

BIBLIOTHERAPY

Definisi, Sejarah, dan Tujuan*)

Pengantar – definisi dan tujuan

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.

Teknik menggunakan buku sebagai treatment didefinisikan sebagai bibliotherapy. 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 (1987) 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.” (h.15)

Artinya, bibliotherapy adalah penggunaan literatur dan puisi dalam teratment 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.

Rubin (1978) mencatat bahwa sebagian besar profesional yang menggunakan bibliotherapy dalam praktik memiliki persiapan minimal untuk menggunakan teknik yang menggugah rasa ingin tahu ini. Pardeck & Pardeck (1987) menyimpulkan bahwa pekerja sosial paling sedikit menggunakan bibliotherapy dalam praktik, dan sedikit yang memiliki pelatihan klinis formal dalam penggunaan buku dalam treatment sosial.

Baruth & Burggraf (1984), Griffin (1984), dan Pardeck & Pardeck (1984) mengusulkan bahwa **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.

Banyak informasi dapat diperoleh melalui kegiatan membaca bersama dan membaca buku yang diugaskan. Bibliotherapy membuat seseorang dapat mempelajari fakta-fakta baru, cara berbeda

*) Terjemahan dari buku *Bibliotherapy, A Clinical Approach for Helping Children*, kar. John T. Pardeck & Jean A. Pardeck, 1993, Amsterdam: Gordon and Breach Science Publishers S.A.

Untuk sitasi (citation), tuliskan: Herlina. (2013). *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama

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.

Pemahaman diri dan insight merupakan tujuan penting dari bibliotherapy (Baruth & Burggraf, 1984; Zaccaria & Moses, 1968). Saat terapis menggunakan fiksi dalam bibliotherapy, klien membaca tentang karakter (tokoh) yang menghadapi masalah yang mirip dengan masalah yang ia hadapi, lalu ia mengidentifikasi 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 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 dihadapinya 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/hambatannya (Pardeck & Pardeck, 1984).

Sejarah Bibliotherapy

Selama berabad-abad, buku telah digunakan sebagai sumberdaya untuk membantu orang mengatasi masalahnya. Sebagai contoh, pada masa Thebes¹ 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 biblioterapi dapat telusuri 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 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

¹ Thebes adalah kota di Mesir Kuno yang terletak 800 km sebelah selatan Lau Tengah, di tepi timur sungai Nil. (sumber: id.wikipedia.org/wiki/Thebes,_Mesir) – penerjemah.

*) *Terjemahan dari buku Bibliotherapy, A Clinical Approach for Helping Children, kar. John T. Pardeck & Jean A. Pardeck, 1993, Amsterdam: Gordon and Breach Science Publishers S.A.*

Untuk sitasi (citation), tuliskan: Herlina. (2013). *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama

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 filosofis. 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 ini, 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).

Siapa Yang Menggunakan Bibliotherapy

Pardeck & Pardeck (1987) melaporkan bahwa diantara profesional pemberi bantuan, yang paling sedikit menggunakan bibliotherapy adalah pekerja sosial. Pardeck & Pardeck (1987) menyimpulkan bahwa konselor sekolah mengenal baik bibliotherapy, yang direfleksikan melalui karya-karya yang dipublikasikan dalam dua jurnal utama konseling, yaitu *School Counselor* dan *Elementary School Guidance and Counseling*.

Studi tambahan menunjukkan bahwa bibliotherapy secara meluas digunakan oleh konselor, psikolog, psikiater, dan dokter medis. Atwater & Smith (1987) menemukan penggunaan intensif bibliotherapy oleh konselor. Smith & Burkhalter (1987) menemukan bahwa makin berpengalaman seorang terapis, makin banyak ia menggunakan bibliotherapy dalam praktiknya. Starker (1986) melaporkan bahwa diantara 487 orang praktisi yang disurvei di kota metropolitan di Amerika Serikat, 88% psikolog, 59% psikiater, dan 88% dokter medis menyatakan menggunakan bibliotherapy dalam praktik mereka. Starker (1988) dalam suatu studi nasional menemukan bahwa hampir 60% psikolog kadang-kadang menggunakan bibliotherapy dalam praktik sedangkan 24% sering menggunakan.

Sebagai kesimpulan, bibliotherapy merupakan teknik treatment yang populer diantara para profesional pemberi bantuan, termasuk konselor, psikolog, dan psikiater. Sedangkan pekerja sosial kurang menggunakan teknik bibliotherapy ini.

Penelitian tentang Bibliotherapy

Baik fiksi maupun nonfiksi dapat digunakan saat memberi treatment pada klien dalam bibliotherapy. Walaupun bukti-bukti penelitian terbaru mendukung bahwa fiksi dapat digunakan sebagai alat terapeutik yang baik, namun penelitian secara jelas menyimpulkan bahwa material bacaan yang berupa buku bantu diri (self-help book) secara empiris terbukti merupakan alat klinis yang sangat berhasil.

*) Terjemahan dari buku *Bibliotherapy, A Clinical Approach for Helping Children*, kar. John T. Pardeck & Jean A. Pardeck, 1993, Amsterdam: Gordon and Breach Science Publishers S.A.

Untuk sitasi (citation), tuliskan: Herlina. (2013). *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama

Pada permulaan tahun 1980-an, dilakukan sejumlah studi tentang penggunaan fiksi sebagai alat terapeutik. Penelitian dapat dikelompokkan pada beberapa kategori: prestasi akademik, keasertifan, perubahan sikap, perubahan perilaku, hubungan perkawinan, penurunan rasa takut, peningkatan konsep diri, dan keefektifan terapeutik.

Prestasi Akademik

Sebagian besar studi mengesakan bahwa bibliotherapy tidak meningkatkan prestasi akademik, namun ada studi yang menunjukkan bahwa bibliotherapy berdampak secara positif terhadap prestasi akademik. Whipple (1978) menyimpulkan bahwa bibliotherapy mampu meningkatkan prestasi akademik dalam ilmu biologi pada siswa yang berada di panti asuhan negara. King (1972) menemukan bahwa siswa berprestasi rendah yang menerima bibliotherapy sebagai tambahan pada kelas seni bahasa menunjukkan perolehan yang signifikan dibandingkan dengan siswa berprestasi rendah yang hanya mendapat kelas seni bahasa. Studi Lundstein (1972) melaporkan bahwa bibliotherapy membantu meningkatkan keterampilan komunikasi siswa-siswa sekolah dasar.

Peneliti lain menemukan bahwa bibliotherapy tidak mempengaruhi prestasi akademik secara positif. Bigge & Sandefur (1960) menemukan bahwa bibliotherapy tidak membantu siswa SMA meningkatkan prestasi akademiknya. Dixon (1970) menyimpulkan bahwa bibliotherapy bersama dengan pengajaran membaca remedial tidak meningkatkan keterampilan membaca. Livengood (1961) juga melaporkan bahwa bibliotherapy gagal dalam meningkatkan keterampilan membaca siswa. Studi yang dilakukan oleh Fonder (1968) menunjukkan bahwa bibliotherapy tidak meningkatkan prestasi akademik dalam kelompok siswa miskin. Penelitian yang dilakukan oleh Schultheis (1969) menemukan bahwa siswa kelas lima dan enam tidak memperoleh prestasi membaca setelah menjalani bibliotherapy.

Keasertifan

Penelitian menunjukkan bahwa bibliotherapy dapat menaikkan tingkat keasertifan. Mc Govern (1976) melaporkan bahwa keasertifan subjek yang mendapat bibliotherapy setelah mengikuti pelatihan keasertifan lebih tinggi dibandingkan dengan subjek yang hanya mengikuti pelatihan keasertifan saja. Allen (1978) dan Nesbitt (1977) menemukan bahwa perilaku asertif meningkat setelah subjek menyelesaikan program bibliotherapy.

Perubahan sikap

Jackson (1944), Litcher & Johnson (1969), dan Standley & Standley (1970) melaporkan bahwa bibliotherapy secara positif mengubah sikap anggota kelompok mayoritas (kulit putih) terhadap orang kulit hitam. Smith (1948) menyimpulkan bahwa siswa dapat melaporkan bagaimana bibliotherapy mengubah sikap mereka. Tatara (1964) menemukan bahwa bibliotherapy berhasil mengubah sikap terhadap ilmuwan. Wilson (1951) melaporkan efek positif dari bibliotherapy terhadap perubahan masalah-masalah sikap yang berat.

Perubahan Perilaku

Lewis (1967) menyimpulkan bahwa saat anak mengikuti program bibliotherapy, ekspresi perilaku agresifnya meningkat, namun perilaku selfishnya tidak menurun. Shirley (1966) menemukan bahwa siswa dapat melaporkan bagaimana buku mengubah perilaku mereka. Sedangkan studi dari McClasky (1966) menunjukkan bahwa bibliotherapy secara positif mengubah perilaku klien yang mengalami gangguan secara emosional.

Hubungan perkawinan

**) Terjemahan dari buku Bibliotherapy, A Clinical Approach for Helping Children, kar. John T. Pardeck & Jean A. Pardeck, 1993, Amsterdam: Gordon and Breach Science Publishers S.A.*

Untuk sitasi (citation), tuliskan: Herlina. (2013). *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama

Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa bibliotherapy tidak meningkatkan hubungan perkawinan. Carr (1975) menemukan bahwa bibliotherapy tidak berhasil saat digunakan sebagai pendekatan untuk membantu orang mengatasi konflik perkawinan. Barton (1977) juga menyimpulkan bahwa bibliotherapy tidak membantu pasangan memecahkan masalah perkawinannya. Studi dari Baum menunjukkan bahwa penggunaan bibliotherapy dalam kelompok untuk pengayaan perkawinan tidak berbeda secara signifikan dari penggunaan format yang lebih umum dan terstruktur.

Mengurangi rasa takut

Penelitian awal menunjukkan bahwa bibliotherapy memberikan sedikit efek terhadap penurunan rasa takut. Bila Webster (1961) menemukan bahwa bibliotherapy dapat mengurangi rasa takut pada siswa kelas satu, sebaliknya dengan studi Dixon (1974) dan Link (1977) yang tidak menemukan keefektifan bibliotherapy dalam menurunkan rasa takut dan kecemasan pada individu-individu yang mereka teliti. Namun, studi-studi terbaru yang dilakukan oleh Chambers (1985), Dixon (1988), Mackenzie (1989), Tindall (1986), Tremewan dan Strongman (1991), dan Tucker (1981) menyimpulkan bahwa fiksi memberikan makna yang efektif bagi anak dalam mengatasi rasa takutnya.

Konsep diri dan pengembangan diri

Kanaan (1975), King (1972), dan Penna melaporkan bahwa bibliotherapy memiliki dampak positif terhadap konsep diri anak. Namun, studi yang dilakukan oleh Caffee (1975), Dixon (1974), Roach (1975), dan Shearon (1975) tidak menunjukkan bahwa bibliotherapy meningkatkan konsep diri anak yang terlibat dalam penelitian.

Sejumlah studi menyimpulkan bahwa bibliotherapy secara positif berdampak pada perkembangan diri. Appleberry (1969) menemukan bahwa bibliotherapy dapat meningkatkan kesehatan mental populasi nonklinis anak sekolah dasar. Bibliotherapy membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, mengembangkan insight, dan mengatasi stres (Amato, 1957). Mattera (1961) menemukan bahwa buku-buku bacaan membantu anak dalam memecahkan masalahnya. Studi Herminghaus (1954) menunjukkan bahwa bibliotherapy membantu menghasilkan perilaku pribadi yang diinginkan pada kelompok anak-anak yang berpartisipasi dalam penelitiannya. Namun studi dari Bigge & Sandefur (1960) menunjukkan bahwa bibliotherapy tidak meningkatkan perkembangan diri siswa SMA dari populasi nonklinis. Stephens (1974) menyimpulkan bahwa bibliotherapy tidak meningkatkan kepercayaan diri (self-reliance) siswa sekolah dasar.

Kegunaan terapeutik

Sebagian besar studi tentang bibliotherapy menunjukkan bahwa teknik ini dapat dinilai sebagai teknik terapeutik. Whipple (1978) menemukan bahwa bibliotherapy membantu meningkatkan kesehatan mental tahanan. Muehleisen (1976) menyatakan bahwa bibliotherapy mengurangi simtom-simtom psikiatris dan meningkatkan kekuatan ego klien. Saper (1967) melaporkan bahwa bibliotherapy yang dikombinasikan dengan kelompok terapi menciptakan keterlibatan yang lebih besar, perilaku memecahkan masalah, dan insight subjek dibandingkan dengan kelompok terapi saja.

Penelitian yang dilakukan selama tahun 1980-an memberikan kesan bahwa puisi, fiksi, dan bacaan inspirasional kurang efektif dibandingkan dengan buku bantu diri. Bisa jadi hal ini hanya kasus karena bacaan bantu diri lebih dapat dipertanggungjawabkan untuk penelitian berbasis empirik dibandingkan dengan fiksi.

**) Terjemahan dari buku Bibliotherapy, A Clinical Approach for Helping Children, kar. John T. Pardeck & Jean A. Pardeck, 1993, Amsterdam: Gordon and Breach Science Publishers S.A.*

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.

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:

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 pencandu membaca; hal ini berarti bibliotherapy memiliki dampak yang terbatas pada kelompok orang ini. Namun dinyatakan bahwa bibliotherapy berhasil dilakukan

*) Terjemahan dari buku *Bibliotherapy, A Clinical Approach for Helping Children*, kar. John T. Pardeck & Jean A. Pardeck, 1993, Amsterdam: Gordon and Breach Science Publishers S.A.

Untuk sitasi (citation), tuliskan: Herlina. (2013). *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama

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.

Prinsip-Prinsip Bibliotherapy

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 pengarah 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 pengarah 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.

**) Terjemahan dari buku Bibliotherapy, A Clinical Approach for Helping Children, kar. John T. Pardeck & Jean A. Pardeck, 1993, Amsterdam: Gordon and Breach Science Publishers S.A.*

Untuk sitasi (citation), tuliskan: Herlina. (2013). *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama

- 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.

**) Terjemahan dari buku *Bibliotherapy, A Clinical Approach for Helping Children*, kar. John T. Pardeck & Jean A. Pardeck, 1993, Amsterdam: Gordon and Breach Science Publishers S.A.*

Untuk sitasi (citation), tuliskan: Herlina. (2013). *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama