

Exploring Interest In Reading As A Healer Within The Scope Of Bibliotherapy: A Systematic Review

Menjelajahi Minat Baca Sebagai Penyembuh Dalam Ruang Lingkup Biblioterapi: Tinjauan Sistematis

M. Ikhsan¹

¹ Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam UIN Imam Bonjol Padang

*Corresponding author, e-mail: mhdikhsan594@gmail.com

Abstract

The aim of this research is to describe what factors influence interest in reading through libraries regarding current developments and how the implementation process occurs. Bibliotherapy as an alternative to healing through reading books? Bibliotherapy is a form of therapy that uses reading materials to help psychological or physical healing. The descriptive method of this systematic review explores the factors that influence reading interest, how to increase reading interest through libraries, and the process of implementing bibliotherapy as an alternative healing method. The benefits of bibliotherapy include improving cognitive abilities, stimulating brain function, increasing empathy, reducing stress, and increasing knowledge. Librarians and libraries can play an important role in implementing bibliotherapy by providing reading materials, helping with the selection and use of materials, developing programs and activities, and becoming reliable bibliotherapists. The results of this research conclude that libraries and books play an important role in promoting interest in reading and improving emotional mental health.

Key words: Bibliotherapy, cognitive aspects, affective aspects, internal factors, external factors.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi minat baca melalui perpustakaan terhadap perkembangan zaman dan bagaimana proses pelaksanaannya. Biblioterapi sebagai alternatif penyembuhan melalui membaca buku? Biblioterapi adalah bentuk terapi yang menggunakan bahan bacaan untuk membantu penyembuhan psikologis atau fisik. Metode deskriptif tinjauan sistematis ini mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi minat baca, bagaimana meningkatkan minat baca melalui perpustakaan, dan proses penerapan biblioterapi sebagai metode penyembuhan alternatif. Manfaat biblioterapi antara lain meningkatkan kemampuan kognitif, merangsang fungsi otak, meningkatkan empati, mengurangi stres, dan menambah pengetahuan. Pustakawan dan perpustakaan dapat berperan penting dalam pelaksanaan biblioterapi dengan menyediakan bahan bacaan, membantu pemilihan dan penggunaan bahan, mengembangkan program dan kegiatan, serta menjadi biblioterapis yang handal. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa perpustakaan dan buku memainkan peran penting dalam mempromosikan minat baca dan meningkatkan mental emosional.

Kata kunci: Biblioterapi, aspek kognitif, aspek afektif, faktor internal, faktor eksternal.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2018 by author.

Introduction

Biblioterapi merupakan konsep yang mengacu pada penggunaan membaca sebagai alat untuk membantu penyembuhan mental atau fisik (Bibliotherapy, 2018). Dari semua aktivitas yang dapat dilakukan seseorang, membaca adalah kegiatan yang menyenangkan. Membaca adalah suatu kegiatan penyampaian informasi/pesan dengan cara melafalkan, mempelajari, dan menganalisis bentuk artikel yang ditulis oleh penulis, sehingga pembaca dapat memperoleh informasi/pesan yang dibutuhkan. Namun tidak semua individu memiliki minat baca yang tinggi, dan minat baca yang tinggi dipengaruhi oleh lingkungan dan kesadaran diri individu serta kebutuhan untuk memperoleh informasi. (Antari, 2022).

Dalam menjalani kehidupan, baik dalam lingkup pribadi maupun sosial, membaca merupakan salah satu bagian terpenting bagi manusia. Selama ini tidak ada seorangpun di kalangan intelektual alam semesta ini yang meragukannya, apalagi menyangkalnya. Profesor Leo Fay (1980), mantan presiden IRA (*International Reading Association*) pernah meyakinkan rekan-rekannya dengan sebuah kalimat bahwa: "Membaca memiliki kekuatan yang melebihi kemampuan fisik manusia. Kemudian Hartoonian, salah satu politisi AS, ketika ditanya wartawan, apa yang harus dilakukan rakyat Amerika untuk mempertahankan supremasi negara adidaya yang disegani bangsa lain di bawah langit ini, "Jika saya ingin menjadi negara adidaya, kita perlu memiliki individu dengan literasi yang jauh lebih tinggi" (Harras, 2014).

Buku menjadi media untuk mengobati orang dengan gangguan mental seperti kecemasan, trauma, dan stres. Menurut (Berry, 1994) Biblioterapi adalah kegiatan yang dimediasi oleh bahan bacaan yang meminimalkan atau memecahkan masalah yang dihadapi seseorang. Namun, di luar manfaat nyata yang dimiliki buku pada umumnya, buku juga memiliki efek penyembuhan yang signifikan terhadap kesehatan mental, emosional, dan fisik seseorang. Ditambah lagi, bukti yang muncul baru-baru ini menunjukkan kekuatan penyembuhan yang luar biasa dari membaca buku (Agustin & Rahmah, 2018).

Pada zaman dulu, biblioterapi hanya digunakan untuk pasien di rumah sakit jiwa dan untuk pasien penderita sakit parah, tetapi sekarang sudah digunakan secara luas. Banyak pendidik dan orang dewasa telah menggunakan Biblioterapi untuk membantu individu dan kelompok menghadapi masalah "normal" dan masalah emosional yang mereka hadapi (Lenkowsky, 1987). Salah satunya adalah penggunaan cerita atau narasi, konsep yang dapat membantu anak ekstrovert atau memahami bahwa ada pemisahan antara diri dan masalah (Carlson, 2001). Biblioterapi dapat menjadi intervensi yang efektif ketika anak-anak dengan masalah sosial-emosional tidak memiliki akses ke intervensi lain di dalam dan di luar sekolah (Hasfera, 2018).

Biblioterapi adalah terapi membaca yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik seseorang. Membaca buku dalam konsep perpustakaan dapat menjadi salah satu cara untuk melakukan Biblioterapi. Latar belakang pentingnya membaca buku dalam konsep perpustakaan adalah karena membaca dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam memahami berbagai konsep, mengembangkan keterampilan, dan memperkaya khazanah ilmiah tentang fenomena perpustakaan. Selain itu, membaca juga dapat meningkatkan minat baca seseorang dan membantu dalam mentransformasi ilmu pengetahuan dan teknologi. Oleh karena itu, perpustakaan diharapkan mampu memberikan layanan informasi yang baik bagi para penggunanya untuk meningkatkan kualitas hidup mereka (Seminar dkk., 2020).

Biblioterapi merupakan pendekatan yang teruji yang memanfaatkan kekuatan buku untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan trauma. Pendekatan ini melibatkan penggunaan buku sebagai bentuk terapi mandiri atau sebagai komponen dari program terstruktur yang umumnya diawasi oleh para ahli kesehatan mental. Namun, meskipun memiliki sejarah yang panjang, Biblioterapi belum sepenuhnya diakui sebagai pilihan pengobatan yang valid oleh komunitas medis secara luas. Salah satu tantangannya adalah kurangnya penelitian yang ketat yang telah dilakukan untuk sepenuhnya menguji efektivitas Biblioterapi (K. & Jothimani, 2019). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan tinjauan sistematis tentang faktor apa saja yang mempengaruhi minat baca, lalu bagaimana meningkatkan minat baca melalui perpustakaan terhadap perkembangan zaman dan mencari tahu bagaimana proses pelaksanaan Biblioterapi sebagai alternatif penyembuhan melalui membaca buku. Sehingga kita dapat memahami bahwa penyembuhan melalui Biblioterapi adalah konsep yang merujuk pada pemanfaatan psikologis, emosional, dan bahkan fisik yang dapat diperoleh seseorang melalui kegiatan membaca. Dengan harapan peneliti terhadap pembaca dapat menambah pengetahuan dan wawasan lebih mendalam terhadap kekuatan Biblioterapi sebagai sarana penyembuhan melalui membaca.

Berikut paparan permasalahan yang akan penulis kaji:

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi minat baca?
2. Bagaimana meningkatkan minat baca melalui perpustakaan terhadap perkembangan zaman?
3. Bagaimana proses pelaksanaan Biblioterapi sebagai alternatif penyembuhan melalui membaca buku?

Method

Untuk mengetahui lebih dalam lagi, penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur sistematis untuk mengevaluasi pengaruh minat baca, lalu bagaimana meningkatkan minat baca melalui perpustakaan terhadap perkembangan zaman dan mencari tahu bagaimana proses pelaksanaan Biblioterapi sebagai alternatif penyembuhan melalui membaca buku. Dalam penelitian ini melibatkan pengidentifikasian dan pemeriksaan semua artikel, jurnal, makalah dan dari berbagai media bahan bacaan lainnya.

Results and Discussion

Glosarium dapat menjadi panduan untuk menggali sinergi tata kelola perpustakaan dengan informasi yang mengacu pada terminologi yang biasa digunakan dalam bidang akademik, yaitu ilmu perpustakaan dan informasi yang merupakan istilah langsung dari Library and Information Science, atau biasanya disebut dengan LIS.

Istilah Library and Information Science (LIS) adalah istilah yang tepat digunakan untuk menyebut istilah fakultas/jurusan/program studi yang saat ini mengacu pada bidang Ilmu Perpustakaan dan Informasi. Untuk memudahkan pemahaman konsep SIP perlu diketahui perbedaan antara ilmu perpustakaan dan ilmu informasi. Konsentrasi topik dalam ilmu perpustakaan lebih fokus pada manajemen dokumen, sedangkan ilmu informasi lebih fokus pada informasi yang terkandung dalam dokumen. Misalnya, dalam mengelola bahan jurnal/jurnal, perpustakaan lebih mementingkan pengelolaan fisik jurnal/jurnal tempat langganan, judul, penerbit, ISSN, tanggal terbit, nomor, dan lain-lain,

Sedangkan ilmu informasi akan menekankan pada informasi yang terkandung dalam jurnal. Misalnya, bagaimana struktur informasinya, bagaimana informasi disebarluaskan, siapa penulis yang paling efektif dalam bidang ilmu tertentu, bagaimana kolaborasi penulis, relevansi kutipan dengan kutipan, berapa umur dokumen dikutip dan sebagainya. Tugas kepustakawanan lebih menekankan pada aspek layanan perpustakaan, khususnya layanan informasi, sedangkan ilmu informasi lebih menekankan pada pengembangan teori informasi baik dalam sistem penyimpanan, pengolahan, pengiriman, akses dan/atau sistem temu kembali. Perkembangan ilmu perpustakaan dan informasi mengikuti sebagian besar teori dan metode yang menggunakan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Dalam perkembangan selanjutnya, kedua ilmu tersebut melebur menjadi ilmu perpustakaan dan ilmu informasi. Dampak dari perubahan kombinasi nama tersebut dapat dilihat pada perubahan nama institusi pendidikan baik di US maupun UK, dimana istilah yang banyak digunakan saat ini adalah ilmu informasi dan/atau informasi penelitian. Meski ada kecenderungan untuk mengganti nama, esensi dan esensi karya perpustakaan tidak pernah hilang.

Biblioterapi adalah bentuk terapi di mana bacaan terstruktur digunakan sebagai tambahan untuk psikoterapi. Bacaan semacam itu dapat digunakan untuk memperkuat pembelajaran atau wawasan yang diperoleh dalam sesi terapi atau untuk memberi individu sumber daya profesional tambahan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan pribadi. Proses Biblioterapi menggabungkan membaca dengan terapi kognitif. Ini berarti menggunakan buku-buku pilihan untuk membimbing seseorang di area yang dia cari bantuannya. Seperti halnya berdialog dengan buku, menggunakan konsep sebagai bahan pemikiran dan mencoba menerapkannya secara perlahan dalam kehidupan (*The Healing Power of Reading | Sustain Recovery, 2017*). Terapi bibliografi dapat memperluas dan memperdalam pemahaman klien tentang beberapa masalah yang membutuhkan perawatan. Materi tertulis dapat mendidik klien tentang gangguan itu sendiri atau digunakan untuk meningkatkan penerimaan klien terhadap pengobatan yang diusulkan (*Biblioterapi | Ensiklopedia.com, t.t.*).

Biblioterapi dapat membantu individu dalam pemulihan (*The Healing Power of Reading | Sustain Recovery, 2017*). Dengan membaca kita dapat memahami dunia, dan itu melibatkan proses kognitif dan emosional. Dan dengan membaca kita juga dapat memberikan pelarian dan cara untuk membayangkan

cara-cara alternatif untuk hidup (Goldsmith, 2023). Dengan demikian dapat membuat kita memberikan keberanian yang menyatukan kita dan memberi kita dunia hubungan manusia yang kuat yang dapat dibagikan (TED, 2019; *The Healing Power of Reading | Sustain Recovery*, 2017). Membaca juga dapat membantu kita memproses emosi kita dan memberikan katarsis emosional (Goldsmith, 2023).

Biblioterapi adalah suatu bentuk terapi yang menggunakan bahan bacaan sebagai alat untuk membantu individu dalam mengatasi masalah dan meningkatkan kesejahteraan mental. Pustakawan dan perpustakaan dapat berperan penting dalam penerapan biblioterapi dengan menyediakan bahan bacaan, membantu pemilihan dan penggunaan bahan bacaan, mengembangkan program dan kegiatan biblioterapi, serta menjadi biblioterapis yang handal. Berikut beberapa peran pustakawan dan perpustakaan dalam penerapan biblioterapi⁴

1. Menyediakan bahan bacaan: Pustakawan dan perpustakaan dapat menyediakan berbagai jenis bahan bacaan yang dapat digunakan dalam terapi, seperti buku, majalah, dan artikel.
2. Membantu pemilihan bahan bacaan: Pustakawan dapat membantu pemilihan bahan bacaan yang sesuai dengan kebutuhan dan minat pembaca.
3. Membantu penggunaan bahan bacaan: Pustakawan dapat membantu penggunaan bahan bacaan dengan memberikan petunjuk dan panduan dalam membaca dan memahami isi bahan bacaan.
4. Mengembangkan program biblioterapi: Pustakawan dan perpustakaan dapat mengembangkan program biblioterapi yang sesuai dengan kebutuhan dan minat pembaca.
5. Mengadakan kegiatan biblioterapi: Pustakawan dan perpustakaan dapat mengadakan kegiatan biblioterapi, seperti kelompok diskusi buku, kelas menulis, dan lokakarya kreatif.

Biblioterapi adalah penggunaan buku dan bahan bacaan untuk membantu individu mengatasi masalah emosional dan psikologis (Seminar dkk., 2020). Dalam bidang ilmu perpustakaan, biblioterapi dapat diimplementasikan dengan berbagai cara untuk menggalakkan membaca dan meningkatkan kesejahteraan pengguna perpustakaan. Berikut beberapa contoh penerapan biblioterapi dalam ilmu perpustakaan:

1. Pengembangan ruang perpustakaan ramah disabilitas (Agustin & Rahmah, 2018; Agustina, 2014): Agar perpustakaan lebih mudah diakses oleh penyandang disabilitas, perpustakaan dapat menerapkan biblioterapi dalam desain dan tata letaknya. Ini termasuk menyediakan tempat duduk yang nyaman, pencahayaan yang memadai, dan rak yang dapat diakses.
2. Metode membaca aktif (JAYA, t.t.): Salah satu metode pelaksanaan biblioterapi adalah melalui membaca aktif, dimana klien dilibatkan dalam kegiatan membaca. Ini dapat mencakup membaca dengan suara keras, mendiskusikan buku dalam kelompok, dan berpartisipasi dalam klub buku.
3. Biblioterapi bertarget (Pusvita, 2017): Biblioterapi dapat digunakan untuk menargetkan populasi tertentu, seperti anak-anak penderita kanker. Dalam hal ini, biblioterapi dapat digunakan untuk membantu anak mengatasi efek emosional dan psikologis dari penyakitnya.

Secara keseluruhan, biblioterapi dapat menjadi alat yang berharga dalam ilmu perpustakaan untuk mempromosikan membaca dan meningkatkan kesejahteraan pengguna perpustakaan. Dengan menerapkan ruang ramah disabilitas, metode membaca aktif, dan Biblioterapi terarah, perpustakaan dapat menciptakan lingkungan yang ramah dan mendukung bagi semua pengguna.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat Baca

Dari beberapa wawancara penelitian yang ditemukan peneliti menganalisis hasil-hasil tersebut berdasarkan aspek dan faktor minat baca. Secara umum minat baca meliputi aspek kognitif dan aspek afektif. Faktor minat baca terbagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal (pribadi), faktor eksternal (organisasi) dan faktor pendukung. Menurut Hurlock (1973), aspek kognitif adalah konsepsi positif terhadap suatu objek dan berpusat pada kepentingan objek tersebut. Dalam penelitian ini, seseorang akan melihat dan fokus pada manfaat yang ingin mereka terima dari membaca buku self-help.

Pada Informan yang diwawancarai ada beberapa hasil yang ditemukan; Ketika memasuki usia 20 tahun ke atas, maka di sana kita akan menyadari akan kebutuhan pengembangan diri dan pencarian jati diri itu sangat tinggi. Dalam keadaan tersebut, salah satu kegiatan yang bersifat positif adalah dengan mengisi waktu dengan membaca buku seperti buku bergenre pengembangan diri yang dapat dijadikan sebagai salah satu media percontohan dalam proses aktualisasi diri. Persepsi positif terhadap buku self-help karena merasa buku dapat bermanfaat bagi mereka, terutama sebagai sarana belajar, membantu mereka mengenal dan menyembuhkan luka mental mereka sejak dini dari kejahatan yang disebabkan oleh harimau. Informan juga berpendapat bahwa membaca dan membeli buku pengembangan diri merupakan kebutuhan sekaligus investasi dalam kehidupan karena memberikan manfaat jangka panjang.

Stiggins (Yetti, 2012) berpendapat bahwa kepedulian merupakan salah satu aspek dari aspek emosional yang memegang peranan penting dalam kehidupan seseorang. Aspek afektif adalah aspek yang mendefinisikan aspek emosional dari kesadaran, kecenderungan, dan kehendak emosional kita yang memengaruhi pikiran dan tindakan kita. Aspek emosional informan salah satunya terlihat pada persepsi dan kecenderungan mereka untuk membaca buku-buku self-help karena mereka mendiskusikan banyak hal yang melekat pada pengalaman dan permasalahan mereka. Hal ini terkait dengan konsep preferensi, yaitu persepsi bahwa suatu objek, orang, masalah atau situasi relevan dengan diri sendiri (Witherington, 1985).

Faktor dalam minat baca merupakan faktor yang berasal dari dalam diri informan. Hal ini dapat berupa keinginan dari dalam diri untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan diri sendiri, dalam hal ini buku pengembangan diri digunakan sebagai acuan dalam proses aktualisasi diri dan pemecahan masalah atau pemecahan masalah. Topik pengembangan pribadi dapat membantu membuka pikiran, meningkatkan kepercayaan diri, memotivasi, dan mempersiapkan Anda untuk menghadapi masalah. Keterbukaan pikiran dapat dimulai dengan kegiatan kontemplatif sehari-hari, intinya memutuskan sesuatu secara terarah dan berdasarkan tujuan yang jelas. Dalam proses berpikir, selain memperoleh pengetahuan, rasa ingin tahu juga bisa muncul. Keingintahuan atau keingintahuan kognitif sering ditandai dengan umpan balik yang tidak menunjukkan konsistensi dalam basis pengetahuannya sehingga mereka termotivasi untuk memahami apa yang mereka (manusia) tidak ketahui (Matheson & Spranger, 2001).

Faktor minat baca eksternal mengacu pada faktor membaca buku pengembangan diri yang dihasilkan di luar pemberi informasi itu sendiri. Ini bisa berupa persyaratan akademik, persyaratan organisasi, pengalaman hidup, pengaturan persahabatan, dan pengaturan keluarga. Kepercayaan yang diperoleh informan terhadap organisasi membuatnya tertarik untuk membaca buku-buku pengembangan diri, karena informan merasa bahwa tugas tersebut menuntut dirinya untuk berkembang secara pribadi dan menjadi lebih bijaksana. Kebijakan adalah penilaian pemahaman individu terhadap suatu masalah yang dihadapi, memaksimalkan keragaman antara diri sendiri (interpersonal), orang lain (individual) dan seluruh aspek kehidupan (individual) dengan menghadirkan solusi sebagai alternatif pemecahan masalah yang seimbang (Ardelt dkk., 2005). Ardelt & Edwards (2016) menyatakan bahwa individu yang cerdas dapat mempertahankan kesadaran akan kemampuannya untuk menguasai sesuatu (sense of mastery), tujuan hidupnya dan kebahagiaan subjektifnya, bahkan ketika individu tersebut berada dalam situasi yang buruk atau sulit. keadaan buruk. (Randall dkk., 2001) berpendapat bahwa sifat dasar kebijaksanaan (wisdom) adalah penerimaan dan kemampuan untuk menentukan makna penderitaan atau keputusan yang tak terhindarkan. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memiliki kearifan, karena kearifan memungkinkan seseorang mengambil keputusan yang paling tepat dan efektif dalam menghadapi berbagai situasi sulit dalam hidup, menciptakan pemecahan masalah dan adaptasi lingkungan (Arzeen & Haq, 2013).

Faktor lingkungan yang dibahas di sini memiliki cakupan yang lebih luas. Dalam penelitian ini, faktor lingkungan dapat dibagi menjadi persahabatan, keluarga, dan tempat tinggal. Peran mereka sangat berpengaruh dalam hal pengembangan diri. Dukungan sosial orang tua termasuk dalam kategori faktor ekstrapersonal (Harris, 1990). Meski tidak disampaikan secara formal, pesan orang tua selalu diingat, sehingga secara tidak langsung menimbulkan kemauan untuk mendorong mereka membaca buku-buku pengembangan diri. Dibandingkan dengan keempat faktor lainnya, faktor lingkungan sosial yang baik memiliki pengaruh yang paling besar terhadap minat baca siswa yaitu rasa ingin tahu yang tinggi terhadap fakta, teori, prinsip, pengetahuan dan informasi, lingkungan materi yang cukup, haus akan informasi dan rasa ingin tahu, dan faktor utama membaca kehidupan diperlukan (Putri & Aprilianti, 2021).

Sarana fasilitas baca yang kurang memadai, seperti kurangnya buku atau ruang baca yang kurang nyaman, dapat menurunkan minat baca seseorang. Kurangnya motivasi membaca juga diperlukan dalam mendorong minat baca seseorang. Motivasi akan membantu masyarakat dalam memahami apa manfaat dari membaca. Dan dengan demikian masyarakat akan menyadari bahwa perlu adanya pengembangan minat membaca di kalangan masyarakat.

Dalam pembahasan ini peneliti menempatkan faktor minat membaca buku pengembangan diri dan menambahkan faktor pendukung. Faktor pendukung adalah faktor yang keberadaannya juga memfasilitasi dan menjadi wadah timbal balik yang kompleks antara informan dengan faktor yang ada (yakni media sosial). Buku pengembangan diri sudah tersedia melalui Internet. Selain itu, media sosial juga menjadi reminder atau pemicu untuk membaca buku pengembangan diri berdasarkan beberapa rekomendasi yang muncul di media sosial seperti Youtube dan Instagram. Kenyamanan media digital mempengaruhi perubahan perilaku membaca masyarakat. Minat baca tidak lagi tergantung pada seberapa banyak buku

yang dibaca, tetapi juga seberapa banyak sumber informasi atau bahan bacaan online yang diklik, dibaca, dibagikan, didiskusikan, disimpan, atau diunduh. (Ghofur & Rachma, 2019).

Dalam mewujudkan fungsi perpustakaan sebagai pusat informasi untuk membangkitkan minat baca siswa sehingga siswa dapat berinovasi dan mendidik, beberapa langkah pemecahan masalah telah dilakukan, antara lain:

a. Pembenahan Perpustakaan

Perpustakaan yang nyaman akan mendorong pengunjung untuk berkunjung dan merasa nyaman membaca di ruang perpustakaan. Dengan demikian penulis memberikan rekomendasi untuk membuat beberapa terobosan, antara lain: Menata perpustakaan untuk menjamin keamanan dan kenyamanan pengunjung serta menambah perlengkapan yang diperlukan seperti: pengecatan ruang perpustakaan, pembuatan rak perpustakaan, penataan buku perpustakaan, meja baca, pemasangan WIFI, komputer dan lain-lain (Suaibun, 2019).

b. Meningkatkan Gerakan Literasi

Dalam menumbuhkan gerakan literasi melalui perpustakaan dapat dilakukan dengan beberapa cara, seperti yang diuraikan dalam artikel berikut:

1. Sediakan berbagai buku di perpustakaan, agar siswa atau mahasiswa dapat memilih buku yang sesuai dengan minat dan kebutuhannya (Abdhal, 2022).
2. Menyelenggarakan lomba-lomba yang berkaitan dengan kegiatan membaca seperti lomba menulis cerpen, artikel dan majalah (Redaksi, 2023).
3. Menyelenggarakan wisata perpustakaan sekolah agar siswa dapat melihat secara langsung koleksi buku yang ada di perpustakaan dan tertarik untuk membaca.
4. Menumbuhkan minat membaca sejak dini terutama pada anak usia dini, menyediakan bahan pustaka atau buku-buku yang diperlukan untuk pengembangan kurikulum, minat dan kecintaan membaca.
5. Mengajarkan siswa membaca di depan kelas untuk meningkatkan keterampilan membaca dan percaya diri.
6. Memanfaatkan perpustakaan digital sebagai bahan pembelajaran untuk meningkatkan minat baca masyarakat.
7. Menyampaikan pesan kepada pembaca dengan menggunakan simbol- simbol berupa huruf, karena membaca merupakan salah satu keterampilan komunikasi (Suaibun, 2019).

c. Mengoptimalkan Potensi Anak dengan Game

Seiring dengan berkembangnya teknologi maka akan berdampak pada permainan atau game. Tetapi kita tidak boleh terburu-buru menuduh permainan merusak semangat dan prestasi siswa. Di era informasi dan teknologi yang semakin canggih, game dapat dijadikan salah satu cara untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan penggunaan permainan yang sesuai dengan kebutuhan konsumsi anak untuk perkembangan dan hiburan atau hiburan belajar (Suaibun, 2019).

Biblioterapi adalah salah satu jenis terapi yang menggunakan buku sebagai sarana penyembuhan bagi individu yang sedang mengalami masalah pada dirinya sendiri. Tujuan dari biblioterapi adalah membantu klien mengatasi dan mengubah masalah yang mereka hadapi dengan membaca tentang orang lain yang telah berhasil mengatasi masalah serupa. (Rohmiyati, 2019) Proses biblioterapi melibatkan beberapa langkah, yang dijelaskan dalam daftar berikut:

- a. Mengidentifikasi masalah: Langkah pertama dalam biblioterapi adalah mengidentifikasi masalah yang dihadapi individu.
- b. Memilih bahan bacaan yang sesuai: Setelah masalah diidentifikasi, bahan bacaan yang sesuai dipilih untuk membantu individu mengatasi masalah tersebut.
- c. Membaca dan refleksi: Individu membaca materi yang dipilih dan merefleksikan bagaimana karakter dalam buku mengatasi masalah serupa.

- d. Diskusi: Individu mendiskusikan pikiran dan perasaan mereka tentang bahan bacaan dengan terapis atau kelompok pendukung.
- e. Penerapan: Individu menerapkan apa yang telah mereka pelajari dari bahan bacaan ke dalam kehidupan dan situasi mereka sendiri.

Biblioterapi dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah, termasuk stres, kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya⁶. Ini adalah bentuk terapi alternatif yang dapat digunakan bersamaan dengan bentuk pengobatan lain atau sebagai terapi mandiri (Rohmiyati, 2019).

Biblioterapi dapat digunakan sebagai metode alternatif penyembuhan melalui membaca buku. Bacaan dapat memiliki efek penyembuhan yang signifikan pada kesehatan mental, emosional, dan fisik seseorang. Biblioterapi dapat digunakan sebagai bentuk terapi diri atau sebagai komponen dari program terstruktur yang diawasi oleh profesional kesehatan mental. Perpustakaan dan pustaka memainkan peran penting dalam menerapkan biblioterapi dan meningkatkan minat baca melalui penyediaan buku dan fasilitas yang memadai. Faktor-faktor yang mempengaruhi minat baca meliputi faktor kognitif dan afektif, serta faktor internal dan eksternal seperti keinginan pribadi untuk peningkatan diri, tuntutan akademik atau organisasi, pengalaman hidup, lingkungan sosial, dan sumber daya yang tidak mencukupi.

Conclusion

Biblioterapi adalah praktik yang menggunakan buku sebagai bagian dari terapi atau penyembuhan. Dalam studi ilmu kesehatan, diyakini bahwa membaca juga membantu pembentukan kognisi psikologis. Sebab, buku merupakan sarana yang mendorong pertumbuhan jiwa yang sehat. Dengan adanya Biblioterapi dapat membantu individu dalam pemulihan dan memberikan cara untuk membayangkan cara hidup yang berbeda. Meningkatkan minat membaca dapat dilakukan melalui perbaikan fasilitas perpustakaan, literasi kampanye dan penggunaan media digital. Faktor-faktor yang mempengaruhi minat membaca meliputi faktor kognitif dan afektif, serta faktor internal dan eksternal seperti keinginan pribadi untuk peningkatan diri, tuntutan akademik atau organisasi, pengalaman hidup, lingkungan sosial, dan sumber daya yang tidak mencukupi. Peran perpustakaan dan pustakawan sangat penting dalam mengimplementasikan Biblioterapi dengan menyediakan bahan bacaan.

References

- Abdhal, Y. (2022, Desember 16). Panduan Menumbuhkan Minat Baca Siswa Dan Mahasiswa. Pengadaan Buku Deepublish. <https://Pengadaan.Penerbitdeepublish.Com/Menumbuhkan-Minat-Baca/>
- Agustin, M. T., & Rahmah, E. (2018). Biblioterapi Sebagai Pengembang Layanan Di Perpustakaan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang. *Ilmu Informasi Perpustakaan Dan Kearsipan*, 7(1), 355–364.
- Agustina, S. (2014). Perpustakaan Sebagai Wahana Terapi Yang Ramah Disabilitas: Implementasi Biblioterapi Di Perpustakaan Lingkungan Pendidikan. *EduLib*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.17509/EduLib.V4i2.1137>
- Antari, T. W. (2022). ..(Gunakan Scan Warna Pada Lembar Pengesahan, Upload Ulang)... Pengaruh Minat Baca Terhadap Keterampilan Menulis Narasi Siswa Kelas V Sd Ma'arif Ponorogo [Phd Thesis]. Iain Ponorogo.
- Ardelt, M., & Edwards, C. A. (2016). Wisdom At The End Of Life: An Analysis Of Mediating And Moderating Relations Between Wisdom And Subjective Well-Being. *Journals Of Gerontology Series B: Psychological Sciences And Social Sciences*, 71(3), 502–513.
- Ardelt, M., Steinberg, R. J., & Jordan, J. (2005). *A Handbook Of Wisdom: Psychological Perspectives*. Cambridge, Ma: Cambridge University Press.
- Arzeen, N., & Haq, M. A. (2013). An Investigation Of Relationship Between Wisdom And Subjective Well-Being For A Sample Of Pakistani Adolescents. *Fwu Journal Of Social Sciences*, 7(1), 39–46.
- Berry, M. H. (1994). *Biblio/Poetry Therapy: The Interactive Process: A Handbook*. Illinois: North Star Press Of St Cloud.
- Biblioterapi|Ensiklopedia.Com. Diambil 12 Juni 2023, Dari <https://www.encyclopedia.com/medicine/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/bibliotherapy>

-
- Bibliotherapy: Membaca Itu Menyembuhkan - The Patriots.(2018, Agustus 6).
<https://www.thepatriots.asia/bibliotherapy-membaca-itu-menyembuhkan/>
- Carlson, R. (2001). Therapeutic Use Of Story In Therapy With Children. *Guidance & Counseling*, 16(3), 92–99. *Dasar-Dasar Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*. Usupress.
- Ghofur, A., & Rachma, E. A. (2019). Pemanfaatan Media Digital Terhadap Indeks Minat Baca Masyarakat Kabupaten Lamongan. *Gulawentah: Jurnal Studi Sosial*, 4(2), 89–92.
- Goldsmith, J. T. (2023, Januari 22). Can Reading Help Heal Us And Process Our Emotions – Or Is That Just A Story We Tell Ourselves? The Conversation. <http://theconversation.com/can-reading-help-heal-us-and-process-our-emotions-or-is-that-just-a-story-we-tell-ourselves-197789>
- Halodoc, R. (T.T.) 6 Manfaat Membaca Buku Untuk Otak. Halodoc. Diambil 12 Juni 2023, Dari <https://www.halodoc.com/artikel/6-manfaat-membaca-buku-untuk-otak>
- Harris, A. J. (1990). *How To Increase Reading Ability: A Guide To Developmental & Remedial Methods*, New York: David Mckay Company. Inc.
- Alodokter (2018, September 12). 5 Manfaat Membacakan Buku Untuk Anak Sejak Dini. Alodokter. <https://www.alodokter.com/jangan-remehkan-manfaat-membaca-untuk-buah-hati-sedari-dini>
- Hurlock, E. B. (1973). *Adolescent Development*. New York, New York, United States: Mcgraw Hill.
- Jaya, P. (T.T.). Penerapan Biblioterapi Terhadap Minat Baca Anak Di Desa Kutatrieng Kabupaten.
- Lenkowsky, R. S. (1987). Bibliotherapy: A Review And Analysis Of The Literature. *The Journal Of Special Education*, 21(2), 123–132.
- Matheson, D., & Spranger, K. (2001). Content Analysis Of The Use Of Fantasy, Challenge, And Curiosity In School- Based Nutrition Education Programs. *Journal Of Nutrition Education*, 33(1), 10–16.
- Pustakawan Sebagai Biblioterapis - Malang Posco Media. (2022, Mei 17).<https://malangposcomedia.id/pustakawan-sebagai-biblioterapis/>
- Pusvita, N. (2017). Implementasi Biblioterapi Untuk Penderita Kanker Anak Di Program Sekolah-Ku: Studi Kasus Pada Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (Ykaki) Jakarta [B.S. Thesis]. Fakultas Adab & Humaniora.
- Putri, D. A. R., & Aprilianti, P. A. (2021). Faktor-Faktor Minat Baca Buku Pengembangan Diri. *Literasi : Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 2(1), 65–102. <https://doi.org/10.22515/literasi.v2i1.4411>
- Randall, W. L., Kenyon, G. M., & Randall, W. (2001). *Ordinary Wisdom: Biographical Aging And The Journey Of Life*. Greenwood Publishing Group.
- Redaksi. (2023, Januari 7). Meningkatkan Minat Membaca Siswa. *Jurnalpost*. <https://jurnalpost.com/meningkatkan-minat-membaca-siswa/42129/>
- Rohmiyati, Y. (2019). Proses Pelaksanaan Biblioterapi Sebagai Alternatif Penyembuhan Individu Melalui Membaca Buku. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi*, 3(1), Article 1.
- Seminar, D., Di, B., Aula, R., Ekonomi, F., Bisnis, D., Agustina, S., Program, D., Perpustakaan, S., & Informasi, I. (2020, April 6). Konsep Biblioterapi Dalam Library Science.
- Suaibun, S. (2019). Meningkatkan Minat Membaca Melalui Perpustakaan Yang Mengikuti Perkembangan Zaman. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2). <https://doi.org/10.33394/realita.v3i2.2129>
- The Healing Power Of Reading | Sustain Recovery. (2017, Januari 25). *Sustain Recovery - Adolescent Extended Care And Transitional Living*. <https://www.sustainrecovery.com/the-healing-power-of-reading/>
- Witherington, H. C. (1985). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Aksara Baru
- Yetti, R. (2012). Pengaruh Keterlibatan Orang Tua Terhadap Minat Membaca Anak Ditinjau Dari Pendekatan Stres Lingkungan. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 17–28.
-