BAB II

BIBLIOTERAPI DAN KETERAMPILAN INTERPERSONAL

A. Biblioterapi

1. Definisi Biblioterapi

Biblioterapi adalah penggunaan buku bacaan dalam proses terapi atau konseling, disebut juga dengan *biblioguidance, bibliocounseling, literatherapy, bookmatching* atau terapi membaca. Berasal dari dua kata yakni *biblion* dan *therapeia*. *Biblion* berarti buku atau bahan bacaan[35], dan *therapeia*, dalam bahasa Inggris disebut dengan therapy yang berarti penyembuhan.[36]Terapi ini melibatkan buku atau bahan bacaan untuk memfasilitasi perkembangan seseorang baik yang normal maupun masalah klinis yang sedang dihadapi. Biblioterapi tidak hanya digunakan oleh tenaga pendidik, tapi juga pustakawan, petugas kesehatan dan konselor yang bertujuan untuk memfasilitasi masa transisi seseorang yang pada dasarnya sehat.[37]

Biblioterapi adalah proses menggunakan bahan bacaan atau buku-buku untuk membantu seseorang dalam berpikir, memahami dan bekerja melalui kepedulian sosial dan emosional. Membaca dapat menjadi sebuah terapi bagi seseorang karena individu tersebut dapat memasuki dunia dan

[35]Ella Zulaeha, *Biblioterapi: Penghalau Galau dan Depresi*, (http://www.kompasiana.com/ella_zulaeha/biblioterapi-penghalau-galau-dan-depresi) diakses pada 18 Oktober 2016.

[36]WJS Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*,..., hal. 1059.

[37]Dale Elizabeth dan Paula McMillen, *Bibliotherapy: Overview and Implication for Counselors*,..., hal. 1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terlibat dalam sebuah karakter yang dijelaskan dalam sebuah buku sehingga bisa memperoleh wawasan dan pengetahuan yang lebih. Terapi ini bisa membantu seseorang dalam mengatasi gejolak emosi yang berkaitan dengan masalah kehidupan.[38]

Sumber lain mengatakan bahwa biblioterapi adalah aktifitas menggunakan buku yang sesuai dengan usia dalam sebuah terapi yang biasanya dilanjutkan dengan sebuah diskusi sesuai dengan topik atau masalah kehidupan yang ada.[39]

Berbagai definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa biblioterapi adalah proses terapi menggunakan bahan bacaan yang bertujuan untuk memfasilitasi konseli dalam melakukan perubahan diri dari segi pikiran, perasaan, dan tingkah laku.

Bahan bacaan bisa menjadi agen utama sekaligus menjadi tambahan dalam terapi, sedangkan konsleor bisa menjadi pemberi bantuan dan juga sebagai orang yang menjembatani permasalahan konseli dengan buku bacaan dalam proses biblioterapi.[40]

Kecenderungan anak atau remaja dalam mengidentifikasi karakter dalam cerita membuat biblioterapi menjadi sebuah alat yang memiliki kekuatan penuh untuk membantu menormalkan kembali perasaan

---

[38]Ajayi Nathaniel Akinola, *Bibliotherapy as an Alternative Approach Children's Emotional Disorders*, (Nigeria: Scientific Research, 2014), hal. 1281.

[39]Anita Apriliawati, "Biblioterapi dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi di Rumah Sakit Islam Jakarta",..., hal. 5.

[40] Z Shechtman¸*Treating Child an Adolescent Aggression Through Bibliotherapy*, (Springer Science+Bussiness Media, 2009), hal.22.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kehilangan dan memberikan contoh dan kegembiraan kembali.[41]Tentunya juga memberikan pandangan-pandangan, nasehat, anjuran-anjuran,kebajikan-kebajikan hidup yang ditulis oleh pengarang yang nantinya dapat mengubah perilaku dan tutur kata konseli.

Tujuan utama biblioterapi ialah membimbing seseorang melalui kegiatan membaca, menggunakan buku-buku untuk membantu memecahkan masalah pribadi, mengembangkan keterampilan hidup meningkatkan konsep diri dan kepribadian, serta adanya interaksi seseorang dengan sebuah sastra yang dinamis antara kepribadian dan bacaan.[42]

2. Sejarah

Selama ini penyelidikan atas pengaruh dan potensi buku-buku tertentu dalam proses penyembuhan dari berbagai permasalahan kesehatan mental atau permasalahan kehidupan masih terus dilakukan sepanjang tahun.

Sekitar 300 SM, ditemukan sebuah prasasti di perpustakaan Alexandria yang berbunyi "Makanan Jiwa". Orang-orang Yunanipun juga menyakini konsep ini. Aristoteles mencatat nilai terapi dari sebuah membaca dan menyatakan bahwa dengan membaca, bisa membangkitkan emosi seseorang. Prasasti lain yang serupa juga ditemukan di sebuah biara

---

[41] Anita Apriliawati, "Biblioterapi dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi di Rumah Sakit Islam Jakarta",...,hal. 5.

[42]Johnson A. Afolayan, "Documentary Perspective of Bibliotherapy in Education", *Reading Horizons*, Volume 33 (November/Desember 1992), hal. 139.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

di Swiss pada abad pertengahan yang tertulis “Obat Dada Jiwa”. Bangsa Romawi berpikir bahwa membaca orasi untuk menekan mental adalah hal yang menguntungkan. Pada abad pertengahan, di penjara dan rumah sakit orang-orang mulai membaca tentang agama.

Buku pengobatan menggunakan biblioterapi diterbitkan pertama kali oleh John Kiprah pada tahun 1840. Ia merupakan orang yang mendukung keyakinan akan pentingnya buku dalam memenuhi kebutuhan setiap orang. Dia juga menekankan pentingnya perpustakaan di dalam rumah sakit untuk “farmasi intelektual yang penuh dengan obat untuk setiap gangguan”.

Tahun 1904 biblioterapi diterima sebagai bagian dari kepustakawanan. para pustawan mulai menyusun daftar buku untuk tujuan terapeutik dalam dua bentuk yang berbeda. Susunan pertama berisi daftar bacaan yang membantu seseorang dalam mengubah pikiran, perasaan dan perilaku. Sedangkan susunan kedua berisi buku-buku untuk individu yang mengalami gangguan emosional. Susunan kedua inilah yang digunakan untuk media katarsis dalam pengidentifikasian diri dengan karakter. Kemudian pada tahun 1916 istilah biblioterapi digunakan mulai digunakan oleh Crothers. Pada tahun 1930 Pomeroy membuat kemajuan dengan menulis penelitian yang berjudul “Biblioterapi : Sebuah Studi Hasil Layanan di Perpustakaan Rumah Sakit”. Pada tahun 1940 orang-orang mulai memuat artikel mengenai dasar filosofi dan psikologis biblioterapi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ketika tahun 1950-an, mahasiswa pascasarjana menyelesaikan disertasi dengan tema biblioterapi.[43]

3. Konsep Utama

Biblioterapi memiliki dua konsep utama, yakni kognitif biblioterapi dan afektif biblioterapi. Kognitif biblioterapi merupakan sebuah kegiatan konseling yang telah dilakukan pada awal abad 20 yang diselenggarakan oleh psikiater dan pustakawan. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu konseli yang memiliki masalah psikologis. Mereka menawarkan buku yang sesuai dengan kesulitan atau permasalahan konseli dengan asumsi bahwa para konseli nantinya akan belajar dari proses membaca dan menerapkannya dalam kehidupan.

Asumsi dasar dari kognitif-behavioral biblioterapi adalah semua perilaku dapat dipelajari dan dapat diajarkan kembali dengan bimbingan yang tepat. Teori ini sangat bergantung pada hal-hal yang berkaitan dengan perubahan perilaku. Asumsi ini dapat disimpulkan bahwa kognitif biblioterapi adalah proses belajar dari bahan bacaan berkualitas tinggi yang ditulis (bukan hanya dalam bentuk sastra) sebagai sarana terapi yang bertujuan untuk memberikan konseli kesempatan untuk dapat menguasai sebuah informasi dan memiliki sebuah keterampilan yang meningkatkan kualitas diri. Kognitif biblioterapi sebenarnya merupakan sebuah bentuk bantuan kepada diri sendiri atau dikenal dengan istilah *self-help*, yang

[43] Johnson A. Afolayan, "Documentary Perspective of Bibliotherapy in Education", ..., hal. 138.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hanya memerlukan sedikit pertemuan dengan seorang terapis atau konselor untuk melakukan intervensi mengenai bacaan yang dimiliki. Ada ribuan buku *self-help* yang diperjualbelikan dipasaran, namun tidak semua buku *self-help* dapat dikatakan sebagai biblioterapi. Sebuah kegiatan dapat dikatakan sebagai biblioterapi hanya ketika ada sebuah program atau pengobatan khusus.[44]

Intervensi dalam kognitif biblioterapi diatas dapat dikelompokkan dalam empat tingkatan, yakni tingkatan intelektual, sosial, perilaku, dan tingkatan emosional. Tingkatan intelektual membantu individu untuk memperoleh sebuah pengetahuan tentang perilaku untuk memecahkan masalah, mengetahui diri sendiri serta wawasan intelektual yang kemudian memudahkan konseli untuk menyelesaikan permasalahannya.

Tingkatan sosial dapat membantu individu untuk mengasah kepekaan sosial, menguatkan pola-pola sosial, budaya, menyerap nilai kemanusiaan dan saling memiliki satu sama lain. Tingkatan perilaku memberikan individu rasa percaya diri dalam mengungkapkan permasalahan yang sebelumnya sulit diungkapkan karena adanya rasa malu, takut atau rasa bersalah yang ada pada diri konseli sehingga terdorong untuk melakukan diskusi dengan keyakinan bahwa rahasianya akan aman bersama terapis.

---

[44] Z Shechtman¸*Treating Child an Adolescent Aggression Through Bibliotherapy,...,* hal. 23.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada tingkatan emosional, intervensi biblioterapi membantu konseli untuk dapat membawa perasaannya dan mengembangkan kesadaran emosial yang merangsang konseli untuk memiliki kemauan kuat dalam menyelesaikan permasalahan.

Setelah memahami konsep utama kognitif biblioterapi, konsep utama kedua dalam biblioterapi adalah afektif biblioterapi. Afektif biblioterapi adalah bentuk biblioterapi yang menggunakan bahan bacaan fiksi dan tulisan berkualitas tinggi yang mengajak konseli untuk terhubung dalam pengalaman emosional dan sebuah situasi melalui proses identifikasi, yang sering digunakan pada anak-anak atau remaja. Berbeda dengan kognitif biblioterapi yang menekankan pada teori perubahan perilaku, afektif biblioterapi bergantung pada teori psikodinamika yang dikemukakan oleh Sigmund dan Anna Freud.

Asumsi dasar konsep ini ialah setiap orang menggunakan mekanisme pertahanan untuk melindungi dirinya. Ketika mekanisme tersebut sering digunakan, maka individu tersebut dapat terputus dengan emosinya, tidak bisa peka terhadap perasaan yang sebenarnya sehingga sulit menyelesaikan masalah yang dimiliki dengan baik. Sebuah cerita dapat memberikan wawasan pada konseli untuk dapat menggambarkan permasalahan yang dihadapi secara ringan dan halus sehingga konseli nantinya dapat menangani permasalahan secara langsung dengan lebih baik. Asumsi lain dari afektif biblioterapi adalah mengidentifikasi, mengeksplorasi dan merefleksikan emosi merupakan komponen penting

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam proses terapi. Identifikasi dapat membantu konseli mengenali diri dan bisa terhubung kembali dengan dunia emosionalnya. Kehidupan manusia, karakter seseorang, sebuah situasi dan pemecahan permasalahan yang ditampilkan oleh sebuah sastra dapat menjadi sebuah pengalaman yang bisa didapatkan oleh konseli.[45]

Dengan demikian dapat disimpulkan, asumsi dasar dalam konsep afektif biblioterapi adalah sebuah kegiatan membaca bahan bacaan yang bisa membantu konseli untuk memperoleh wawasan dalam mengidentifikasi, mengeksplorasi, dan merefleksikan emosi secara ringan dan halus sehingga konseli dapat menangani permasalahan secara langsung dengan lebih baik.

4. Tahap Perubahan dalam Biblioterapi

Biblioterapi memiliki tiga tahap perubahan yang nantinya bisa membantu seseorang meringankan permasalahan yang dihadapi. Tahapan tersebut adalah identifikasi, pembersihan, dan wawasan. Berikut penjabaran dari masing-masing tahap tersebut :

a. Identifikasi, tahap ini dimulai saat pembaca, pendengar dan karakter cerita telah saling terhubung satu sama lain. Teknik ini bertujuan untuk memperluas konsep diri seseorang sebagai pembaca yang disadarkan bahwa individu tidak sendiri, ada seseorang diluar sana yang juga

[45] Z Shechtman,*Treating Child an Adolescent Aggression Through Bibliotherapy,...,* hal. 24.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengalami hal yang sama sehingga pembaca atau pendengar pasti bisa mendapatkan jalan keluar atas permasalahan yang dihadapi.

b. Pembersihan, setelah pembaca melewati proses identifikasi dengan karakter cerita, maka pembaca akan mengalami perasaan berupa ikatan emosional yang kuat dengan karakter cerita sehingga dapat merasakan juga ikut larut dalam situasi yang digambarkan oleh penulis cerita. Pada tahap ini pembaca akan memiliki efek pembersihan atau adanya kontrol dalam diri sehingga emosi yang awalnya meledak atau meluap berangsur-angsur normal dan tenang. Saat ini pula pembaca juga akan mencari solusi yang dihadapi bersama karakter cerita.

c. Wawasan, pada tahap ini pembaca mulai menyadari bahwa permasalahan yang dialami bisa mengalami perubahan karena karakter dalam cerita memberikan alternatif pemecahan masalah yang nantinya juga akan menjadi panutan positif bagi konseli anak-anak. Tahap ini memungkinkan pembaca untuk bisa menganalisis karakter dan situasi sehingga bisa mengembangkan perilaku dan tindakan karakter dalam cerita untuk bisa menyelesaikan permasalahan pembaca sendiri. Keadaan ini kemudian dilaksanakan dikehidupan nyata pembaca sehingga ketika merasa sadar bahwa situasi dan kondisi di kehidupan nyata tidak seperti dalam cerita, maka pembaca bisa mencari solusi alternatif yang bisa digunakan dalam menyelesaikan permasalahan.[46]

[46] Johnson A. Afolayan, "Documentary Perspective of Bibliotherapy in Education",..., hal.142.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Prosedur Pelaksanaan Biblioterapi

Kegiatan yang menggunakan biblioterapi tentunya telah melalui berbagai tahap konseling umum yang kemudian dari proses tersebut disimpulkan bahwa penggunaan biblioterapi bisa sesuai dengan permasalahan yang ada. Proses konseling yang hendaknya dilakukan sebelum memasuki proses biblioterapi antara lain :

a. Identifikasi masalah, dimaksudkan untuk mengetahui masalah beserta gejala yang tampak.
b. Diagnosis, yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya.
c. Prognosis, merupakan langkah untuk mengukur tingkat permasalahan dan kemungkinan pemberian bantuan sehinggga bisa menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah
d. Terapi (*treatment*), adalah langkah pelaksanaan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam proses konseling. Setelah ditetapkan bahwa terapi yaang diberikan adalah biblioterapi, maka proses pemberian terapinya adalah seperti berikut :
   1) Awali dengan motivasi. Peneliti atau konselor dapat memberikan kegiatan pendahuluan, seperti permainan atau bermain peran, yang dapat mernotivasi konseli untuk terlibat secara aktif dalam biblioterapi. Berikan gambaran pada konseli mengenai manfaat yang akan didapatkan atau keuntungan yang diperoleh ketika konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

nantinya mau melakukan biblioterapi dalam meningkatkan keterampilan interpersonalnya.

2) Memberikan waktu yang cukup untuk membaca bahan-bahan bacaan yang telah disiapkan hingga selesai. Sebelumnya, konselor sudah memahami benar bahan-bahan bacaan yang disediakan. Peneliti menggunakan bahan bacaan berikut : "Peter si Pendusta", " Kisah Nyata : Hukuman untuk Pendusta di Dunia Semut", "Abu Ghiyats dan Istrinya", "8 Keuntungan Bersikap Jujur dalam Kehidupan", dan "Riwayat Nabi Muhammad SAW seri 1, 2, dan 3".

3) Lakukan inkubasi. Konselor memberikan waktu pada konseli untuk merenungkan dan merefleksi materi yang baru saja dibaca. Berikan dorongan pada konseli untuk bisa memahami isi cerita atau bacaan yang telah dibaca sehingga konseli bisa menangkap nasihat dan pengetahuan dari bahan bacaan.

4) Tindak lanjut. Sebaiknya tindak lanjut dilakukan dengan metode diskusi. Melalui diskusi konseli mendapatkan ruang untuk saling bertukar pandangan sehingga memunculkan gagasan baru. Kemudian, konselor membantu konseli untuk merealisasikan pengetahuan itu dalam hidupnya.[47]

e. Evaluasi (*follow up*), langkah yang dimaksudkan untuk mengatakan sejauh mana hasil dari proses konseling yang telah dilaksanakan,

[47]Wawan Darmawan dkk, "Penerapan Bibliotherapy di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo", *eJurnal Mahasiswa Universitas Padjajaran*, No.1 (Vol.1, 2012), hal. 4.

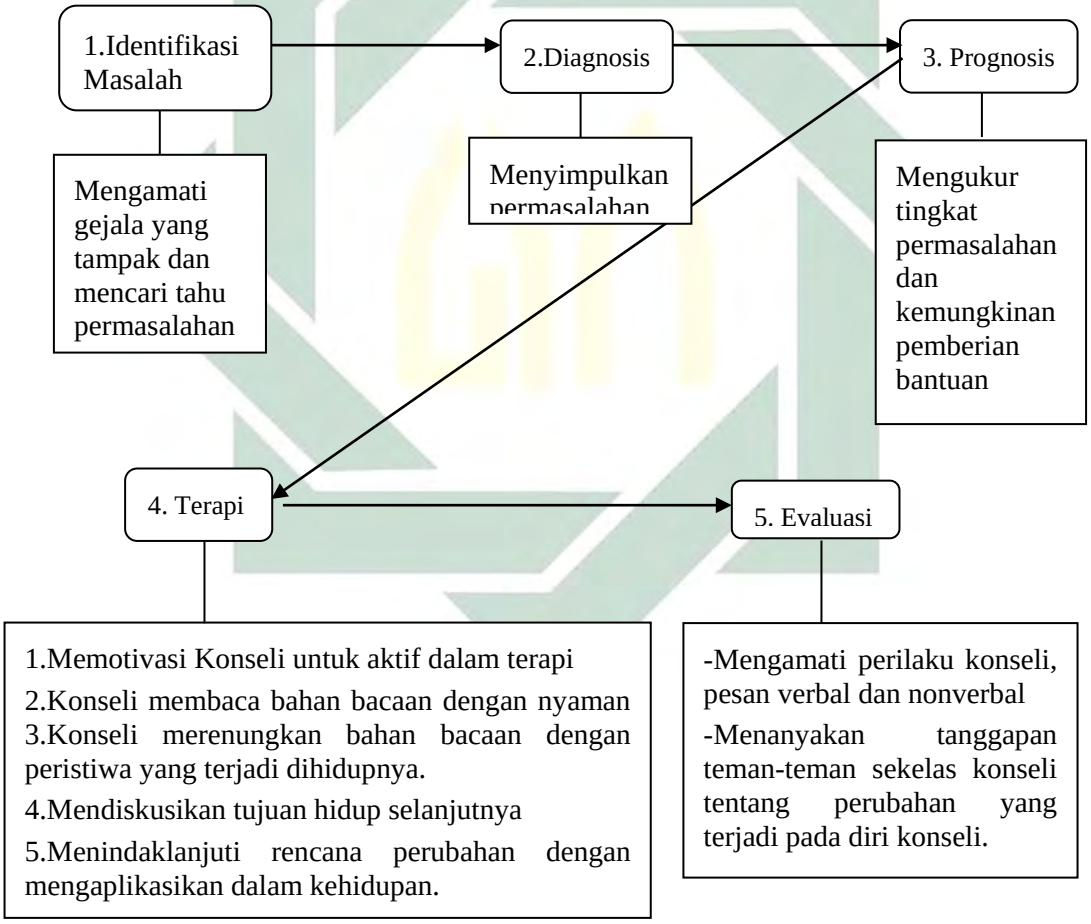
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

langkah ini sekaligus untuk menentukan langkah klien untuk jangka panjangnya.[48]

Proses pelaksanaan konseling menggunakan biblioterapi dalam meningkatkan keterampilan interpersonal yang nantinya akan digunakan dapat digambarkan seperti berikut :

Gambar 2.1.

Proses Konseling dengan Biblioterapi



[48] Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), hal.40.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sebelum melaksanakan biblioterapi hendaknya konselor melakukan persiapan yakni memastikan bahwa konseli benar-benar memiliki kemampuan membaca yang baik, sehinga keseluruhan pesan yang disampaikan oleh bahan bacaan dapat diterima dengan baik oleh konseli. Untuk konseli yang memiliki permasalahan yang membutuhkan strategi khusus, bisa diberikan buku bacaan non fiksi seperti manajemen kemarahan.[49] Untuk lebih jelas mengenai pemilihan bahan bacaan yang tepat untuk konseli, berikut hal-hal yang perlu diperhatikan :

a. Mengetahui latar belakang dan permasalahan konseli dengan sangat baik. Tahap ini diperlukan adanya kemampuan konselor untuk bisa menggali permasalahan konseli dengan menggunakan keterampilan komunikasi konseling seperti melakukan pertanyaan terbuka, pertanyaan tertutup, *responding to feeling*, *responding to meaning* dan *responding to content* dan lain sebagainya.
b. Bahan bacaan yang digunakan harus sesuai dengan tingkat kemampuan baca konseli, agar konseli dapat memahami bacaan yang digunakan serta merefleksikan pada diri.
c. Tulisan yang dibaca harus menarik konseli agar bisa lebih termotivasi dalam membaca.
d. Tokoh atau karakter yang ada pada bahan bacaan harus bisa memunculkan rasa empati dan memberikan contoh yang sesuai dengan

[49] Dale Elizabeth Pehrsson and Paula McMillen, "Bibliotherapy : Overview and Implications for Counselors",..., hal. 1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

permasalahan konseli agar konseli bisa lebih memahami dan tahu perilaku yang bisa dilakukan untuk meningkatkan diri.

e. Alur cerita yang tertulis dalam bahan bacaan harus bisa digunakan dan diterapkan pada masa kini.[50]

Perlu diperhatikan bahwa biblioterapi tidak dapat digunakan untuk individu yang mengalami gangguan emosional yang berat. Ketika seseorang mengalami permasalahan seperti itu, maka perlu adanya penanganan khusus dari seorang profesional. Konselor tentunya diharapkan bisa mengetahui kepribadian individu yang akan dibantu. Jika tetap memaksakan untuk menggunakan biblioterapi pada individu yang memiliki permasalahan berat, bisa jadi masalah yang dihadapi akan semakin berat.[51]

6. Manfaat Biblioterapi

Penggunaan biblioterapi dalam memberikan terapi kepada konseli dalam sebuah proses konseling memberikan banyak manfaat yang bisa berdampak baik pada konseli. Manfaat-manfaat tersebut antara lain :

a. Mengurangi stres atau tekanan yang dihadapi konseli
b. Dari segi emosi, terapi membaca atau biblioterapi dapat membantu memulihkan keadaan individu yang memiliki trauma.
c. Menghilangkan kebosanan yang dialami oleh seseorang.

---

[50]Ella Zulaeha, *Biblioterapi: Penghalau Galau dan Depresi*, (http://www.kompasiana.com/ella_zulaeha/biblioterapi-penghalau-galau-dan-depresi) diakses pada 18 Oktober 2016.

[51]Johnson A. Afolayan, "Documentary Perspective of Bibliotherapy in Education",..., hal. 144.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Dapat menurunkan ketegangan dalam diri konseli.

e. Topik yang dipaparkan dalam sebuah buku bacaan yang menarik dan berkualitas dapat merilekskan pikiran dan mengajak konseli untuk hanyut dalam latar cerita.

f. Dapat meningkatkan wawasan konseli.

g. Membantu konseli untuk dapat memahami permasalahan yang dimiliki dengan lebih baik sehingga konseli memiliki solusi atas pemecahan masalahnya dan memiliki semangat untuk menata masa depan yang cerah.[52]

Selain tujuh manfaat diatas, biblioterapi juga dapat meningkatkan rasa kasih sayang seseorang, mengembangkan perasaan empati dan kesadaran diri. Sangat bermanfaat untuk menjelaskan nilai-nilai, penanaman identitas budaya dan kebanggaan etnis. Jika dilakukan dalam konseling kelompok, biblioterapi dapat merangsang seseorang untuk bisa lebih terbuka dan melatih komunikasi sehingga bisa bertukar pikiran dengan lebih menyenangkan.[53]

---

[52]Ella Zulaeha, *Biblioterapi: Penghalau Galau dan Depresi*, (http://www.kompasiana.com/ella_zulaeha/biblioterapi-penghalau-galau-dan-depresi) diakses pada 18 Oktober 2016.

[53]Dale Elizabeth Pehrsson and Paula McMillen, "Bibliotherapy : Overview and Implications for Counselors",...,hal. 1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Keterampilan Interpersonal

1. Definisi Keterampilan Interpersonal

Keterampilan interpersonal dapat didefinisikan secara luas sebagai suatu keterampilan yang dibutuhkan untuk bisa berkomunikasi dengan efektif dengan orang lain atau sekelompok orang.[54]

Kemampuan untuk menjalin interaksi sosial dan menjaga sebuah hubungan sosial serta memiliki kemampuan untuk membuat sebuah pemikiran, membedakan perasaan yang muncul, dari seseorang juga merupakan sebuah definisi keterampilan interpersonal lainnya.[55]

Dua definisi tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan interpersonal adalah sebuah keterampilan seseorang yang terdiri atas kemampuan untuk berfikir, memahami perasaan orang lain agar dapat melakukan sebuah interaksi sosial dan bisa menjaga hubungan baik dengan orang lain.

Orang yang memiliki keterampilan interpersonal yang sangat baik akan mampu berempati secara baik, mampu mengembangkan hubungan yang harmonis dengan orang lain, bisa cepat memahami suasana hati, sifat, motif, dan kepribadian orang lain yang nantinya akan memberikan

[54]D.M Rungapadiacy, *Interpersonal Communication and Psycholog for Health Care Proffessionals : Theory and Practice.* (Edinburgh: Buutterworth-Heinemann, 1999), hal. 193.

[55]Thomas Amstrong, *Setiap Anak Cerdas : Panduan Membantu Anak Belajar dengan Memanfaatkan Multiple Intellegence-nya,* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), hal. 120

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebuah keberhasilan dalam melakukan sebuah interaksi sosial dengan orang lain.[56]

Keterampilan ini memiliki karakteristik yang membedakan dari keterampilan yang lain. kerakteristik tersebut antara lain :

a. Mengembangkan dan menciptakan sebuah relasi sosial yang baru secara efektif.
b. Memberikan sebuah rasa empati yang lebih dalam pada seseorang.
c. Menambah pengetahuan tentang komunikasi verbal dan nonverbal
d. Memberikan kemampuan untuk dapat mempertahankan relasi sosial dengan efektif.
e. Menambah wawasan komunikasi secara efektif sehingga mampu mendengar, berbicara dan menulis secara efektif.[57]

Berbagai karakteristik diatas menunjukkan bahwa keterampilan interpersonal ini tidak hanya manjadi sebuah kemampuan yang bsia dimanfaatkan untuk berinteraksi dengan orang lain tetapi juga sebagai sarana untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik.

2. Kompetensi Keterampilan Interpersonal

Memiliki keterampilan interpersonal merupakan hal yang sangat diingikan bagi sebagian orang karena keterampilan ini bisa menunjang seseorang untuk bisa berinteraksi dengan orang lain dengan baik dan efektif. Seperti keterampilan lain yang memiliki kompetensi yang

[56]T. Safaria, *Interpersonal Intellegence*, (Yogyakarta: Amara Books, 2005), hal. 23.
[57] T. Safaria, *Interpersonal Intellegence*,..., hal. 25.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyertai, keterampilan interpersonal pun memiliki kompetensi khusus yang harus dimiliki. Adapun kompetensi keterampilan interpersonal adalah seperti berikut :

a. Adanya kesadaran diri

Kesadaran diri ini maksudnya adalah mampu menempatkan diri dalam sebuah situasi atau kondisi tertentu. Seperti bisa memberikan rasa empati ketika mengetahui orang lain sedang berduka atau bisa memberikan rasa aman ketika bersama seseorang yang sedang tertekan.[58]

b. Mau mendengarkan dengan efektif

Mendengar dengan efektif ialah proses mendengarkan secara aktif yang dikatakan oleh orang lain sehingga bisa merespon dengan tepat terhadap masukan yang diberikan. Hal ini tidak hanya berlaku untuk seorang pembicara tetapi juga berlaku untuk pendengar dalam sebuah kegiatan.[59] Ketika orang lain menyebutkan sesuatu yang kurang dapat dimengerti, maka seorang pendengar dapat memposisikan dirinya sebagai orang yang berbicara, sehingga informasi yang didapatkan bisa lebih diterima dengan baik.[60]

Proses mendengarkan dimulai ketika telinga telah mendapatkan sebuah suara yang kemudian diterima oleh daerah kortikal otak.

---

[58] Julia Braham and Carol Elston, *Listening and Interpersonal Skills Review*, Psychological Sciences University of Leeds, (January 2010), hal. 1.

[59] Julia Braham and Carol Elston, *Listening and Interpersonal Skills Review*,..., hal. 3.

[60] Anthony Sturgess and Phil Higson, *High Impact Interpersonal Skills*, (Apex Leadership Ltd & bookboon.com, 2013), hal. 13.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Informasi itu kemudian diterima dan diambil makna yang terkandung didalamnya sehingga penerima bisa menafsirkan apa yang diterima dengan efektif. Untuk mendapatkan tingkat pemahaman yang baik, seorang pendengar haruslah seseorang yang memiliki kemauan dan kemampuan untuk berempati dengan pembicara karena pada saat informasi diberikan, tentunya terjadi sebuah proses penghargaan yang menuntut rasa empati satu sama lain yang nantinya bisa menentukan keberhasilan proses komunikasi.[61]

Dengan mendengarkan, maka proses diskusi dapat berlangsung dengan baik tanpa terjadi kesalah pahaman yang dapat memicu timbulnya pertentangan.

c. Memiliki kemampuan untuk menanyakan informasi

Kemampuan ini merupakan sebuah kemampuan untuk membuat pertanyaan yang sesuai dengan informasi yang ingin didapatkan agar interaksi yang berlangsung selama proses komunikasi bisa berjalan dengan efektif.[62]

d. Memiliki ketegasan agar terhindar dari sebuah konflik

Kemampuan ini dikenal dengan istilah asertif, yakni mengungkapkan ketidaksetujuan atas sesuatu yang diberikan. Mengungkapkan perasaan-perasaan secara jelas dan mempertahankan

[61] Julia Braham and Carol Elston, *Listening and Interpersonal Skills Review*,...,, hal.3.
[62] Julia Braham and Carol Elston, *Listening and Interpersonal Skills Review*,...,hal.1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hak yang telah dimiliki secara tegas tanpa melukai perasaan orang lain.[63]

Seperti dalam firman Allah SWT :

يا أَيُّهَا الَّذينَ آمَنوا إِذا لَقيتُم فِئَةً فَاثبُتوا وَاذكُرُوا اللَّهَ كَثيرًا لَعَلَّكُم تُفلِحونَ

"Hai orang-orang beriman. Apabila kamu memerangi pasukan (musuh), maka berteguh hatilah kamu dan sebutlah (nama) Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung" (QS. al-Anfaal [8]:45)[64]

Tegas juga merupakan sikap komunikasi yang menghormati lawan bicara dengan menyampaikan pemikiran dengan sebenarnya, namun tetap dalam keadaan dan perasaan yang tenang sehingga kedua belah pihak bisa menerima keputusan satu sama lain dengan lapang.

e. Pengetahuan mengenai komunikasi non verbal

Proses komunikasi yang terjadi dalam sebuah interaksi sosial tidak hanya dilakukan secara lisan saja, namun juga tersirat dari adanya sebuah gerakan atau tanda-tanda yang disebut dengan non verbal. Berikut ini pengelompokan informasi yang diberikan secara non verbal:

1) Pesan kinetik, merupakan sebuah pesan yang disampaikan melalui gerakan tubuh, seperti gerakan wajah atau yang disebut dengan fasial, melalui gerakan anggota badan atau gestural, juga melalui keseluruhan anggota tubuh atau postural.

[63] D. Perlman dan P.C Cozby, *Social Psychology*, (New York: Holt, Rinehart, and Winston, 1983), hal. 389.

[64] Ahmad Muhammad Yusuf, *Ensiklopedi Tematis Ayat al-Qur'an dan Hadis Jilid 4*, (Jakarta: Widya Cahya, 2009), hal. 146.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Pesan proksemik, adalah sebuah informasi yang diberikan dengan memberikan jarak atau waktu yang menunjukkan sebuah kedekatan satu sama lain.
3) Pesan arrtifaktual, pesan ini diungkapkan melalui penampilan tubuh, pakaian dan kosmetik yang biasanya digunakan untuk menunjukkan kelas sosial seseorang.[65]
4) Pesan paralinguistik, merupakan sebuah pesan yang diucapkan melalui adanya perbedaan cara pengucapan atau penyampaian sebuah pesan , berupa keras kecilnya suara, nada suara yang digunakan, adanya perubahan suara, yang bisa memberikan makna atau dampak yang berbeda di setiap pengucapannya.[66]
5) Pesan sentuhan dan bebauan, lewat sentuhan dapat merasakan sebuah emosi yang terkandung dalam pesan yang disampaikan, seperti rasa sayang, takut, marah, suka, senang, bergurau, dan perhatian. Sedangkan bebauan dapat menjadi sebuah tanda wilayah seseorang, mengidenifikasi keadaan emosional, dan untuk menarik lawan jenis.[67]

Sumber lain menyebutkan bahwa kompetensi dalam keterampilan interpersonal terdiri atas lima aspek kompetensi. Aspek-aspek tersebut antara lain :

a. Mampu untuk berinisiatif

[65]Zaka Putra Ramdani, *Gesture*, (Klaten: Hafamira, 2015), hal. 6-8.
[66]Zaka Putra Ramdani, *Gesture*,..., hal. 154.
[67]Zaka Putra Ramdani, *Gesture*,..., hal. 8.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Inisiatif merupakan suatu usaha dalam memulai sesuatu, dalam keterampilan interpersonal kemampuan mengambil inisiatif dimaksudkan untuk mau memulai suatu interaksi sosial dengan orang sekitar atau lingkungan sekitar. Mau memulai merupakan suatu awal yang baik untuk mendapatkan pengalaman yang berharga, banyak hal-hal baru yang bisa didapatkan hanya dari sebuah inisiatif yang dilakukan.

b. Memiliki sikap terbuka

Kemampuan ini sangat dibutuhkan ketika akan memulai sebuah perkenalan dan meneruskannya ke arah hubungan yang lebih pribadi atau mendalam.[68] Bersikap terbuka maksudnya ialah mau memberikan informasi tentang diri sendiri dan memberikan orang lain kesempatan untuk mengetahui dirinya lebih dalam.[69] Tidak hanya membiarkan orang lain mengetahui tentang dirinya, namun individu itu sendiri juga harus memiliki penghargaan yang tinggi atas apa yang orang lain miliki sehingga orang lain juga dapat menghargai dirinya.

c. Terdapat kemampuan asertif dalam diri

Dalam keterampilan interpersonal, adakalanya seseorang dituntut untuk bisa mengatakan ketidaksetujuan terhadap sesuatu atau peristiwa yang tidak bisa diterima oleh pemikirannya. Ketidaksetujuan ini diungkapkan secara jelas, dan bisa dengan tegas mengatakan apa yang

[68] Fuad Nashori, *Psikologi Sosial Islami*, (Bandung: Refika Aditama, 2008), hal.28.

[69] L.S Wrightsman dan K. Daux, *Social Psychology in 80's*, (Monterey: Brooks/Cole Publishing Company, 1981), hal. 157.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diinginkan tanpa melukai perasaan lawan bicaranya. Yakni berkata dengan sejujurnya apa yang dirasakan dan dipikirkan[70] Hal ini sesuai dengan firman Allah :

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم إِنَّ الصِّدْقَ بِرٌّ وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِى إِلَى الْجَنَّةِ وَإِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَحَرَّى الصِّدْقَ حَتَّى يَكْتُبَ عِنْدَ اللَّهِ صِدِّيقًا وَإِنَّ الْكَذِبَ فُجُورٌ وَإِنَّ الْفُجُورَ يَهْدِى إِلَى النَّارِ وَإِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَحَرَّى الْكَذِبَ حَتَّى يُكْتَبَ كَذَّابًا (متفق عليه)

"Dari Ibnu Mas'ud, dari Rasulullah SAW, beliau bersabda: Sesungguhnya kejujuran itu membawa kepada kebaikan, dan kebaikan itu membawa ke surga. Seseorang akan selalu bertindak jujur sehingga ia ditulis di sisi Allah sebagai orang yang jujur. Dan sesugguhnya dusta itu membawa kepada kejahatan, dan kejahatan itu membawa ke neraka. Seseorang akan selalu berdusta sehingga ia ditulis di sisi Allah sebagai pendusta" HR Mutafaqqun Alaih[71]

d. Memiliki kemampuan untuk memberi dukungan

Memberikan dukungan pada orang lain dalam bentuk memberi ketenangan pada teman yang kesusahan atau memberikan rasa nyaman kepada seseorang yang bersedih merupakan salah satu bentuk kepedulian sosial yang sangat membantu ketika seseorang membutuhkan orang lain. Dari sebuah rasa empati atau memahami, mengerti apa yang dirasakan orang disekitarnya, bisa menumbuhkan rasa ingin menolong yang dengan berjalannya waktu akan menjadikan individu tersebut sebagai orang yang memiliki rasa empati yang tinggi sehingga bisa menolong lebih banyak orang lagi dalam kehidupannya.[72]

---

[70] Fuad Nshori, *Psikologi Sosial Islami*,..., hal. 27.

[71] Ahmad Muhammad Yusuf, *Ensiklopedi Tematis Ayat al-Qur'an dan Hadis Jilid 4*,..., hal. 385.

[72] D. Buhmester dkk, "Five Domains of Interpersonal Competences in Peer Relationships", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.55 (1988), hal. 933.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Bisa mengatasi konflik yang terjadi

Komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih tentunya bisa mengarahkan pembicaranya pada diskusi yang menyenangkan, namun tak jarang juga terjadi perdebatan kecil yang nantinya bisa menjadi sebuah konflik. Konflik yang terjadi biasanya ditandai dengan adanya pihak yang kurang suka, menghalangi atau mengganggu jalannya interaksi yang berlangsung. Ketika sebuah konflik terjadi, maka ada dua pilihan yang bisa diambil oleh pihak yang bersangkutan, membiarkan konflik terus berlarut hingga menjadi-jadi atau menyelasikan konflik tersebut agar bisa mendamaikan suasana yang memanas. Sesuai dalam firman Allah SWT :

فَبِما رَحمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُم ۖ وَلَو كُنتَ فَظًّا غَليظَ القَلبِ لَانفَضّوا مِن حَولِكَ ۖ فَاعفُ عَنهُم وَاستَغفِر لَهُم وَشاوِرهُم فِي الأَمرِ ۖ فَإِذا عَزَمتَ فَتَوَكَّل عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ المُتَوَكِّلينَ

"Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut kepada mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya." (QS. Ali Imran [3]:159)[73]

Seseorang yang bisa menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam sebuah interaksi tentunya memiliki kemampuan yang baik dalam

[73] Ahmad Muhammad Yusuf, *Ensiklopedi Tematis Ayat al-Qur'an dan Hadis Jilid 4*,..., hal. 94.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berhubungan sosial sehingga kompetensi dalam keterampilan interpersonalnya sudah terpenuhi dengan sangat baik.[74]

Sejumlah kompetensi menunjukkan bahwa keterampilan interpersonal merupakan sebuah keterampilan yang memiliki beberapa perpaduan antara memodifikasi cara berkomunikasi dan juga menarik perhatian orang lain agar bisa memiliki hubungan yang baik dan lebih mendalam. Kompetensi tersebut bisa dismipulkan seperti berikut :

a. Memiliki kemampuan kecakapan seperti asertif, mau membuka diri, mau mendengarkan orang lain dengan baik dan efektif, memberikan dukungan, dan mau bertanya tentang sebuah informasi yang dibutuhkan
b. Memiliki kemampuan berperilaku seperti bersikap empati pada orang lain, sadar akan dirinya sendiri, dan bisa mengatasi konflik yang dimiliki dengan baik.

Komunikasi adalah keadaan dimana dua orang atau lebih membentuk atau melakukan pertukaran informasi antara satu sama lain, yang nantinya akan terjadi sikap mengerti satu sama lain.[75]Tentunya antara satu kompetensi dan kompetensi lain saling berkaitan satu sama lain sehingga bila semua kompetensi tersebut dapat dikuasai dengan baik maka seseorang bisa menjadi pribadi baru yang lebih baik dari sebelumnya.

Macam-macam kompetensi dalam keterampilan interpersonal diatas tentunya bisa dikuasai dengan baik bila individu bisa sering berinteraksi

[74]Fuad Nashori, *Psikologi Sosial Islami,...*, hal. 30.

[75] Everett M. Roger and D. Lawrence Kincaid, *Communication Network: Towards a New Paradigm for Research*, (New York: Free Press, 1981), hal. 18

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan orang lain sehingga perkembangan sosial, perkembangan emosi dan perkembangan hubungan interpersonal yang dimiliki bisa meningkat signifikan dibanding dengan individu yang kurang berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.[76]

Ketika telah terjadi interaksi yang baik dengan lingkungan, tentunya akan terjadi reaksi aktif dan reaksi pasif yang menyertai. Reaksi aktif terbagi menjadi dua, yakni reaksi aktif positif dan reaksi aktif negatif. Reaksi aktif positif ialah reaksi yang terjadi ketika seseorang bermaksud untuk memperbaiki hubungan, sedangkan reaksi aktif negatif adalah reaksi yang terjadi ketika seseorang memutuskan atau menyudai hubungan yang terjalin. Di sisi lain reaksi pasif yang positif adalah menunggu perkembangan sampai membaik sendiri atau terjadi reaksi pasif negatif, yakni mengabaikan hubungan itu dan menunggu sampai masalah menjadi semakin buruk.[77]

Selain itu, kemauan dalam diri untuk bisa meningkatkan keterampilan interpersonal juga sangat berpengaruh, bila individu kurang memiliki ketertarikan untuk menambah kemampuannya dalam berinteraksi dengan lingkungan, tentunya juga akan menghambat perkembangan keterampilan interpersonalnya.

---

[76]L. Kramer dan J.M Gottman, "Becoming a Sibling: With a Litlle Help from Friend", *Journal of Developmental Psychology*, Vo. 28 (1992), hal. 692.

[77] Agus M. Hardjana, *Komunikasi Intrapersonal dan Interpersonal*,..., hal.223.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Implementasi Biblioterapi dalam Meningkatkan Keterampilan Interpersonal

Biblioterapi dengan keterampilan interpersonal dalam penelitian ini sangat erat kaitannya. Antara satu dengan yang lain saling berhubungan dalam membantu konseli melakukan perubahan diri. Pada penelitian ini, biblioterapi merupakan sebuah proses terapi yang digunakan untuk memfasilitasi konseli dalam menguasai kompetensi yang ada pada keterampilan interpersonal.

Buku bacaan yang telah disediakan oleh konselor nantinya bisa membuat konseli menguasai atau memahami maksud yang terkandung dalam buku yang kemudian direfleksikan dalam diri konseli sehingga bisa diterapkan dalam kehidupan konseli. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan seorang peneliti pada lima anak sekolah dasar yang mengungkapkan bahwa kegiatan membaca dalam biblioterapi dapat menjadi masukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi, menginterpretasi isi bacaan, menerjemahkan simbol dan huruf ke dalam kata dan kalimat yang memiliki makna tertentu, seperti rasa haru dan simpati ke dalam diri. Penelitian inipun mengkaji tentang kejujuran para siswa yang kemudian diterapi secara berkelompok menggunakan biblioterapi.[78]

Hal serupa juga diungkapkan pada sebuah penelitian yang dilakukan dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas sekolah menengah pertama dimana biblioterapi bisa memberikan perubahan berupa adanya sikap percaya diri dan memiliki komitmen yang lebih tinggi jika para konseli bisa

[78] Iin Munawaroh, *Efektivitas Bibliokonsleing untuk Mengembangkan Karakter Jujur Siswa Kelas IV di SDN Percobaan 1 Malang*, (Skripsi: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang, 2013), hal. 10.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membaca dan memahami isi buku yang kemudian diinterpretasikan dalam kehidupan. Perubahan ini juga ditunjang dengan adanya perubahan pola pikir percaya diri rendah menjadi percaya diri.[79]

Penelitian menggunakan biblioterapi dalam menangani dekadensi keimanan semakin mempertegas bahwa biblioterapi bisa digunakan untuk mengalihkan orientasi penyimpang seorang konseli menjadi beberapa pandangan baru yang positif sehingga konseli bisa menjalani kehidupan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat serta kembali pada jalan yang sesuai dengan hukum agama.[80]

Penggunaan biblioterapi yang bisa mengubah diri seseorang bisa diterapkan untuk pengembangkan karakter tanggunggjawab yang dilakukan pada 65 subyek penelitian dimana biblioterapi diterapkan dalam sebuah eksperimen yang kemudian menyimpulkan bahwa dengan menggunakan metode biblioterapi dan metode diskusi dilema moral dan tanggungjawab bisa diketahui bahwa biblioterapi sangat bermanfaat sebagai *nurturent effect* atau diperolehnya pengetahuan tentang materi bacaan, timbulnya sikap kritis dan bertambahnya wawasan pembaca.[81]

---

[79] Wahayu Puja Utama, *Efektivitas Pemberian Layanan Bibliokonseling untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas IX C di SMPLB Krida Utama 2 Loceret,...*, hal. 9

[80] Ahmad Zainuri, *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Biblioterapi dalam Mengatasi Dekadensi Keimanan Seorang Mahasiswa di Surabaya Studi Kasus Seorang Mahasiswa yang Menyelesaikan Masalah dengan Minuman Keras*, (Skripsi: Fakultas dakwah dan Komuniasi Universeitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2013),hal. 91.

[81] Noviana Dewi dan Nonik Prihartanti, Metode Biblioterapu dan Diskusi Dilema Moral untuk Mengembangkan Karakter Tanggungjawab, *Jurnal Psikologi*,1 (Juni, 2014) hal. 48.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berbagai penelitian diatas menunjukkan bahwa biblioterapi yang nantinya digunakan oleh peneliti dalam membantu konseli dalam meningkatkan keterampilan interpersonal bisa diterapkan apabila konseli bisa menyerap isi bahan bacaan kedalam dirinya, mau menginterpretasi isi bacaan, menerjemahkan simbol dan huruf ke dalam kata dan kalimat yang memiliki makna tertentu, sehingga dari konseli bisa mengubah pola pikir menjadi lebih positif dari sebelumnya. Juga dengan proses diskusi mengenai bahan bacaan tersebut, maka konseli akan mudah untuk menetapkan tujuan selanjutnya yang akan mengarahkan pada perubahan perilaku dan perasaan konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id