

# BIBLIOTHERAPY SEBAGAI METODE TREATMENT<sup>1</sup>

## Pengantar

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), pkerja 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).

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.

Pada bab sebelumnya telah dikemukakan beberapa definisi bibliotherapy, yaitu dari Webster, Berry, dan Baker. Meskipun definisi dari Baker (1987) lebih klinis dan komprehensif, namun seluruh definisi di atas memiliki satu kesamaan, yaitu bahwa bibliotherapy memerlukan beberapa bentuk kegiatan membaca. Akan tetapi tidak semuanya menyetujui bahwa bacaannya harus fiksi atau nonfiksi (Pardeck, 1998), dan terdapat pemisah yang jelas diantara terapis mengenai jumlah terapi yang dibutuhkan dan keterlibatan terapis. Jumlah terapis berada pada suatu kontinum, dari buku bantu diri (self-help) di satu sisi, dimana buku merupakan agen terapeutik dan keterlibatan terapis dalam kadar minimal, dengan buku yang disajikan sebagai alat bantu di sisi lain dan keterlibatan terapis dalam kadar yang sangat penting. Perbedaan jumlah terapis dalam treatment bibliotherapy paling besar dipengaruhi oleh orientasi teoritis terapis. Perbedaan orientasi teoritis ini bertanggung jawab atas terbentuknya dua area utama bibliotherapy yaitu “kognitif” dan “afektif”.

Terapis kognitif mempersepsikan proses belajar sebagai mekanisme utama dari perubahan, dan material tertulis nonfiksi untuk mendidik individu dipilih sebagai bentuk treatment. Material tertulis tersebut bisa berupa program tertulis, bahkan program terkomputerisasi, asalkan bisa membimbing individu untuk meningkatkan fungsi mereka dan mengatasi masalah mereka. (Tallman & Bohart, 1999), dan biasanya diadministrasikan sebagai terapi bantu diri (*self-help therapy*), tanpa atau dengan sedikit kontak terapis.

Sedangkan bibliotherapy afektif berasal dari teori psikodinamika yang dikemukakan oleh Freud. Bibliotherapy afektif menunjuk pada penggunaan material tertulis untuk membuka pikiran, perasaan,

---

<sup>1</sup> Terjemahan bebas dari buku *Treating Child And Adolescent Aggression Through Bibliotherapy*, karangan Zipora Shechtman, 2009, New York: Springer Science + Business Media

dan pengalaman yang direpres. Asumsi yang mendasarinya adalah bahwa saat karakter (tokoh) mengatasi masalah, pembaca secara emosional terlibat dalam perjuangan dan pada akhirnya mencapai insight bagi situasi dirinya sendiri (Shrodes, 1957). Penekanan yang kuat diletakkan pada peningkatan respon emosional melalui identifikasi dengan pengalaman yang dialami tokoh/figur yang ada dalam bacaan. Agar proses identifikasi tersebut terjadi, diperlukan bacaan fiksi, sehingga bisa mencerminkan dilema seseorang dan membantunya terhubung dengan emosi dan rasa sakit dalam kadar ketakutan yang minimal (Gersie, 1997; Gladding, 2005). Literatur berkualitas tinggi merupakan hal yang sangat penting, sebaliknya novel berkualitas rendah dengan karakter yang stereotipik dan jawaban sederhana terhadap masalah kompleks merupakan buku yang buruk dan tidak boleh digunakan. Karena bibliotherapy afektif berkaitan dengan emosi dan pengalaman mendalam, maka tidak dapat digunakan sebagai treatment bantu diri (self-help treatment) dan sangat membutuhkan keterlibatan terapis.

Secara ringkas, perbandingan bibliotherapy kognitif dan afektif adalah:

Aspek Perbandingan	Bibliotherapy Kognitif	Bibliotherapy Afektif
Mekanisme utama perubahan	Proses belajar	Psikodinamika (dari Freud)
Bentuk material treatment	Bacaan nonfiksi yang bisa meningkatkan fungsi dan mengatasi masalah individu	Bacaan fiksi berkualitas tinggi
Teknik pengadministrasian	Bantu diri (self-help), tanpa atau dengan sedikit bantuan terapis	Sangat membutuhkan keterlibatan terapis, tidak dapat digunakan sebagai treatment bantu diri (self-help)

### **Bibliotherapy Kognitif**

Tidaklah mengherankan jika pada masa sekarang bibliotherapy kognitif mendapatkan perhatian yang sangat besar. Cognitive behavioral therapy mendominasi lapangan psikologi karena menghasilkan data yang lebih empirik, yang menjadikannya sebagai terapi berbasis bukti (Norcross, Beutler, & Levant, 2006).

Bibliotherapy kognitif merupakan praktik lama yang dimulai pada awal abad 20, yang melibatkan kerjasama psikiater dan pustakawan dalam upaya membantu klien mengatasi masalah psikologis. Mereka menawarkan buku yang sesuai dengan kesulitan khas dari individu dengan asumsi bahwa orang-orang ini akan belajar dari proses membaca buku tersebut dan menerapkannya terhadap kehidupan mereka sendiri. Bibliotherapy kognitif dapat digunakan sebagai treatment tunggal maupun bersamaan dengan pengobatan (medikasi); bisa berbentuk bantu diri seutuhnya atau diikuti dengan pertemuan untuk mendiskusikan buku. Namun, fokus utama adalah pada isi yang disajikan dalam buku dan relevansinya terhadap masalah/kesulitan individu.

Asumsi yang mendasari cognitive-behavioral therapy adalah bahwa semua perilaku merupakan hasil belajar sehingga dapat dipelajari kembali dengan bimbingan yang tepat. Teori ini bersandar pada pandangan bahwa belajar merupakan katalis utama dari perubahan perilaku. Sejalan dengan pandangan tersebut, maka bibliotherapy kognitif merupakan sebuah proses belajar dari material tertulis berkualitas tinggi (tidak harus literatur) untuk memperoleh manfaat terapeutik (Glasgow & Rosen, 1978). Pandangan ini dianggap sebagai bentuk intervensi berorientasi pendidikan, dimana

penguasaan informasi dan perolehan keterampilan merupakan tujuan utama. Pada prinsipnya, bibliotherapy kognitif merupakan intervensi bantu diri dengan karakteristik utamanya adalah tanpa atau sedikit keterlibatan terapis. Treatment ini bisa berupa intervensi tanpa kontak (no-contact intervention), yang mencerminkan apa yang terjadi dalam dunia nyata pembaca, atau berupa intervensi dengan kontak minimal yang melibatkan pembicaraan di telepon atau kunjungan sesekali ke klinik, dengan pemahaman bahwa tugas terapeutik utama harus dilakukan oleh partisipan itu sendiri (Glasgow & Rosen, 1978). Ada ribuan buku bantu diri dan banyak konsumen menggunakannya, namun tidak setiap buku bantu diri dapat dijadikan/dipertimbangkan sebagai bibliotherapy. Hanya buku yang mengandung program atau treatment spesifik yang dapat dipertimbangkan sebagai material bibliotherapy (Mc Kendree-Smith, Floyd, & Scogin, 2003).

### **Keterbatasan Bibliotherapy Kognitif**

Treatment “mengarahkan diri sendiri” (self-directed treatment) lebih menekankan tanggungjawab pada klien. Oleh karena itu, kemampuan menggunakan material tertulis dan bekerja mandiri sangat penting. Penelitian menunjukkan bahwa klien-klien yang kurang terdidik tidak melanjutkan proses treatment dan sebaliknya (Scogin, Hamblin, & Beutler, 1989). Selain itu, individu dengan gaya coping (mengatasi masalah) eksternal (externalizing style of coping) menunjukkan hasil buruk dalam self-directed treatment (Beutler dkk, 1991). Metode ini juga tidak sesuai digunakan bagi individu dengan masalah interpersonal yang luas (ekstensif), penghindaran emosional, dan simtomatologi (Main & Scogin, 2003).

Motivasi merupakan faktor kunci lain bagi keberhasilan treatment dengan buku bantu diri. Individu harus benar-benar memiliki keinginan untuk mengatasi kesulitan, kebiasaan jangka panjang, dan godaan agar material tertulis yang diajarkan bermanfaat.

Kesulitan lain dari bibliotherapy kognitif adalah bahwa pemahaman material tertulis membutuhkan kematangan intelektual dan emosional, dan bisa saja terjadi distorsi/penyimpangan persepsi. Tingkat kesulitan bacaan juga bisa menjadi masalah. Oleh karena itu, Mains & Scogin (2003) merekomendasikan bahwa bibliotherapy kognitif tipe bantu diri paling baik dinilai sebagai “tahap pertama” dalam syarat layanan kesehatan mental.

Kritik lain terhadap bibliotherapy bantu diri adalah tentang kualitas buku. Menurut Rosen (1981) banyak buku yang kurang valid, bahkan membahayakan. Kita tidak tahu bagaimana pembaca dipengaruhi oleh buku tertentu, apakah secara positif, negatif, atau tanpa perubahan. Kita juga tidak tahu buku mana yang efektif dan mana yang tidak.

Karena keterbatasan-keterbatasan itulah, sebagian besar terapis lebih menyukai bentuk-bentuk kontak tertentu dengan klien, terutama dengan anak-anak. Tentu saja, sangat sedikit bibliotherapy kognitif bantu diri yang digunakan untuk anak dan remaja. Sebaliknya, sebagian besar bibliotherapy kognitif yang relevan bagi anak lebih ditujukan untuk melatih orangtua anak yang bermasalah tersebut dibandingkan dengan langsung kepada si anak (Webster-Stratton, Hollinsworth, & Kolpacoff, 1989). Hal ini dapat dipahami. Anak belum memiliki kemampuan kognitif dan emosional untuk belajar sendiri dari kegiatan membaca. Seringkali mereka tidak memiliki motivasi untuk berubah, dan belum cukup mengembangkan ego yang membantunya mengendalikan perilaku. Dibutuhkan monitoring dari terapis untuk membantu mereka memahami material bacaan. Oleh karena itu, sangat direkomendasikan agar bibliotherapy bagi anak dan remaja digunakan sebagai

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

Bandung: Pustaka Cendekia Utama 3

treatment tambahan bagi treatment yang dilakukan oleh terapis, bukan menggantikan. (Elgar & McGrath, 2003; Gladding, 2005; Holman, 1996).

### **Bibliotherapy Afektif**

Sebagian besar literatur yang ada tentang bibliotherapy pada anak merupakan bibliotherapy afektif (Gladding, 2005). Bibliotherapy afektif menggunakan fiksi dan literatur berkualitas tinggi lainnya untuk membantu pembaca berhubungan dengan pengalaman emosional dan situasi manusia melalui proses identifikasi. Berlawanan dengan bibliotherapy kognitif, bibliotherapy afektif mendasarkan pada teori psikodinamika, yang berasal dari Sigmund dan Anna Freud. Asumsi dasar dari bibliotherapy afektif adalah bahwa orang menggunakan defense mechanism, seperti represi, untuk melindungi dirinya dari rasa sakit. Jika defense tersebut sering digunakan, individu menjadi terputus (disconnected) dari emosi mereka, tidak menyadari perasaan yang sebenarnya, dan karenanya tidak mampu mengatasi masalahnya secara konstruktif. Cerita sangat membantu dalam menawarkan insight terhadap masalah pribadi (Forgan, 2002) melalui penciptaan jarak aman, membawa anak dan remaja secara tidak langsung ke ujung isu-isu sensitif, isu yang mengancam dan mungkin terlalu menyakitkan jika dihadapi secara langsung (Corr, 2003/4).

Asumsi lain yang mendasari bibliotherapy afektif adalah bahwa identifikasi, eksplorasi, dan refleksi terhadap emosi merupakan komponen penting dari proses terapeutik (Greenberg, 2002; Hill, 2005). Melalui identifikasi terhadap karakter bacaan, individu dihadapkan pada suatu rentang panjang dari emosi, yang bisa mereka kenali ada dalam diri mereka sendiri, sehingga menghubungkan mereka terhadap dunia emosional diri mereka sendiri. Pengalaman ditingkatkan melalui kekayaan kehidupan manusia, karakter, situasi, dan masalah yang ada dalam literatur.

Literatur berkualitas tinggi menyajikan rentang yang lebar tentang pikiran dan perasaan manusia dimana pembaca dapat mengidentifikasikan dirinya dengan, belajar dari, dan menerapkan pada kehidupan mereka sendiri. Literatur seperti itu melampaui cerita fiksi. Sebagai contoh, sebuah puisi yang bagus mengekspresikan insight psikologis yang halus dan tampak jelas tentang situasi kehidupan dimana klien dapat mempersonalisasikannya dengan kehidupan mereka sendiri. Serupa dengan hal ini, film-film menampilkan situasi, dilema, dan konflik psikologis yang membuat klien dapat dengan mudah mengidentifikasikan diri dengannya.

### ***Keuntungan Bibliotherapy Afektif***

Pengetahuan diri yang tepat dan pemahaman yang lebih besar tentang dunia dapat memunculkan interaksi berikut dengan literatur. Klien menyadari bahwa masalahnya universal sekaligus unik. Mereka belajar bahwa mereka berbagi hubungan (connectedness) dengan banyak orang dan budaya berbeda, yang memberikan kenyamanan dan melegitimasi (mengesahkan) perasaan dan pikiran mereka (Gladding, 2005). Mendengarkan atau membaca cerita mengarahkan pada kebutuhan dasar manusia untuk menemukan kebenaran, memahami, dan menemukan penjelasan atas pengalaman rasa sakit (painful), bahkan menghadapi tantangan ketidakadilan.

Dalam prosesnya, pembaca atau pendengar diyakini melewati tiga tahap: identifikasi diri dengan karakter dan kejadian dalam cerita; katarsis, dimana pembaca menjadi terlibat secara emosional

dalam cerita dan mampu meredakan emosi di bawah kondisi yang aman; dan insight yang dihasilkan dari pengalaman katartik, dimana pembaca menjadi lebih sadar akan masalah mereka dan kemungkinan pemecahan masalahnya. Saat orang membaca atau mendengarkan sebuah cerita atau puisi atau mengamati film yang menggambarkan hambatan, kelemahan, dan kekuatannya, mereka cenderung untuk mengidentifikasi diri dengan pengalaman, penderitaan, dan rasa sakit, serta kegembiraan si karakter (tokoh). Melalui proses identifikasi ini, individu membagi perasaan dan konflik dengan karakter dan mengalami katarsis. Cerita-cerita seperti ini meningkatkan pemahaman terhadap situasi manusia dan meningkatkan empati atas penderitaan orang lain, yang bisa membantu individu memahami dirinya sendiri dengan lebih baik.

Bibliotherapy afektif dapat menjadi sebuah pengalaman emosional yang bersifat korektif; pengalaman demikian diperlukan oleh orang yang tidak memiliki cukup pengalaman emosional positif dalam kehidupannya atau orang yang menderita akibat kejadian tragis. Terutama dalam situasi krisis, orang menjadi begitu terlibat dalam rasa sakit mereka dimana mereka tidak melihat pemecahan masalah bagi situasi tersebut. Literatur memberikan suatu konteks sehingga orang bisa mengambil jarak untuk mengeksplor rasa sakit itu (Gersie, 1997). Mengambil jarak dalam mengamati lingkungan dapat membantu individu dalam menghadapi situasi yang kompleks tanpa terlalu banyak defense, menumbuhkan pemahaman dan insight. Bibliotherapy afektif ini tidak hanya merupakan sebuah pemahaman kognitif, namun lebih sebagai pengalaman yang didasarkan pada proses komunikasi internal dan menyentuh pengalaman-pengalaman yang direpres.

Jarak dari masalah individu yang diciptakan oleh literatur juga memelihara pemikiran konstruktif dan menjadi dasar dari pemecahan masalah yang kreatif. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan mengapa cerita legenda dan dongeng menjadi material yang baik untuk membantu anak. Menurut Bettelheim (1977), jarak yang ekstrem dari realitas menjadikannya sebagai wilayah aman untuk mengeksplor perasaan seseorang.

### ***Peran Penting Terapis.***

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 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.

## **Tahapan Pelaksanaan Bibliotherapy<sup>2</sup>**

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 bibliotherapeutik 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

---

<sup>2</sup> 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 6

tidak tepat akan menghambat proses. Pada umumnya, anak paling siap memulai bibliotherapy bila telah memiliki syarat-syarat berikut: (Zaccaria & Moses, 1968)

- a) Rapport 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 ditreatment,
- 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 biblioterapeutik. 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 biblioterapeutik 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 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:

1. Mengembangkan sinopsis buku, menggunakan sudut pandang karakter lain yang tidak sama dengan karakter dalam buku.
2. Membuat jadwal harian untuk karakter yang menjadi identifikasi diri anak, kemudian membandingkannya dengan jadwal anak sendiri.
3. Menyusun sebuah diary untuk karakter dalam cerita.
4. Menulis surat dari satu karakter dalam buku untuk karakter lain, atau dari anak kepada karakter dalam buku.
5. Membuat ending yang berbeda atau berhenti membaca sebelum bab terakhir dan menciptakan ending sendiri.
6. Menyusun surat yang dianggap mungkin dituliskan oleh karakter dalam buku tentang sebuah situasi masalah.
7. 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:

1. Membuat peta yang menggambarkan kejadian-kejadian dalam cerita dengan menggunakan imajinasi anak yang berbeda dengan yang ada dalam buku.
2. Membuat wayang atau model lilin (clay) dari karakter cerita.
3. Merekat gambar dan atau menggunting dari majalah untuk menciptakan kolase yang menggambarkan kejadian dalam cerita
4. Membuat gambar sekuens (berurutan) dari kejadian penting dalam buku.
5. 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:

1. Berpartisipasi dalam meja bundar untuk memutuskan satu karakter dalam buku yang akan dibahas.
2. Memainkan peran sebuah kejadian dalam cerita, dengan partisipan memainkan peran karakter kunci.
3. Memainkan peran pengadilan pura-pura berkaitan dengan kejadian dalam cerita, dimana klien memainkan peran sebagai terdakwa, pengacara, hakim, juri, dan saksi.
4. 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.