblioterapy

Pardeck & Pardeck (1984, 1986) dan Rubin (1978) menguraikan prinsip-prinsip utama bibliotherapy sebagai berikut.

1. Orang yang membantu harus menggunakan material bacaan yang dikenalnya.
2. Orang yang membantu harus menyadari panjang material bacaan. Hindari material yang kompleks dengan detail dan situasi yang tidak ada hubungannya.
3. Pertimbangkan masalah klien; material bacaan harus dapat

diaplikasikan terhadap masalah, namun tidak harus identik.

4. Kemampuan membaca klien harus diketahui dan dijadikan pengaruh dalam memilih material bacaan yang akan digunakan. Jika klien tidak dapat atau kurang mampu membaca, perlu dilakukan membaca nyaring atau menggunakan material audiovisual.

5. Kondisi emosional dan usia kronologis klien harus diperhatikan dan direfleksikan dalam tingkat kesulitan material bacaan terpilih.

6. Sebagaimana dikatakan oleh Zaccaria & Moses (1968), minat membaca, baik individu maupun umum merupakan pengaruh dalam seleksi:

Minat baca anak-anak dan remaja mengikuti tahapan yang dapat diprediksi.

- Dari usia 2/3 tahun sampai 6/7 tahun anak senang mendengarkan cerita tentang kejadian-kejadian seputar keluarga.
- 6/7 sampai 10/11 tahun, terdapat peningkatan minat terhadap cerita-cerita fantasi.
- Remaja melalui beberapa tahapan membaca. Remaja awal (12-15 tahun) cenderung tertarik pada cerita binatang, petualangan, misteri, kisah supernatural, olahraga. Remaja pertengahan (15-18 tahun) minat membaca berubah terhadap topik seperti kisah perang, roman, dan cerita kehidupan remaja. Minat membaca pada usia remaja akhir (18-

21 tahun) cenderung terarah pada cerita yang berkaitan dengan nilai-nilai pribadi, makna sosial, pengalaman manusia yang asing dan tidak biasa, dan transisi terhadap kehidupan usia dewasa.

7. Material bacaan yang mengekspresikan perasaan atau mood yang sama dengan klien seringkali merupakan pilihan yang baik. Prinsip ini disebut sebagai "isoprinciple", istilah yang berasal dari teknik terapi musik dan biasa digunakan dalam terapi puisi.

8. Material audiovisual harus dipertimbangkan dalam treatment jika tidak tersedia material bacaan.

G. Peran Penting Terapis dalam Bibliotherapy

Proses identifikasi terhadap karakter bacaan, yang diikuti dengan pengalaman katarsis, insight, dan tindakan bisa terjadi dalam kehidupan sehari-hari tanpa terapi. Bennet (1998) menyatakan ada dua hal baik yang diberikan oleh cerita yaitu kode kejujuran dan contoh yang baik. Buku memberikan kesempatan untuk membuat keputusan dan perbandingan moral, dan membantu anak memilah antara benar dan salah. Buku juga memberikan model untuk identifikasi. Identifikasi dengan model yang positif merupakan tahap penting dalam perkembangan anak.

Namun, karena prosesnya tidak hanya berkaitan dengan belajar

kognitif, melainkan lebih untuk membuka material-material yang direpres (ditekan ke alam bawah sadar) dan tidak disadari, maka kehadiran terapis menjadi sangat penting. Kompleksitas tak terbatas yang merupakan kelebihan dari bibliotherapy afektif bisa jadi berlebihan, mengancam, dan memprovokasi terjadinya kecemasan (anxiety). Selain itu, buku juga bisa menjadi model dari perilaku yang tidak diinginkan. Akhirnya, informasi yang diberikan kepada pembaca juga bisa jadi disalahartikan, disalahinterpretasikan, dan bahkan menyimpang, terutama saat anak dan remaja serta populasi beresiko tinggi terlibat.

Sebagai contoh, kita membacakan puisi kepada kelompok anak yang menderita karena kehilangan. Dalam puisi ini, karakter dihadapkan pada dilema antara harus gembira dengan situasi dimana anak diharapkan berduka cita. Anak merasa malu dan bersalah karena melupakan ayahnya. Beberapa anak mungkin mengidentifikasi diri dengan karakter dan menyimpulkan bahwa dirinya seharusnya tidak melupakan dan tidak pernah bahagia. Tentu saja bukan hal seperti ini yang kita harapkan. Kita berharap bahwa pada tahap awal kedukacitaan, orang merasa bahwa dirinya tidak akan pernah mampu kembali ke

kehidupan normal. Hal ini merupakan perasaan yang normal yang akan pudar seiring dengan berjalannya waktu. Kita juga berharap mereka akan tahu bahwa sesekali merasa bahagia bukanlah sebuah kesalahan, dan merasakan kegembiraan bukan berarti bahwa mereka melupakan orang yang dicintai. Selain itu, jika orangtua si anak meninggal, kita ingin mengatakan kepada si anak bahwa orangtuanya ingin melihat anaknya gembira. Kita juga ingin mengklarifikasi kepada anak bahwa orang-orang di sekitarnya tidak menginginkan si anak terus menerus berduka cita, bahkan jika orang menuntut anak untuk terus berduka cita, anak bisa menolaknya.

Inilah peran terapis untuk menumbuhkan proses identifikasi, meredakan emosi dan mengekspresikannya, serta membantu klien mendiskusikan dan memahami emosi-emosi ini dengan cara yang tidak menghakimi. Penerimaan sikap terhadap figure bacaan memberikan pesan penting bagi klien bahwa emosi diterima dan dipahami. Hal inilah yang merupakan terapeutik, yang pada saat bersamaan melegitimasi perasaan klien. Bila diskusi menjadi lebih personal (pribadi), terapis juga mengirimkan pesan langsung tentang penerimaan terhadap klien. Proses ini membawa pada pengalaman emosional yang

korektif, yang memungkinkan terjadinya pengalaman katartik dan refleksi dari pengalaman tersebut.

Intervensi terapis dalam interaksi antara partisipan dengan literatur sangat penting terutama bila bekerja dengan anak dan remaja. Sebagaimana dalam terapi lain, konselor bertanggung jawab atas iklim yang aman dari proses bibliotherapy, dan harus yakin bahwa literatur benar-benar dipahami dan tidak menyimpang melalui pengalaman pribadi pembaca berusia muda. Terapis juga harus mempertahankan rasa ingin tahu pembaca terhadap kompleksitas kehidupan dan mendorong partisipan untuk mengatasi dan menantang kejadian-kejadian dalam kehidupan. Oleh karena itu, penulis merekomendasikan untuk menggunakan bibliotherapy sebagai terapi tambahan, dimana ada tiga hubungan yang dijalin yaitu antara literatur, partisipan, dan konselor. Jarak yang diciptakan oleh literatur antara klien dan masalahnya membantu terapis untuk membimbing anak mengatasi isu-isu yang menyulitkan dengan lebih aman, kurang defensif dan resisten.

H. Tahapan Pelaksanaan Bibliotherapy

Proses bibliotherapeutic meliputi suatu seri aktivitas yang berbeda yang sangat penting bagi

penggunaan buku dalam treatment. Proses ini mencakup kesiapan klien dan seleksi buku, kegiatan klien membaca buku, serta aktivitas tindak lanjut. Seluruh aktivitas ini ditujukan untuk menggerakkan klien agar melalui tahapan-tahapan dalam proses bibliotherapeutic yaitu identifikasi dan proyeksi, katarsis, dan insight.

Kesiapan

Sebelum melaksanakan treatment bibliotherapy, terapis atau orang yang membantu pelaksanaan treatment harus mempertimbangkan faktor penting yaitu kesiapan anak. Pemilihan waktu yang tidak tepat akan menghambat proses. Pada umumnya, anak paling siap memulai bibliotherapy bila telah memiliki syarat-syarat berikut: (Zaccaria & Moses, 1968)

- a. Rapport (terjalannya hubungan baik antara klien dan terapis) yang memadai, kepercayaan, dan keyakinan telah ditanamkan oleh terapis kepada anak.
- b. Jika klien merupakan anak yang lebih tua, anak dan terapis telah membuat kesepakatan tentang masalah yang akan di-treatment.
- c. Telah dilakukan eksplorasi awal dari permasalahan.

Seleksi Buku

Terapis harus mempertimbangkan beberapa faktor saat memilih buku untuk treatment.

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

Elemen penting lain dari buku adalah bentuk publikasi. Bentuk-bentuk alternatif seperti braille, buku bicara (kaset), dan buku berukuran besar tersedia untuk anak-anak berkebutuhan khusus. Terapis juga diharapkan menggunakan edisi bersampul tipis sehingga lebih enak digunakan oleh anak (Fader & McNeil, 1968).

Memperkenalkan Buku

Jika anak telah siap mengikuti proses bibliotherapy dan telah dilakukan pemilihan buku, maka yang perlu diperhatikan terapis adalah bagaimana memasukkan buku ke dalam treatment. Sebagian besar orang dari profesi "membantu" menganggap bahwa yang terbaik adalah menganjurkan menentukan buku jika bekerja dengan anak berusia lebih tua; namun sebaliknya jika berhadapan

dengan anak yang lebih muda. Apapun strategi yang digunakan untuk memperkenalkan buku dalam treatment, terapis harus benar-benar mengenal baik isi dari buku yang dipilih.

Strategi Tindak Lanjut

Zaccaria & Moses (1968) menyimpulkan bahwa terdapat kesepakatan antara berbagai studi tentang bibliotherapy yaitu bahwa kegiatan membaca buku harus disertai dengan diskusi dan/atau konseling. Selama dan setelah membaca buku, anak mungkin mengalami tiga tahapan dari proses bibliotherapeutic. Dalam kondisi terapeutik tradisional, anak berusia lebih muda tidak mampu mengalami katarsis yang membawa pada insight terhadap masalah. Namun, bibliotherapy memungkinkan anak berusia lebih muda untuk melihat solusi masalah tanpa verbalisasi mendalam, konfrontasi, dan interpretasi – strategi yang seringkali sangat penting untuk keberhasilan treatment. Dengan bimbingan dari terapis, anak terbantu untuk mengidentifikasi diri dengan karakter buku yang memiliki masalah yang mirip dengan masalah dirinya. Melalui proses ini, anak mulai melihat bagaimana karakter dalam buku ini mengatasi masalahnya dan kemudian mengenali pemecahannya (Pardeck, 1990). Bagi anak berusia lebih tua,

tahap lebih jauh dari proses bibliotherapeutic mungkin untuk dicapai dengan bantuan dari terapis (Pardeck & Pardeck, 1984).

Berikut ini adalah aktivitas yang dapat digunakan oleh terapis/orang yang “membantu” setelah buku dibaca. Strategi tindak lanjut ini sesuai untuk sebagian besar anak. Beberapa aktivitas tindak lanjut membutuhkan penataan (setting) kelompok kecil. Terapis dapat menggunakan satu atau beberapa aktivitas. Strategi mencakup menulis kreatif, aktivitas seni, diskusi, dan bermain peran (Pardeck & Pardeck, 1984)

Menulis Kreatif

Setelah membaca buku, anak mengerjakan hal-hal berikut:

- a. Mengembangkan sinopsis buku, menggunakan sudut pandang karakter lain yang tidak sama dengan karakter dalam buku.
- b. Membuat jadwal harian untuk karakter yang menjadi identifikasi diri anak, kemudian membandingkannya dengan jadwal anak sendiri.
- c. Menyusun sebuah diary untuk karakter dalam cerita.
- d. Menulis surat dari satu karakter dalam buku untuk karakter lain, atau dari anak kepada karakter dalam buku.
- e. Membuat ending yang berbeda atau berhenti membaca

sebelum bab terakhir dan menciptakan ending sendiri.

f. Menyusun surat yang dianggap mungkin dituliskan oleh karakter dalam buku tentang sebuah situasi masalah.

g. Membuat berita tentang sebuah kejadian dalam buku.

Aktivitas Seni

Strategi seni sesuai bagi anak yang senang dengan aktivitas artistik. Setelah membaca buku, anak diarahkan untuk mengikuti aktivitas berikut:

a. Membuat peta yang menggambarkan kejadian-kejadian dalam cerita dengan menggunakan imajinasi anak yang berbeda dengan yang ada dalam buku.

b. Membuat wayang atau model lilin (clay) dari karakter cerita.

c. Merekat gambar dan atau menggunting dari majalah untuk menciptakan kolase yang menggambarkan kejadian dalam cerita

d. Membuat gambar sekuens (berurutan) dari kejadian penting dalam buku.

e. Membuat sebuah mobil yang mewakili kejadian kunci atau karakter dalam buku, dengan menggunakan gambar yang dibuat sendiri oleh anak atau diambil dari majalah.

Diskusi dan Bermain Peran

Terapis meminta anak untuk:

a. Berpartisipasi dalam meja bundar untuk memutuskan satu karakter dalam buku yang akan dibahas.

b. Memainkan peran sebuah kejadian dalam cerita, dengan partisipan memainkan peran karakter kunci.

c. Memainkan peran pengadilan pura-pura berkaitan dengan kejadian dalam cerita, dimana klien memainkan peran sebagai terdakwa, pengacara, hakim, juri, dan saksi.

d. Mendiskusikan titik kekuatan dan kelemahan karakter yang menjadi identifikasi diri anak.

Tentu saja orang yang membantu harus benar-benar mempertimbangkan tingkat kematangan dan kesukaan anak saat memilih aktivitas tindak lanjut. Terapis dapat mengadaptasi aktivitas agar sesuai dengan anak; sebagai contoh, anak yang tidak suka menulis dapat menggunakan tape recorder untuk aktivitas menulis kreatif. Tergantung pada masalah anak dan tipe buku yang digunakan, terapis dapat menyarankan beberapa aktivitas tindak lanjut yang dapat dipilih oleh anak.

Daftar Pustaka

Anderson, C.A., & Bushman, B.J. 2002. "Human Aggression", dalam Annual Review Psychology, vol.53, p.27-51.

- Berk, L.E. (2003). *Child Development*, 6th ed. Boston, MA: Allyn & Bacon
- Franklin, D.J. (2011). "Depression – Information and Treatment". *Psychology Information Online*. (online). Tersedia: <http://psychologyinfo.com/depression/> (3 maret 2012)
- Hadi, P. (2004). *Depresi dan Solusinya*. Yogyakarta: penerbit Tugu.
- Heaton, J. (2003). "Major Depressive Disorder: What are the Facts?", dalam *AllPsych Journal*. (online). Tersedia: <http://allpsych.com/journal/depression.html> (11 Maret 2012)
- Heleta, S. (2007). *Human Aggression: pre-disposed or Learned?* South Africa: Nelson Mandela Metropolitan University, Port Elizabeth.
- Helmi, A.F., & Soedardjo. (1998). "Beberapa Perspektif Perilaku Agresi", dalam *Buletin Psikologi*, Tahun VI No.2, Desember 1998.
- Panzarino, P.J. (2011). *Depression*. (online). Tersedia: http://www.medicinenet.com/depression_overview_pictures_slideshow/article.htm (3 Maret 2012)
- Shechtman, Z. (2009). *Treating Child and Adolescent aggression Through Bibliotherapy*. NY: Springer Science + Business Media.
- Zirpoli, T.J. 2008. *Behavior Management: Applications for Teachers*. p. 440-448. Tersedia: <http://www.education.com/reference/article/aggressive-behavior/> (3 maret 2012)

— —