

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di zaman yang semakin maju ini, semakin banyak pula permasalahan yang dihadapi oleh manusia. Situasi dan lingkungan baru dan juga menghadapi situasi yang mendadak, tidak semua orang akan tetap tenang. Kadang ketika menghadapi situasi ini orang dihadapkan dengan perasaan tak karuan, jantung berdebar kencang, berkeringat dingin, dan lain-lain. Hal ini disebut dengan kecemasan, kecemasan adalah gangguan psikologis di mana seseorang memiliki sensasi ketakutan dan kekhawatiran yang luar biasa tentang kejadian di masa depan yang belum terjadi.¹

Kecemasan kini menjadi masalah kesehatan mental umum yang dialami oleh masyarakat dan juga memengaruhi banyak orang. World Health Organization mengatakan masalah gangguan kesehatan mental yang paling umum mengacu kepada dua kategori yaitu, gangguan depresi dan gangguan kecemasan. Gangguan ini sangat lazim terjadi dan berdampak pada suasana hati atau perasaan orang yang terpengaruh; gejalanya berbeda-beda tergantung tingkat keparahannya, dari ringan hingga berat dan dari durasi bulan ke tahun. Gangguan kecemasan ini adalah kondisi kesehatan yang dapat didiagnosis, dan berbeda dari perasaan kesedihan, stres, atau ketakutan yang dapat dialami siapa saja dari waktu ke waktu dalam hidup mereka.²

Sigmund Freud menggambarkan kecemasan sebagai kondisi tertekan yang secara efektif disertai dengan gejala fisik yang mengingatkan seseorang akan bahaya yang mendekat.³ Ini berarti kecemasan termasuk respon yang muncul dari keadaan yang tidak biasa dan biasanya mengancam. Hilgard juga mengatakan bahwa kecemasan merupakan sebuah emosi yang tidak menyenangkan yang memiliki

¹ Halodoc. (t.t.). *Gangguan Kecemasan Umum—Gejala, Penyebab, dan Pengobatan*. halodoc. Diambil 10 Februari 2023, dari <https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-kecemasan-umum>

² World Health Organization. ((٢٠١٧). “*Depression and other common mental disorders: global health estimates*”. World Health Organization, h.7

³. Elmitia, H. D., & Wedawati, M. T. (2020). “*Analisa Kecemasan (Anxiety) Tokoh Ziyu Dalam Film Shadow (Ying ; 影) Karya Zhang Yimou (ANALISA KECEMASAN SIGMUND FREUD)*”. Ejournal Unesa, 3(2), h.4.

gejala seperti ketakutan, dan gelisah yang semua orang bisa rasakan di berbagai tingkat yang berbeda.

Kecemasan juga adalah perasaan yang sangat amat bebas dan luas. Karena tidak ada seorangpun yang tahu tentang masa depan sehingga sangat wajar kita berpikir apakah semua ini sudah cukup bagi kita. Ketidakpastian yang mungkin terjadi di masa depan membuat kita cemas karena kita tidak memiliki pengetahuan cukup untuk menghadapinya, karena inilah kecemasan muncul.⁴ Ketika kecemasan muncul, banyak akibat yang terjadi seperti menurunnya performa seseorang, dan terganggunya kegiatan sehari-hari karena kefokusannya akan menurun ketika merasakan kecemasan.⁵

Banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi perasaan cemas yang berlebihan. Salah satunya adalah *bibliocounseling* (selanjutnya disebut bibliokonseling), yaitu terapi membaca buku untuk menangani masalah diri sendiri termasuk kecemasan. Ketika membaca buku, baik buku fiksi maupun nonfiksi, kita dapat mengambil banyak pelajaran yang bisa kita terapkan di kehidupan sehari-hari. Dengan cara yang sama kita memahami karakter fiksi dalam literatur, terapi ini juga membantu kita memahami orang lain. Memahami keadaan emosi seseorang akan membantu kita menyadari bahwa setiap orang memiliki masalahnya sendiri untuk dihadapi.

Kemunculan kecemasan biasanya disebabkan karena adanya kesenjangan antara pengetahuan yang dimiliki seseorang dan keadaan yang sedang terjadi. Karena inilah dengan menambah pengetahuan yang bisa diperoleh dari buku, individu bisa memahami cara menyelesaikan masalah-masalah dan kecemasan yang sedang dihadapi.

Istilah bibliokonseling pertama kali dicetuskan oleh Samuel Crothes, sebagai sebutan dari menggunakan buku sebagai bagian dari proses konseling kognitif-perilaku dengan menggunakan media buku. Crothes menggambarkan

⁴ Seunghwan, J. (2021). *Ketika Aku Tak Tahu Apa yang Aku Inginkan*. Gramedia, h. 26.

⁵ Siregar, T. K., Kamila, A. T., & Tasauhi, M. N. F. (2021). *Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19*. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 29–37, <https://doi.org/10.31603/bpsr.4881> h. 30.

bagaimana pembaca bukunya akan merasakan diri mereka memasuki dunia yang digambarkan dalam halaman-halaman bukunya, sama seperti ketika menonton adegan dalam film dan terhubung dengan karakter di dalamnya. Akibatnya, pembaca akan menderita atau tersenyum saat "aktor" tersebut bahagia atau tidak bahagia; mereka akan menangis bersama dengan karakter yang sedang menderita. Menurut Crothes, membaca sastra yang luar biasa akan mendorong sudut pandang baru dan gagasan yang memperkaya kehidupan, menghasilkan proses penyembuhan yang membangkitkan semangat pembaca. Maka dari itu bibliokonseling adalah tindakan menggunakan buku atau sumber penyampaian informasi lainnya, untuk membantu individu menyelesaikan permasalahan yang memengaruhi emosi dan psikologis individu dalam waktu tertentu.⁶

Kecemasan dalam Al-Qur'an dipandang sebagai sebuah manifestasi dari rasa takut yang berlebihan pada masa yang akan datang yang belum terjadi, adanya kesempitan jiwa dan gelisah atau keluh kesah.⁷ Al-Qur'an sendiri menganjurkan kita untuk membaca untuk mendapat ketenangan hati. Membaca juga merupakan suatu keharusan bagi semua orang agar memperoleh informasi atau ilmu pengetahuan yang baru. Allah SWT. memerintahkan umat Islam dalam QS Al-'Alaq ayat 1, Al-Ankabut ayat 45, dan Al-Muzammil ayat 4 untuk membaca agar mendapatkan ketenangan hati dan dihindarkan dari kegelisahan.⁸

Allah SWT. berfirman dalam QS Al-'Alaq ayat 1 yang berbunyi

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ

“Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu Yang menciptakan, ... (QS. Al-'Alaq: 1)⁹

⁶ Asrowi, Tri Susilo, A., & Zhaza Ayu Faradina, H. (2021). *Buku Panduan & Lembar Kerja Bibliokonseling Pribadi Sosial*. Eureka Media Aksara, h. 5.

⁷ Huda, Ainul & Nur Fadilah, M. “Anxiety dan Overthinking: Bagaimana Islam Memandang Hal Ini?” - *Fakultas Psikologi UIN Jakarta*. (2021, Juli 4). <https://psikologi.uinjkt.ac.id/anxiety-dan-overthinking-bagaimana-islam-memandang-hal-ini/> diambil pada tanggal 12 Februari 2023.

⁸ *Membaca untuk kecemasan | TafsirWeb*. (t.t.). Diambil 26 Februari 2023, dari <https://tafsirweb.com/?s=membaca%20kecemasan>

⁹ Surat Al-'Alaq Ayat 1 Arab, Latin, Terjemah dan Tafsir | Baca di TafsirWeb. (t.t.). Diambil 12 Februari 2023, dari <https://tafsirweb.com/12867-surat-al-alaq-ayat-1.html>

Dalam perspektif Islam, membaca merupakan salah satu cara untuk memelihara kesehatan jiwa dan pikiran dan membantu mengatasi masalah-masalah emosional dan mental. Oleh karena itu, sangat penting bagi umat Islam untuk memprioritaskan membaca dan mencari petunjuk dan pengetahuan dari sumber-sumber yang baik dan benar.

Bibliokonseling atau biblioterapi tidak hanya dikenal di Amerika dan Eropa saja, biblioterapi ada juga di Mesir, terutama pada pertengahan abad ke-13, oleh akademisi dan tokoh agama di RS Al-Mansyur untuk membantu mempercepat proses penyembuhan pasien. Siang dan malam, para ulama setempat membacakan ayat-ayat dari Al Qur'an. Banyak pasien sembuh karena iman, ketulusan, dan pengabdian mereka kepada Allah SWT. Terapi ini belum banyak diterapkan di Indonesia, baik secara profesional maupun di fasilitas medis. Namun, saat ini buku-buku motivasi dan buku-buku tentang pencegahan penyakit sedang populer, terutama yang berupa kisah nyata.¹⁰

Bibliokonseling didefinisikan oleh American Library Association (ALA) sebagai "Penggunaan buku, baik yang dipilih sendiri atau diresepkan, dalam pengaturan terapeutik untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah pribadi, meningkatkan hubungan interpersonal, dan meningkatkan kesadaran diri."¹¹

Psychology Today mendefinisikan bibliokonseling sebagai "Memfasilitasi pertumbuhan dan penyembuhan psikologis melalui membaca." Terapi ini paling sering digunakan untuk membantu mengobati kecemasan, depresi, gangguan *mood*, trauma, kecanduan, kesedihan, perceraian, atau masalah terkait hubungan.¹²

Menurut American Psychological Association, bibliokonseling dapat digunakan untuk mengatasi masalah seperti depresi, kecemasan, dan stres. Biblioterapi dapat membantu memperkuat keterampilan sosial dan emosional,

¹⁰ Wahyuningsih, Lely (2011) *Pengaruh Bibliotherapy Terhadap Penurunan Kecemasan Matematika*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, h. 3.

¹¹ "Bibliotherapy", American Library Association, December 17, 2012. <http://www.ala.org/tools/atoz/bibliotherapy>, diambil pada February 11, 2023.

¹² Moua, R. (2020). "Bibliotherapy, heard of it". <https://www.theocdandanxietytreatmentcenter.com/blog/bibliotherapy-heard-of-it/> diambil pada 16 Februari, 2023.

meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu individu memahami dan mengatasi masalah yang dihadapinya.¹³

Natri dalam buku *Biblio Therapy Dua* menjelaskan bahwa menurut Pardeck, bibliokonseling yang terkadang dikenal sebagai terapi pustaka, adalah suatu cara yang dilakukan dengan menggunakan buku-buku untuk menolong seseorang menyelesaikan masalah-masalahnya. Sclabassi juga menjelaskan bibliokonseling adalah salah satu jenis terapi yang menggunakan aktivitas membaca suatu literatur untuk mengatasi masalah yang dihadapi seseorang.¹⁴

Karena dunia pengetahuan berbasis bacaan begitu familiar bagi masyarakat yang juga sedang mengalami kesulitan dalam hidupnya, bibliokonseling sebagai salah satu strategi dalam kegiatan layanan bimbingan konseling saat ini menjadi sangat diperlukan. Dalam bibliokonseling, yang disebut juga dengan *reading therapy* atau *bibliotherapy*, orang-orang yang mengalami kecemasan diminta untuk membaca buku *self-help* dan buku-buku inspiratif untuk mempercepat kesembuhannya.¹⁵

Dunia literasi yang semakin maju membuat beberapa orang terdorong untuk bertemu dengan seseorang yang mempunyai hobi membaca yang sama, banyak perkumpulan yang bertujuan untuk mendiskusikan buku yang sedang dibaca untuk dibahas dalam setiap pertemuan, termasuk komunitas buku *online STAY Reading Club*. Komunitas buku *STAY Reading Club* adalah sebuah klub buku yang menjadi wadah perkumpulan orang-orang yang memiliki kegemaran dalam membaca buku. Membaca buku menjadi suatu hal yang membahagiakan bagi mereka, karena mereka bisa merasakan hal yang tidak mereka dapatkan di dunia nyata, membaca buku membuat mereka sejenak melupakan masalah yang mereka alami di dunia nyata.

Anggota komunitas buku *STAY Reading Club* sering bercerita bahwa mereka sering merasa cemas karena ketidakpastian di masa depan, merasa tidak berguna karena telah menyia-nyiakan waktu untuk berpikir berlebihan sehingga

¹³ Drevdahl, J. E. (1956). Professionalization in Psychology. *American Psychologist*, 11, 51–52, <https://doi.org/10.1037/h0048546> h. 2.

¹⁴ Natri, S. (2020). *BIBLIO THERAPY DUA*. Deepublish, h.18.

¹⁵ Warta Perpustakaan. (t.t.). Diambil 26 Februari 2023, dari <https://perpustakaan.bsn.go.id/index.php?p=news&id=1675>

muncul keraguan diri apakah mampu untuk menghadapi masa depan yang belum pasti.¹⁶ Maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan proses pelaksanaan bibliokonseling pada individu yang sedang mengalami kecemasan dan menemukan solusinya melalui buku. Dengan adanya permasalahan tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penerapan *Bibliocounseling* Untuk Mengatasi Kecemasan Pada *Followers* Komunitas Buku Stay Reading Club” demi mengatasi hal-hal yang menjadi masalah seperti yang sudah dipaparkan di atas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang masalah di atas dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kecemasan yang dialami oleh *followers* komunitas buku STAY Reading Club?
2. Bagaimana proses penerapan bibliokonseling pada *followers* komunitas buku STAY Reading Club?
3. Bagaimana hasil penerapan layanan bibliokonseling dalam mengatasi masalah kecemasan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kecemasan yang dialami oleh *followers* komunitas buku STAY Reading Club.
2. Untuk mengetahui apakah bibliokonseling dapat mengatasi masalah kecemasan pada *followers* komunitas buku STAY Reading Club.
3. Untuk mengetahui hasil penerapan layanan bibliokonseling dalam mengatasi masalah kecemasan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

¹⁶ Wawancara dengan May Mauliawati, tanggal 6 Januari 2023 di Perpustakaan Kota Serang.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk memberikan pemahaman tentang mengatasi kecemasan berlebihan melalui layanan bibliokonseling kepada *followers* komunitas buku STAY Reading Club.

2. Manfaat secara praktis

- a. Bagi Peneliti, Penelitian ini diharapkan menjadi pengetahuan untuk peneliti dalam menerapkan layanan bibliokonseling yang baik terhadap *followers* komunitas buku STAY Reading Club yang sedang mengalami masalah kecemasan.
- b. Penelitian ini juga diharapkan menjadi informasi tambahan untuk para pembaca pada umumnya untuk melaksanakan layanan bibliokonseling dalam mengatasi masalah kecemasan yang berlebihan.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Pertama, artikel oleh Hayatul Khairul Rahmat, Akhmad Muzaki, Syahti Pernanda dari jurnal *Proceeding International Conference on Science and Engineering* tahun 2021 dengan judul “Bibliotherapy as An Alternative to Reduce Student Anxiety During Covid-19 Pandemic: a Narrative Review” Metode yang digunakan penelitian ini adalah metode penelitian kepustakaan, Hasil dari penelitian ini adalah Kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19 menjadi hal yang penting untuk dihindari. Oleh karena itu diperlukan suatu upaya yaitu dengan menggunakan buku untuk mengurangi kecemasan siswa pada masa pandemi Covid-19 yang dikenal dengan biblioterapi. Tahapan yang dilalui mulai dari identifikasi, seleksi, presentasi, pembacaan, dan tindak lanjut.¹⁷

Perbedaan antara penelitian di atas dan penelitian yang akan saya lakukan adalah penelitian saya menggunakan metode penelitian kualitatif dan masalah yang diambil adalah kecemasan secara umum bukan hanya karena Covid-19.

¹⁷ Rahmat, H. K., Muzaki, A., & Pernanda, S. (2021). “Bibliotherapy as An Alternative to Reduce Student Anxiety During Covid-19 Pandemic : a Narrative Review”. 4(February), 379–382. <https://sunankalijaga.org/prosiding/index.php/icse/article/view/692> Diambil pada 11 Februari 2023.

Kedua, skripsi oleh Puspita Rahayu dari Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tahun 2022 dengan judul “Teknik Bibliotherapy Melalui Novel ‘9 Summers 10 Autumns’ Dalam Meningkatkan Semangat Berprestasi Bagi Remaja Penerima Beasiswa Isbanban” Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan hasil penelitian yaitu Dalam upaya membangkitkan dan bahkan mempertinggi semangat sukses para penerima beasiswa Isbanban muda, teknik biblioterapi sangat membantu, terbukti dengan semakin jelas pola melihat tujuan dan taktik untuk mencapainya.¹⁸

Perbedaan antara penelitian di atas dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah penelitian saya menggunakan penerapan bibliokonseling untuk mengatasi masalah kecemasan bukan hanya untuk meningkatkan semangat.

Ketiga, artikel oleh Anggraini Nila Kusuma, Tri Nurhidayati dari Universitas Muhammadiyah Semarang pada tahun 2020 dengan judul “Penurunan Tingkat Kecemasan Dengan Biblioterapi Pada Anak Saat Pemasangan Infus” Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan hasil penelitian yaitu masalah keperawatan anestesi yang didefinisikan pasien tampak lebih tenang dan kooperatif dapat diatasi dengan tindakan keperawatan menggunakan biblioterapi melalui cerita buku bergambar selama 10 menit.¹⁹

Perbedaan antara penelitian di atas dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah penelitian saya menggunakan metode kualitatif dengan penerapan bibliokonseling yang dilakukan kepada pengikut komunitas buku.

Keempat, skripsi oleh Lely Wahyuningsih dari Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tahun 2011 dengan judul “Pengaruh Bibliotherapy Terhadap Penurunan Kecemasan Matematika”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen, dengan hasil penelitian yaitu ada pengaruh yang sangat signifikan pemberian bibliotherapy terhadap kecemasan matematika.

¹⁸ Rahayu, Puspita (2022) “*Teknik Bibliotherapy Melalui Novel ‘9 Summers 10 Autumns’ Dalam Meningkatkan Semangat Berprestasi Bagi Remaja Penerima Beasiswa Isbanban (Studi di Isbanban Foundation, Kota Serang, Banten)*”. Diploma atau S1 thesis, UIN SMH BANTEN.

¹⁹ Kusuma, A. N., & Nurhidayati, T. (2021). “Penurunan Tingkat Kecemasan Dengan Biblioterapi Pada Anak Saat Pemasangan Infus.”, diambil pada 11 Februari 2023 dari <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/6297>

Dengan demikian dapat disimpulkan juga bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa bibliotherapy berpengaruh terhadap penurunan kecemasan matematika dapat diterima.²⁰

Perbedaan antara penelitian di atas dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah penelitian saya menggunakan metode kualitatif dengan penerapan bibliokonseling yang dilakukan kepada pengikut komunitas buku yang memiliki masalah kecemasan.

F. Definisi Operasional

Untuk mengetahui istilah-istilah dari judul penelitian yang diambil dan untuk menghindari kekeliruan yang bisa mengakibatkan kesalahpahaman, maka penulis menggunakan definisi operasional untuk menjelaskan istilah dari variabel penelitian yang dimaksud oleh peneliti.

1. Bibliokonseling

American Psychological Association (APA) mendefinisikan bibliokonseling sebagai penggunaan buku atau bahan tertulis untuk membantu penyembuhan individu dan juga membantu untuk mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan pengalaman yang menjadi masalah dan kesulitan mereka.²¹

Bibliokonseling dalam bidang psikologi didefinisikan sebagai sebuah bentuk terapi yang menggunakan bahan bacaan, seperti buku, cerita, puisi, atau teks lainnya, untuk membantu individu memecahkan masalah emosional atau psikologis. Biblioterapi dapat digunakan secara mandiri atau sebagai bagian dari terapi yang lebih luas. Bibliokonseling dilaksanakan dalam beberapa tahap yaitu, identifikasi, pemilihan, presentasi, dan tindak lanjut.

2. Kecemasan

Menurut Kholil Lur Rochman, kecemasan adalah respons umum terhadap ketidakmampuan untuk menghadapi suatu masalah atau merasa tidak aman. Kecemasan adalah perasaan subjektif ketegangan dan keresahan dalam

²⁰ Wahyuningsih, L. (2011). *Pengaruh Bibliotherapy Terhadap Penurunan Kecemasan Matematika* [S1, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/12351/>

²¹ Drevdahl, J. E. *Professionalization in, ...*, h. 2

pikiran. Perasaan yang mengganggu ini dapat menyebabkan atau disertai dengan perubahan fisiologis dan psikologis, dan seringkali tidak menyenangkan.²²

Kecemasan menjadi hal yang bisa menyebabkan banyak kesulitan pada orang yang merasakannya, salah satunya adalah menurunnya kefokusannya dan performanya untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Kekhawatiran akan masa depan juga bisa menyebabkan kecemasan, dengan terlalu banyak berpikir tentang hal yang belum terjadi seseorang akan terus fokus terhadap hal yang belum terjadi bukan terhadap masa sekarang yang sedang dijalani.

²² Mellani, N. L. P. K. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMA Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Utara Tahun 2021* [Diploma, Poltekkes Kemenkes Denpasar], h. 13