

PENERAPAN BIBLIOTERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SANTRI (Studi Kasus di Asrama Al – Mukhtaroh) DI PONDOK PESANTREN PUTRI UTARA DARUSSALAM

Richa Hulyatuzzahroh, M. Rizqon Al Musafiri, S.Pd., M.Pd

Bimbingan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasikasi
Richaazaa123@gmail.com

Abstrack

Research with a background of anxiety experienced by Santri Pondok Pesantren Darussalam including the absence of Maulid Holidays, and the number of activities. With that, students experience anxiety with the criteria: feeling anxious, moody, lazy to study, not focused, worried, bored and some even intend to leave campus without permission. Seeing the background and the existence of qanuns, the researcher suggests applying Bibliotherapy techniques. Bibliotherapy is also known as the book reading technique. According to Herlina stated, bibliotherapy has benefits including: (1) Helping patients gain understanding, (2) Providing relaxation and diversion techniques, (3) Helping sufferers to focus more.

The type of research used is descriptive qualitative. Data collection methods: observation, interviews and documentation. Bibliotherapy technique stage: good report card, book identification, book introduction, follow-up strategy, and evaluation. This research shows the benefits that readers get: Helping sufferers gain understanding, relaxation and diversion techniques, Helping to be more focused, forming a positive self-concept, understanding behavior, easing emotions, increasing compassion, and developing empathy and self-awareness.

Keywords: Bibliotherapy, Anxiety, Santri and Islamic Boarding School.

Abstrak

Penelitian dengan latar belakang kecemasan yang dialami Santri Pondok Pesantren Darussalam diantaranya tidak adanya Liburan Maulid, dan banyaknya kegiatan. Dengan itu santri mengalami Kecemasan dengan kriteria: merasa cemas, murung, males belajar, tidak fokus, khawatir, bosan bahkan ada yang berniat keluar kampus tanpa izin . Melihat latar belakang dan adanya qonun- qonun, peneliti menyarankan untuk menerapkan teknik Biblioterapi. Biblioterapi disebut juga teknik baca buku. Menurut Herlina menyatakan, biblioterapi memiliki manfaat meliputi: (1) Membantu penderita mendapatkan pengertian, (2) Memberikan teknik relaksasi dan pengalihan, (3) Membantu penderita lebih fokus.

Jenis penelitian yang digunakan deskriptif kualitatif. Metode pengumpulan data: observasi, wawancara dan dokumentasi. Tahap teknik Biblioterapi: good raport, identifikasi buku, memperkenalkan buku, strategi tindak lanjut, dan Evaluasi. Penelitian ini menunjukkan manfaat yang didapat oleh Pembaca: Membantu penderita mendapatkan pengertian, teknik relaksasi dan pengalihan, Membantu lebih fokus, membentuk konsep diri yang positif, memahami tingkah laku, meringankan emosi, meningkatkan kasih sayang, dan mengembangkan empati dan kesadaran diri.

Kata Kunci : Biblioterapi, Kecemasan, Santri dan Pesantren.

PENDAHULUAN

Menurut Sauri. S (2011) Pendidikan Pondok Pesantren berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak baik serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pondok Pesantren merupakan suatu tempat komunitas pendidikan agama, yang bertempat pada satu lingkungan dengan berlandaskan nilai norma dan kebiasaan- kebiasaan tersendiri. Jumlah santri yang berada di Pondok Pesantren Putri Utara terhitung 1890 sekian santri, kemudian terdapat 110 santri di Asrama Al- Mukhtaroh. Santri ang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu serta banyak santri yang bermalas- malasan dan mengalami kecemasan. Santri berjumlah 15 santri yang mengalami kecemasan dan peneliti mengambil 3 santri untuk diteliti.

Secara umum biblioterapi ialah pemanfaatan buku atau bahan bacaan sebagai media terapi. Pada kamus Webster mendefinisikan biblioterapi sebagai pedoman dalam solusi untuk mengatasi masalah pribadi melalui membaca (Webster, 1985).

Beberapa manfaat dari biblioterapi secara umum ialah seperti dapat menangani masalah kehidupan, pencarian jati diri, peningkatan empati, mengarahkan diri, mengurangi tingkat kecemasan dan lain sebagainya. *Bibliotherapy* adalah sebuah terapi ekspresif yang didalamnya terdapat hubungan individu dengan isi / intisari buku dan puisi dan tulisan lain sebagai sebuah terapi. *Bibliotherapy* selalu dikombinasikan dengan kegiatan menulis bagi peserta di dalamnya. Menurut Oslen dalam pelaksanaannya secara nyata, biblioterapi terdiri dari beberapa tahapan antara lain, pemberian motivasi, membaca bahan bacaan yang sesuai, inkubasi, diskusi dan evaluasi (Darmawan. W, 2012).

Kecemasan ini akibat banyaknya kegiatan dituntut untuk bisa, tidak adanya Liburan Maulid. Jadi santri memerlukan hiburan untuk mengurangi kecemasan mereka. Dikarenakan keterbatasan di Pesantren, maka untuk mengatasi hal ini bisa diatasi dengan teknik Terapi baca atau biasa disebut dengan Biblioterapi. Kriteria santri yang mengalami kecemasan yaitu murung, tidak fokus, malas belajar, bahkan ada yang berniatan keluar kampus tanpa izin. Biblioterapi kali ini menggunakan Novel, dan penulis mengambil

umur antara 18 sampai 21 tahun keatas. Kecemasan disini lebih mengarah 3 aspek yaitu kekhawatiran, emosionalisme dan hambatan atau gangguan.

Biblioterapi sangat efektif untuk membantu seorang santri yang mengalami kecemasan, untuk menurunkan kecemasan yang dialami santri tersebut. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dengan biblioterapi dilihat dengan keadaan dan lingkungan pesantren biblioterapi efektif untuk mengatasi kecemasan santri tetapi juga harus mengetahui waktu dan dimana menerapkannya.

LANDASAN TEORI

Menurut Ellis dalam bukunya Namora Lumongga Lubis menjelaskan pengertian biblioterapi / *bibliografi* yaitu dengan memberikan bahan bacaan tentang orang-orang yang mengalami masalah yang hampir sama dengan klien dan akhirnya dapat mengatasi masalahnya. Atau bahan bacaan yang dapat meningkatkan cara berpikir klien agar lebih rasional (Namora, L. L, 2011).

Dalam teori kecemasan yang diungkapkan oleh Ghufron, M. Nur dan Risnawati S. Rini, kecemasan merupakan pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu yang (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu permasalahan atau obyek tertentu. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian (M. Nur Ghufron & Risnawati (2009).

Menurut Zamakhsyari Dhofier perkataan pesantren berasal dari kata santri, dengan awalan pe di depan dan akhiran an berarti tempat tinggal para santri. Menurut John E. Kata "santri" berasal dari bahasa Tamil, yang berarti guru mengaji.¹ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia santri adalah seseorang yang berusaha mendalami agama islam dengan sungguh-sungguh atau serius.² Kata santri itu berasal dari kata "cantrik" yang berarti seseorang yang selalu mengikuti guru kemana guru pergi dan menetap (M. Nurul Huda & M. Turban Yani, (2015).

Pesantren adalah asrama tempat santri belajar mengaji pesantren sering disebut juga sebagai "Pondok Pesantren" berasal dari kata "santri" menurut kamus bahasa Indonesia, kata ini mempunyai 2 pengertian yaitu: Orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh orang saleh, Orang yang mendalami pengajiannya dalam Agama Islam dengan berguru ketempat yang jauh dari tempat asalnya (Team Penyusun Kamus Besar, 1990).

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Sugiyono, 2012).

Pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali informasi secara mendalam terkait dengan masalah penelitian. Menurut Sukmadinata, penelitian Kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan dan menganalisa fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi dan orang secara individual maupun kelompok (Arif Furchan, 2013).

Jenis penelitian yang digunakan dalam penulisan ini ialah jenis penelitian studi kasus. Studi kasus merupakan metode yang intensif dan teliti tentang pengungkapan latar belakang, status dan interaksi lingkungan terhadap individu, kelompok, istitusi dan komunitas masyarakat tertentu. Dengan menggunakan jenis penelitian ini diharapkan peneliti dapat memperoleh informasi mendalam tentang peristiwa, lingkungan dan situasi tertentu yang memungkinkan untuk mengungkapkan atau memahami suatu hal.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran mendalam tentang Kecemasan Santri yang dialami dengan itu cara yang efektif dalam mencapai Kelancaran dalam belajar di Pesantren dengan Terapi Biblioterapi (Terapi baca buku), dan tentu cara pelaksanaannya tidak mengambil waktu belajar mengajar dan ditentukan waktunya oleh pihak Pondok agar tidak mengganggu. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan yang dialami santri adalah banyaknya kegiatan baik formal maupun non formal yang berada di Sekolah Umum dan Madrasah Diniyah Pesantren dan faktor yang lainnya.

Disini peneliti tertarik dengan fenomena yang dijelaskan diatas dan mengambil teknik Kualitatif dengan judul “Penerapan Biblioterapi untuk Mengurangi Kecemasan Santri (Studi Kasus di Asrama Al- Mukhtaroh) di Pondok Pesantren Darussalam” dikarenakan Teknik Pengumpulan Datanya lebih sesuai menggunakan Teknik Kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti terkait Penerapan Biblioterapi untuk Mengurangi Kecemasan Santri (Studi Kasus di Asrama Al- Mukhtaroh) di Pondok Pesantren Darussalam. Menurut Oppenheimer (2010) Biblioterapi merupakan kegiatan menggunakan buku yang disesuaikan dengan usia seseorang dalam terapi pengobatan, kemudian dilanjutkan dengan diskusi sesuai dengan topik masalah kehidupan yang sesuai dengan kondisi seseorang pada saat itu. Sesuai dengan penjelasan tersebut, biblioterapi merupakan terapi menggunakan bahan bacaan di mana bahan bacaan tersebut disesuaikan dengan masalah yang dihadapi oleh penderita serta disesuaikan dengan usia penderita.

Menurut Herlina (2013) Penggunaan biblioterapi tidak terbatas pada situasi krisis saja, namun bukan juga obat untuk kesulitan psikologis yang parah. Biblioterapi mungkin tidak dapat memenuhi kebutuhan semua anak, terutama mereka yang sedang tidak siap menghadapi masalah spesifik yang ada dalam buku atau sedang tidak ingin membaca, namun biblioterapi telah terbukti bermanfaat bagi banyak orang khususnya anak-anak.

Herlina menyatakan, biblioterapi memiliki manfaat meliputi:

1. Membantu penderita mendapatkan pengertian (*insight*) wawasan tentang masalah,
2. Memberikan teknik relaksasi dan diversifikasi (pengalihan),
3. Membantu penderita fokus pada hal-hal di luar dirinya sendiri.

Terdapat beberapa manfaat dari penerapan biblioterapi, menurut Dale Elizabeth dan Paula McMillen biblioterapi dapat meningkatkan rasa kasih sayang seseorang, mengembangkan perasaan empati dan kesadaran diri. Biblioterapi mempunyai manfaat sebagai *nurturant effect* yakni diperolehnya pengetahuan tentang materi bacaan, timbul sikap kritis, dan menambah wawasan pembaca melalui penumbuhan kesadaran khususnya moral (Devi, N, 2014)

Menurut Roselina dan Shukry metode biblioterapi dapat digunakan untuk membentuk konsep diri yang positif, memahami tingkah laku dan memotivasi seseorang, meringankan

tekanan emosi, serta digunakan untuk mendiskusikan masalah penyimpangan moral secara terbuka untuk melihat berbagai cara dalam penyelesaian masalah yang dihadapi (Roselina & M. Shukry, 2008).

DISKUSI

Tindak lanjut setelah informan membaca novel yang dipilih, langkah selanjutnya mengamati dan wawancara kepada masing-masing client dan hasilnya rata-rata kecemasan yang dialami oleh santri menurun, emosional yang menurun setelah menerapkan teknik biblioterapi yang peneliti berikan kepada informan, walaupun tidak 100% hilang tetapi setidaknya memberikan pengalihan (*insight*) masalah yang dialami. Kemudian peneliti menyarankan kepada pengurus untuk para santri diberikan waktu untuk membaca buku bacaan seperti novel, buku motivasi, dan buku bacaan lainnya yang ada dipergustakaan ataupun bisa dibaca dikamar dengan batas waktu yang telah ditentukan oleh pengurus, agar para santri tidak jenuh dengan pelajaran madrasah diniyah maupun sekolah kurikulum terus menerus. Apalagi dengan adanya qonun-qonun pesantren dan keterbatasan alat untuk hiburan para santri teknik ini adalah teknik yang paling efektif digunakan dipondok pesantren.

KESIMPULAN

Berdasarkan data-data hasil penelitian yang telah penulis kumpulkan melalui dokumentasi, wawancara, maupun pengamatan secara langsung atau wawancara yang dilakukan oleh penulis mengenai Penerapan Biblioterapi untuk menurunkan kecemasan santri (studi kasus di Asrama Al- Mukhtaroh) di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa dengan penerapan biblioterapi untuk menurunkan kecemasan santri sangat efektif digunakan karena dengan terbatasnya media dan adanya qonun-qonun.

Biblioterapi terdapat beberapa tahap yaitu good raport, identifikasi buku, memperkenalkan buku, strategi tindak lanjut, pengakhiran dan evaluasi. Dari tahap-tahap tersebut hasilnya sangat membantu informan yaitu Membantu penderita mendapatkan pengertian (*insight*) wawasan tentang masalah, Memberikan teknik relaksasi dan diversifikasi (pengalihan), Membantu client fokus pada hal-hal di luar dirinya sendiri, membentuk konsep diri yang positif, memahami tingkah laku dan memotivasi seseorang, meringankan tekanan emosi, meningkatkan rasa kasih sayang seseorang, dan

mengembangkan perasaan empati dan kesadaran diri. Saran untuk para santri Hendaknya harus lebih memahami keadaan yang ada dipondok pesantren, berfikir positif, karena dengan berfikir positif keadaan tubuh juga akan memberikan sebaliknya juga. Percaya diri, berusaha terlebih dahulu dan harus memikirkan kedepannya. Harus pintar- pintar mengatur emosional yang ada didalam diri.

DAFTAR PUSTAKA

Devi, N. (2014). Metode Biblioterapi dan Diskusi Dilema Moral untuk Pengembangan Karakter Tanggungjawab. *Psikologi* , 48-49.

Elizabeth, D., & McMillen, P. (2007). *Overview and Implication for Counselors*. Amerika

Ghufron, M. Nur & Risnawati S. Rini. 2009. Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Arruzz Media. Hal 141.

Herlina. (2013). *Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka

Muhammad Nurul Huda dan Muhammad Turhan Yani (2015), "*Pelanggaran Santri terhadap Peraturan Tata Tertib Pondok Pesantren Tarbiyatut Tholabah Kranji Lamongan*"; Surabaya: Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Surabaya.hal 743

Namora, L. L. (2011). *Memahami Dasar- dasar Konseling dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.

Oppenheimer. (2010). *Use of Bibliotherapy as a Adjektive Therapy with Bereaved Children*. Long Beach: California State Univercity.

Roselina, & Shukry, M. (2008). Bibliotherapy: A Tool for Primary Prevention Program with Children and Adolescents. *Antidadah Malaysia* , Jilid 3&4.

Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Team Penyusunan Kamus Besar, (*Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Indonesia*, 1990), h. 677.

Webster. (1985). *Ninth New Collegiate Dictionary*. Princetown: Univercity Press.