

BIBLIOTERAPI BAGI PASIEN DALAM PENGAWASAN DAN POSITIF COVID-19

Rizki Nurislaminingsih

Universitas Padjadjaran, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
rizkinurvega@gmail.com

Yunus Winoto

Universitas Padjadjaran, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
yunuswinoto@gmail.com

Abstract

The Corona outbreak is causing concern for the community, especially for people who are declared Pasien Dalam Pengawasan (patients who are suspected of contracting the virus and are being watched by the medical team) and Positif COVID-19 (patients who are exposed to the virus and are being treated intensely in isolation rooms). Status of people with diseases that have a risk of death and can transmit others is a cause of anxiety for them. The necessity of undergoing a period of isolation in the hospital resulted in boredom and boredom. This then becomes the patient's mental burden increasingly heavy. Seeing this reality, it takes an effort to calm their minds so as not to turn into depression. One thing that can be done is bibliotherapy. The simplest action in bibliotherapy is to read a book independently until the reader feels like enjoying the contents of the book to ease the burden on the mind. If this process is unsuccessful, a consultation process with a psychologist and a psychiatrist is needed. However, be it independent bibliotherapy or consult with experts, this process requires the help of librarians because they are proficient in providing reference material and are proficient in reviewing its contents. Based

on this analysis, this paper aims to describe the activities that can be carried out by psychologists, psychiatrists, and librarians in the process of bibliotherapy for ODP and Positive COVID-19 patients. Psychologists and psychiatrists are assisted by librarians as book advisers who can provide therapy regularly to clients. This action is in the form of cognitive and affective bibliotherapy. Another thing that can be done by librarians to help reduce the burden on the patient's mind is to offer to be a discussion partner to review the contents of the book with the patient.

Keywords: *Bibliotherapy, Mental Burden, Pasien Dalam Pengawasan and Positif COVID-19*

Abstrak

Wabah Corona menimbulkan kekhawatiran bagi masyarakat, khususnya bagi orang-orang yang dinyatakan sebagai Pasien Dalam Pengawasan dan Positif COVID-19. Status pengidap penyakit yang berisiko kematian dan dapat menulari orang lain menjadi penyebab kecemasan bagi mereka. Keharusan menjalani masa isolasi di rumah sakit mengakibatkan kejenuhan dan kebosanan. Hal ini kemudian menjadi beban mental pasien terasa semakin berat. Melihat kenyataan ini, diperlukan suatu usaha untuk menenangkan pikiran mereka agar tidak berubah menjadi depresi. Salah satu yang dapat dilakukan adalah biblioterapi. Tindakan paling sederhana dalam biblioterapi adalah membaca buku secara mandiri sampai pembaca merasa menikmati isi buku sehingga dapat meringankan beban pikiran. Jika proses ini tidak berhasil maka diperlukan proses konsultasi dengan psikolog dan psikiater. Namun demikian, baik itu biblioterapi mandiri atau berkonsultasi dengan para ahli, proses ini memerlukan bantuan pustakawan karena cakap dalam memberikan rujukan bahan bacaan serta mahir dalam mengulas isinya. Berdasarkan analisis tersebut maka tulisan ini memiliki tujuan untuk memaparkan kegiatan yang dapat dilakukan oleh psikolog, psikiater dan pustakawan dalam proses biblioterapi bagi pasien ODP dan Positif COVID-19. Pakar psikologi dan psikiatri dibantu oleh pustakawan sebagai pemberi saran buku yang tepat dapat memberi terapi secara rutin kepada klien. Tindakan ini berupa

biblioterapi kognitif dan afektif. Hal lain yang dapat dilakukan oleh pustakawan untuk membantu mengurangi beban pikiran pasien adalah menawarkan diri menjadi teman diskusi mengkaji isi buku bersama pasien.

Kata kunci: Biblioterapi, Beban Mental, Pasien Dalam Pengawasan dan Positif COVID-19

A. Pendahuluan

Beberapa bulan terakhir ini, Januari hingga Mei 2020, perhatian dunia sedang tertuju pada satu wabah yang dapat mengakibatkan kematian, *Coronavirus Disease 2019*. Pandemi ini menyita perhatian masyarakat dari berbagai belahan bumi karena memiliki karakter yang mudah menular. Kenyataan ini diperkuat dengan pemberitaan yang intens dari berbagai stasiun televisi, situs di internet hingga media sosial tentang peningkatan jumlah korban. Kewajiban untuk mengambil tindakan *lockdown* yang dikeluarkan oleh badan kesehatan dunia menambah kesan menakutkan dari virus yang dikenal dengan nama COVID-19. Hal tersebut memunculkan perasaan was-was dan panik dalam benak masyarakat. Penularan yang cepat di antara manusia dan peluang kematian yang tinggi lambat laun mengakibatkan kecemasan yang berlebihan. Kekhawatiran yang lebih besar dirasakan oleh orang-orang yang dinyatakan sebagai PDP dan positif terserang Virus Corona. Selain sedang merasakan sakit yang berisiko menemui ajal, mereka juga memiliki kemungkinan besar menyebabkan orang lain menderita penyakit yang sama. Sebagaimana sifat dasar virus sejenis flu yang mudah menjangkiti orang lain yang saling berdekatan, virus Corona juga memiliki peluang besar untuk menular hanya dengan bersentuhan atau berdekatan dengan orang yang bersin dan batuk. Kondisi ini menjadi beban mental tersendiri yang dirasakan dua golongan pasien ini.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan “Pasien Dalam Pengawasan adalah orang dengan Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) yaitu demam ($\geq 38^{\circ}\text{C}$) atau riwayat demam; disertai salah satu gejala/tanda penyakit pernapasan seperti: batuk/

sesak nafas/sakit tenggorokan/pilek/pneumonia ringan hingga berat DAN tidak ada penyebab lain berdasarkan gambaran klinis yang meyakinkan DAN pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/wilayah yang melaporkan transmisi lokal.” Selain itu, “Pasien Dalam Pengawasan adalah orang dengan demam ($\geq 38^{\circ}\text{C}$) atau riwayat demam atau ISPA DAN pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi COVID-19.” Secara singkat pasien positif terkena COVID-19 adalah orang-orang yang menurut serangkaian hasil tes terbukti terkena virus corona. Pasien ini dibagi dalam dua golongan, yang sedang dirawat di rumah sakit atau yang sudah sembuh dan diperbolehkan meninggalkan rumah sakit untuk melakukan perawatan mandiri bersama keluarga.¹

Dari sifat virus yang memberikan risiko kematian ini maka dapat diambil pemahaman sementara PDP dan Positif terpapar Corona mengalami beban psikis yang berat. Mereka juga merasa malu dengan kenyataan sedang mengidap sakit yang tidak hanya merugikan diri sendiri, namun berpotensi menyebabkan orang lain menderita. Sebagaimana dikutip Prasetia (2020), juru bicara pemerintah RI untuk kasus COVID-19 mengatakan bahwa pasien dengan inisial 01 dan 02 mengalami beban psikis karena identitas mereka tersebar dan diketahui publik. Hal ini dikhawatirkan berdampak pada imunitas sehingga memperlambat proses penyembuhan mereka.² Surat kabar Jawa Pos melaporkan pasien positif Corona dengan inisial 01 dan 02 mengalami tekanan psikologis akibat pemberitaan yang masif tentang penyakitnya. Untuk mengurangi beban mental tersebut, pihak rumah sakit tempat

¹ “Pedoman-Dukungan-Keswa-Psikososial-Covid-19,” Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, n.d., <https://www.kemkes.go.id/article/view/20043000003/pedoman-dukungan-kesehatan-jiwa-dan-psikososial-pada-pandemi-covid-19.html>.

² Fransiskus Adhiyuda Prasetia, “Pasien Kasus 1 Dan 2 Virus Corona Alami Beban Psikologis Karena Identitas Terungkap,” *Tribunnews*, March 9, 2020, <https://www.tribunnews.com/nasional/2020/03/09/pasien-kasus-1-dan-2-virus-corona-alami-beban-psikologis-karena-identitas-terungkap>.

mereka dirawat memberikan alat komunikasi agar digunakan pasien untuk bercakap-cakap dengan orang-orang terdekat.³

Perhatian untuk memulihkan mental pasien diberikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Melalui sebuah karya berjudul Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Pada Pandemi COVID-19 dijelaskan orang yang berstatus PDP dan positif terkena Virus Corona disarankan untuk mengikuti tahapan konseling dengan psikiatri secara daring atau media sosial PDSKJI Jaya, melalui aplikasi SEHATPEDIA atau aplikasi sejenis. Tulisan besutan tim Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit tersebut juga menjelaskan cara pemberian dukungan moral bagi pasien. Bagi orang-orang terdekat pasien yang sedang dirawat di rumah sakit disarankan untuk tetap berkomunikasi melalui daring dengan mereka. Dihimbau juga untuk memutar lantunan ayat suci, atau pesan suara berupa motivasi dari kerabat dan sahabat. Rumah sakit juga telah menyediakan layanan konsultasi dengan psikolog dan psikiater jika kondisi kejiwaan pasien semakin memburuk. Dari penjelasan ini, dapat dipahami bahwa menjaga kesehatan mental menjadi hal yang krusial untuk dilakukan. Beberapa masukan aktivitas dan fasilitas diberikan pemerintah demi stabilnya psikis pasien, mulai dari terapi mandiri, konsultasi dengan ahli psikologi hingga kunjungan ke ahli kejiwaan.⁴

Namun demikian, pada ide pemulihan kesehatan mental tersebut belum mencantumkan saran untuk terapi menggunakan buku. Berbanding terbalik dengan keterbatasan akses pasien untuk mengunjungi klinik kesehatan mental, buku merupakan benda yang mudah didapat oleh siapa saja. Hampir dapat dipastikan dalam sebuah rumah memiliki buku yang menjadi bacaan kegemaran penghuninya. Terapi menggunakan buku favorit pasien berguna untuk mengalihkan perhatian pasien agar tidak larut dalam kesedihan akibat sakit yang sedang diderita. Buku bertema motivasi

³ Muhammad Ridwan, "Ramai Pemberitaan Virus Korona Berdampak Pada Psikologis Pasien," *Jawa Pos*, March 10, 2020, <https://www.jawapos.com/nasional/10/03/2020/ramai-pemberitaan-virus-korona-berdampak-pada-psikologis-pasien/>.

⁴ "Pedoman-Dukungan-Keswa-Psikososial-Covid-19."

juga bermanfaat untuk membangkitkan semangat hidup pasien yang sedang dibayangi risiko tidak bisa sembuh karena sedang mengidap penyakit mematikan. Terapi kejiwaan menggunakan buku ini lazim dikenal dengan sebutan biblioterapi. Secara sederhana Frieswijk et al. (2006) menjelaskan biblioterapi pada dasarnya merupakan kegiatan membaca buku secara mandiri untuk pengobatan masalah psikososial. Terapi jenis ini bisa menjadi pilihan bagi penderita psikososial tahap ringan yang juga memiliki keterbatasan anggaran untuk konsultasi kepada spesialis. Biblioterapi tidak memerlukan konseling tatap muka terus-menerus dengan terapis. Terapi melalui bacaan ini juga tepat untuk membantu orang-orang usia dewasa atau tua yang belum memerlukan perawatan berkelanjutan di sebuah klinik.⁵

McCulliss (2012) menjelaskan biblioterapi berasal dari kombinasi dua kata Yunani, *biblion* (buku) dan *therapeia* (penyembuhan). Istilah biblioterapi diciptakan pada tahun 1916 oleh Samuel McChord Crothers, seorang menteri Unitarian dan penulis esai. Awalnya, istilah ini digunakan untuk menggambarkan fenomena penggunaan literatur dalam konseling orang yang menderita penyakit mental yang dilakukan oleh pakar kesehatan mental dengan cara memberi resep bacaan (fiksi, nonfiksi, dan puisi). Inti dari biblioterapi adalah pemulihan gangguan kejiwaan menggunakan perantara buku.⁶ Tanrikulu (2011) mengungkapkan biblioterapi telah banyak digunakan untuk membantu orang-orang dengan berbagai masalah yang berkaitan dengan psikis seperti depresi, kecemasan, stres, atau masalah komunikasi dengan pasangan. Di antara jenis masalah ini, biblioterapi paling sering digunakan untuk mengatasi depresi.⁷

⁵ Nynke Frieswijk et al., "The Effectiveness of a Bibliotherapy in Increasing the Self-Management Ability of Slightly to Moderately Frail Older People," *Patient Education and Counseling* 61, no. 2 (2006): 219–27, <https://doi.org/10.1016/j.pec.2005.03.011>.

⁶ Debbie McCulliss, "Bibliotherapy: Historical and Research Perspectives," *Journal of Poetry Therapy* 25, no. 1 (2012): 23–38, <https://doi.org/10.1080/08893675.2012.654944>.

⁷ Ibrahim Tanrikulu, "Self-Help Books and Bibliotherapy: Reflections for Turkey," *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 30 (2011): 1862–66, <https://doi.org/10.1016/j.procs.2011.05.100>.

Lebih lanjut Tanrikulu (2011) mengatakan secara umum proses biblioterapi bertujuan untuk menyadarkan klien agar dapat mengidentifikasi kesamaan dirinya dengan karakter yang ada dalam literatur yang ia baca. Kesamaan ini terutama mengenai kemiripan permasalahan hidup. Ini artinya klien tidak akan merasa memiliki masalah berat sendirian. Tokoh dan peristiwa dalam buku menyadarkan klien bahwa masalah yang dihadapi bukan hanya dimiliki olehnya. Ada pihak lain (yakni contoh tokoh dalam buku) yang juga mengalami masalah serupa. Dari sini kemudian klien merasa mendapat pencerahan, mulai merasakan ketenangan dan bisa memikirkan hal yang lebih baik untuk hidupnya. Setelah itu klien akan mampu menyelesaikan masalah, membuat keputusan dan tindakan untuk memperbaiki diri demi masa depannya.⁸ Janavičienė dalam Yontz-Orlando (2017) menjelaskan praktek biblioterapi telah dilakukan di berbagai lembaga seperti dinas kesehatan, sekolah, dan perpustakaan umum. Biblioterapi dapat dilakukan oleh dokter, pekerja sosial, psikolog, guru, dan pustakawan.⁹

Dari pemaparan tentang biblioterapi tersebut dapat dipahami bahwa terapi jenis ini dapat diaplikasikan kepada PDP dan positif Corona. Media *treatment* yang berupa buku dan tahapan kegiatan yang dapat dilakukan secara mandiri memudahkan proses terapi bagi pasien, meskipun ia sedang berada di ruang isolasi. Kerabat dan sahabat dapat memberi rekomendasi buku yang disukai pasien. Psikolog di rumah sakit tempat pasien mengobati sakitnya dapat memberi rujukan buku motivasi. Mengingat penderita COVID-19 mayoritas berusia dewasa, maka terapi ini memiliki peluang untuk berhasil dilaksanakan. Mereka dianggap memiliki kemampuan menyerap pesan moral dalam buku yang lebih baik dibanding anak-anak. Sebaliknya, bila pasien berusia sangat muda atau anak-anak, biblioterapi dapat dilakukan dengan bantuan psikiater untuk menstimulasi pemahaman mereka pada isi buku.

org/10.1016/j.sbspro.2011.10.361.

⁸ Tanrikulu.

⁹ Jennifer Yontz-Orlando, "Bibliotherapy for Mental Health," *International Research in Higher Education* 2, no. 2 (2017): 67–73, <https://doi.org/10.5430/irhe.v2n2p67>.

Berdasarkan analisis tersebut maka tulisan ini memiliki tujuan untuk memaparkan kegiatan yang dapat dilakukan oleh psikolog, psikiater dan pustakawan dalam proses biblioterapi bagi pasien ODP dan Positif COVID-19.

B. Pembahasan

Kompleksnya permasalahan hidup yang dialami manusia tidak jarang menjadi beban bagi mereka yang menjalani. Masalah yang bertubi-tubi terkadang membuat seseorang menjadi pribadi yang mudah panik, cemas hingga pemurung. Sifat diri yang *introvert* atau kurangnya dukungan dari orang-orang terdekat kerap membuat seseorang harus menanggung masalah sendiri serta mencari solusinya sendiri. Jika dibiarkan berlarut-larut, hal ini akan mengakibatkan stres yang berkepanjangan. Disini lain, rasa enggan atau malu untuk mengunjungi psikolog akan merubah stres menjadi depresi. Akses dari rumah yang tidak mudah atau biaya kunjungan ke spesialis kejiwaan yang relatif tidak murah juga menjadi alasan lain pemicu depresi semakin parah. Kondisi seperti ini membutuhkan satu solusi untuk mengurangi tekanan mental namun murah dan mudah dilakukan.

Beban hidup semacam itu juga dirasakan oleh pasien dengan status PDP dan Positif COVID-19. Keharusan menjalani perawatan intensif di sebuah rumah sakit menjadi penyebab perasaan tertekan. Sikap orang-orang di sekitar yang menjauhi mereka karena takut tertular juga menambah beban pikiran tersendiri bagi pasien. Rumitnya masalah yang sedang mereka hadapi dapat berujung pada depresi. Untuk menghindari agar hal ini tidak terjadi, maka dibutuhkan satu usaha yang dapat membantu mereka tetap tenang, bisa menikmati hidup dan dapat merasakan kebahagiaan meski sedang dalam kondisi isolasi di rumah sakit dan masyarakat. Bagi pasien Positif Corona, masa pengobatan merupakan masa sulit yang harus mereka jalani. Tidak hanya harus berbaring dalam waktu yang lama di kamar rumah sakit, mereka pun dilarang keluar ruangan selama beberapa hari dengan alasan apapun. Kenyataan sedang mengidap penyakit menular yang sedang menjadi sorotan

publik turut menambah beban mental mereka. Interaksi dengan perawat, dokter, sesama pasien hingga keluarga pun sangat terbatas. Di masa isolasi ini mereka seolah tidak memiliki teman bercakap-cakap untuk sekedar berbagi cerita. Tidak bisa dipungkiri bila akhirnya kegelisahan, stres hingga depresi dialami oleh mereka. Minimnya kesempatan komunikasi langsung dengan orang lain dan tidak adanya izin untuk berjalan-jalan mengunjungi psikolog atau psikiatri menjadi penyebab sulitnya pemulihan psikis mereka.

Dengan demikian, dibutuhkan sebuah terapi mental yang praktis dan dapat dilakukan mandiri oleh pasien. Salah satu kegiatan yang dapat mereka lakukan adalah biblioterapi. McCulliss (2012) mengungkapkan, kata biblioterapi lazim dikenal dengan istilah terapi membaca, terapi buku atau terapi literatur. Ia mengutip pernyataan Caroline Shrodes yang menggambarkan kaitan antara manusia dengan literatur:

“A portrayal of a personal relationship, a conversation, a reflection of mood, a traumatic experience, an act of aggression, presented in literature may become...a symbolic equivalent of a personal relationship, a conversation, a mood, a traumatic experience...As such it must evoke, at least in part, the same affective responses as did the original experience.”¹⁰

Penjelasan lebih lengkap dapat diketahui pada ungkapan Jacobs & Mosco dalam Rus-Makovec et al. (2014), biblioterapi dalam arti sempit adalah kegiatan yang sebatas memanfaatkan bahan bacaan untuk mendidik (memotivasi) diri sendiri guna mengurangi beban kejiwaan, sedangkan dalam arti luas dimaknai sebagai serangkaian teknik untuk menyusun interaksi antara fasilitator (konselor, terapis) dan peserta (klien/pasien) dalam proses terapi menggunakan literatur. Fasilitator berperan sebagai pemberi saran buku dan pemancing reaksi peserta agar dapat menceritakan,

¹⁰ Debbie McCulliss, “Bibliotherapy: Historical and Research Perspectives,” *Journal of Poetry Therapy* 25, no. 1 (2012): 23–38, <https://doi.org/10.1080/08893675.2012.654944>.

mengambil intisari dan menerapkan nilai positif isi buku dalam hidup peserta di kemudian hari.¹¹

Penelitian Eliasa dan Iswanti (2014) juga memberikan contoh beberapa ahli dari berbagai bidang yang menerapkan biblioterapi. Gladding (2005) pernah mengkaji biblioterapi dalam pendidikan atau sekolah, Pardeck (1988) meneliti biblioterapi yang dilakukan oleh pekerja sosial, Frankers (2005) membahas dalam dunia keperawatan, Kramer & Smith (1998) menganalisis peran guru terhadap biblioterapi sedangkan Breinstein (1989) dalam dunia perpustakaan. Meski diterapkan dalam bidang yang berbeda, semua penelitian tersebut membahas satu hal yang sama, yakni pemanfaatan buku untuk menyelesaikan masalah psikis. Hal ini seperti yang disampaikan Pardeck (1989) bahwa biblioterapi merupakan cara untuk membantu seseorang memecahkan masalahnya menggunakan buku tertentu yang sesuai dengan kondisi orang yang memiliki masalah. Kegiatan membaca literatur diyakini memiliki manfaat terapeutik karena dapat mempengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku seseorang yang membacanya.¹² Hal ini didukung hasil penelitian Yuan et al. (2018) yang menunjukkan keberhasilan pasien berusia dewasa yang menjalani proses biblioterapi. Pasien mengakui merasakan penurunan gejala depresi dan kecemasan setelah membaca buku dan meresapi isinya.¹³

Penjelasan singkat tentang biblioterapi mengindikasikan bahwa terapi menggunakan buku tepat digunakan bagi penderita Corona, baik PDP maupun Positif yang sedang menjalani masa penyembuhan di rumah sakit. Pasien yang sedang diisolasi dapat membaca buku yang mereka sukai, buku motivasi atau buku lain yang dapat menenangkan, membahagiakan, membangkitkan

¹¹ M. Rus-Makovec, M. Furlan, and T. Smolej, "Experts On Comparative Literature And Addiction Specialists In Cooperation: A Bibliotherapy Session In Aftercare Group Therapy For Alcohol Dependence," *The Arts in Psychotherapy* 44 (2015): 25–34, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.12.006>.

¹² Eva Imania Eliasa and Sri Iswanti, "Bibliotherapy With The Career Topic To Increase The Student's Career Motivation Of Guidance And Counseling," *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 114 (2014): 434–38, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.725>.

¹³ Eliasa and Iswanti.

semangat untuk sembuh dan melanjutkan hidup. Jika cara mandiri ini belum mampu memulihkan kesehatan mental pasien, maka biblioterapi tahap selanjutnya yakni konsultasi tentang isi buku yang sudah dibaca dengan orang yang mumpuni di bidang psikologi dan kejiwaan. Mengingat kondisi pasien yang harus jaga jarak dengan orang lain, biblioterapi lanjutan ini dapat dilakukan melalui media komunikasi ataupun *online*.

Shechtman (2009) membagi jenis biblioterapi dalam dua macam yakni kognitif dan afektif. Jenis kognitif menganggap proses belajar mandiri yang dilakukan klien sebagai mekanisme utama perubahan bagi dirinya sendiri. Umumnya terapis merekomendasikan bacaan nonfiksi untuk melatih klien mendidik diri sendiri dalam menyelesaikan masalah sehingga interaksi antara terapis dan klien sangat minim.¹⁴ Penjelasan biblioterapi afektif disampaikan Greenberg dan Hill dalam Shechtman (2009) yakni kegiatan mengidentifikasi, mengeksplorasi, dan merefleksikan emosi. Pembaca mengidentifikasi kesamaan karakter atau masalah dengan tokoh di sebuah karya sastra. Ia kemudian mengeksplorasi peristiwa, konflik dan pesan moral yang disajikan literatur. Setelah itu ia ceritakan kepada terapis.¹⁵

Biblioterapi Mandiri

Shechtman (2009) beranggapan praktek biblioterapi kognitif sebenarnya sudah lama dilakukan oleh orang yang menguasai bidang ini. Dimulai pada awal abad ke-20, psikiater dan pustakawan saling bekerja sama membantu klien dengan masalah mental. Mereka akan menawarkan buku yang sesuai dengan tingkat kesulitan masalah klien, dengan harapan klien akan mempelajari suatu hikmah ketika memahami cerita dalam buku dan menerapkannya pada kehidupan mereka. Biblioterapi jenis ini lebih menitikberatkan pada usaha klien membantu diri sendiri. Klien hanya melakukan pertemuan sesekali untuk membahas isi buku dengan terapis. Lebih jauh Shechtman

¹⁴ Zipora Shechtman, *Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy* (New York: Springer, 2009).

¹⁵ Shechtman.

(2009) berujar pada prinsipnya, ciri utama biblioterapi kognitif adalah minimnya interaksi terapis dengan klien, baik itu dalam bentuk panggilan telepon atau kunjungan ke klinik. Terapis lebih bersifat sebagai pemantik usaha klien untuk menolong diri sendiri. Minimnya pertemuan antara klien dan terapis inilah kemudian menuntut kejelian terapis mengenali masalah klien dengan tepat agar dapat memberi rekomendasi buku yang sesuai, sebab buku yang tepat akan sangat berperan dalam proses penyembuhan psikologi klien. Biblioterapi kognitif merupakan langkah pertama dalam penyediaan layanan kesehatan mental.¹⁶

Dari penjelasan tersebut dapat dimengerti bahwa biblioterapi merupakan kegiatan yang penting untuk diterapkan. Proses yang tidak rumit, media terapi yang mudah didapatkan (karena berupa buku) dan tergolong tidak membutuhkan biaya besar menjadikan biblioterapi sebagai alternatif penyembuhan gangguan mental ringan. Hal ini seperti yang dijelaskan Starker dalam Tanrikulu (2011), ada empat alasan pemilihan buku sebagai media untuk menerapi diri sendiri. Pertama, pertimbangan biaya yang masih terjangkau oleh berbagai kalangan masyarakat. Buku dinilai lebih murah dibanding berkonsultasi dengan spesialis. Pertimbangan kedua adalah sifat buku yang mudah diakses. Privasi menjadi faktor ketiga yang mendorong seseorang untuk mengeksplorasi masalah mereka sendiri melalui buku. Hal ini dikarenakan tidak semua orang mudah berbagi masalah dengan orang lain. Dengan membaca buku maka sedikit banyak ia dapat menganalisis masalah atau menemukan solusi tanpa harus meminta nasehat pada orang banyak. Alasan keempat adalah buku dapat memberikan kebahagiaan tersendiri bagi pembacanya.¹⁷

Pelaksanaan biblioterapi kognitif membutuhkan dukungan dari orang-orang disekitar pasien yang sedang memiliki masalah psikis, termasuk PDP dan Positif COVID-19. Kepedulian dari tenaga medis yang merawat mereka serta dari keluarga dan sahabat sangat

¹⁶ Shechtman.

¹⁷ Ibrahim Tanrikulu, "Self-Help Books and Bibliotherapy: Reflections for Turkey," *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 30 (2011): 1862–66, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.361>.

diperlukan demi kelancaran biblioterapi. Berikut penjelasan peran serta dari beberapa pihak yang terkait dengan pasien:

1. Tenaga medis. Dokter atau perawat yang menangani pasien dapat menunjukkan kepedulian dengan cara menanyakan buku favorit pasien. Tidak hanya itu, dokter pun dapat bertanya kepada psikiater dan psikolog kenalan mereka untuk memberikan rekomendasi buku yang tepat bagi pasien. Hal ini memudahkan pasien karena mereka dilarang berjalan-jalan ke luar ruang rawat. Setelah itu dokter yang merawat menghubungi pihak keluarga untuk mencarikan buku tersebut.
2. Keluarga. Sebagai orang yang paling dekat dan mengenal pasien, keluarga akan mengusahakan segala sesuatu yang terbaik bagi kesembuhan pasien, termasuk pemulihan depresi akibat batasan interaksi sosial karena sedang terpapar Corona. Keluarga menjadi satu-satunya pihak yang diizinkan menemui pasien di rumah sakit. Hal ini dapat dimanfaatkan untuk memberikan buku yang diperlukan pasien, sehingga dapat mengurangi kejenuhan mereka saat menjalani masa isolasi di rumah sakit.
3. Sahabat. Sama seperti keluarga, dukungan moril dari sahabat juga sangat diperlukan pasien. Para sahabat dapat mengirim buku elektronik kepada pasien.
4. Psikolog. Ahli psikologi yang bertugas di rumah sakit tempat pasien dirawat juga dapat menunjukkan kepedulian dengan sesekali menjadi teman bercakap-cakap bagi pasien Corona. Psikolog dapat menjadi terapis yang berperan sebagai teman diskusi isi buku yang sedang dibaca pasien sekaligus membangun pola pikir pasien agar bisa bahagia meski sedang dalam masa sulit.
5. Psikiater. Jika masalah mental pasien sudah tidak dapat ditangani oleh psikolog, maka dapat dikonsultasikan kepada dokter spesialis kejiwaan.

Berkaitan dengan kepedulian keluarga dan sahabat pasien untuk mencari literatur yang dibutuhkan pasien, ada beberapa usaha yang dapat dilakukan, antara lain:

1. Membeli di toko buku. Pilih buku yang sesuai dengan *hobby* pasien atau sesuai saran psikolog dan psikiater.
2. Meminjam buku dari kerabat dan teman lainnya. Jika membeli buku dirasa memberatkan dari segi biaya, alternatif lain yang dapat dilakukan adalah dengan meminjam kepada sanak keluarga atau rekan kenalan.
3. Mengunjungi perpustakaan. Jika biaya menjadi masalah untuk mengunjungi toko buku, maka keluarga dan sahabat dapat mengunjungi perpustakaan untuk meminjam buku yang berguna bagi proses pemulihan kesehatan mental. Solusi ini juga berguna bila mereka tidak mendapat pinjaman buku dari kerabat atau rekan lainnya.

Sehubungan dengan hal tersebut, perpustakaan menjadi salah satu alternatif akses buku bagi keluarga atau sahabat pasien penderita Corona. Apabila diibaratkan, dokter jiwa dan psikolog memberikan resep judul buku untuk ditebus di perpustakaan. Pustakawan menjadi “apoteker” yang meracik buku untuk diberikan kepada klien. Pustakawan akan memilihkan buku yang tepat baik itu dari seri motivasi, kesehatan, fiksi, hiburan atau bacaan populer yang mudah dimengerti tulisannya. Goddard (2011) mengatakan peran sebuah perpustakaan yang mendukung proses biblioterapi telah dicontohkan oleh Perpustakaan Umum Monroe County yang menyediakan daftar buku yang berguna untuk pengobatan dan pemeliharaan kesehatan psikis. Topiknya mencakup *Attention Deficit Disorder* (ADD), *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), *Acquired Immune Deficiency Syndrome* (AIDS), autisme dan lain-lain.¹⁸ Penelitian Malouff (2010) mendapat temuan bahwa biblioterapi bisa efektif dalam mengurangi tekanan psikis seseorang. Ini menjadi bukti jika buku memiliki manfaat psikologis bagi

¹⁸ Anna Tielsch Goddard, “Children’s Books for Use in Bibliotherapy,” *Journal of Pediatric Health Care* 25, no. 1 (2011): 57–61, <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2010.08.006>.

pembacanya meski tanpa bantuan terapis. Usaha sederhana yang bisa dilakukan adalah dengan cara berkunjung ke toko buku atau perpustakaan untuk mendapatkan berbagai buku yang memberikan efek positif.¹⁹

Tidak hanya itu, di perpustakaan mereka tidak hanya akan mendapat pinjaman buku bertema motivasi atau hiburan, namun bisa berkonsultasi dengan pustakawan. Saudara atau sahabat pasien Corona dapat mengunjungi perpustakaan rumah sakit atau perpustakaan umum. Petugas akan memberi rujukan buku yang benar-benar tepat sesuai dengan kondisi pasien. Dengan demikian keluarga atau sahabat pasien dapat meminjam buku yang tepat dari perpustakaan untuk dibawa ke rumah sakit. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa perpustakaan memiliki peran dalam membantu pelaksanaan biblioterapi. Pustakawan akan menjadi pendengar yang baik, memahami masalah yang dialami pemustaka kemudian membantu mencarikan solusinya. Jika bagian sirkulasi merasa ragu tentang kebutuhan buku bagi keluarga atau sahabat pasien Corona, maka dapat disarankan untuk menemui subjek spesialis yang berada di ruang referensi. Mereka adalah orang-orang yang menguasai literatur dan sumbernya dari bidang khusus, seperti kesehatan, sastra dan bahasa, budaya dan lain sebagainya. Tyckoson (2011) menjelaskan kini banyak pustakawan referensi yang beralih menjadi subjek spesialis. Mereka menggunakan keterampilannya untuk membantu pengguna yang membutuhkan koleksi atau informasi khusus. Pustakawan akan menanyakan dengan jelas dan teliti kebutuhan mereka sehingga dapat memberikan rujukan informasi atau buku yang tepat.²⁰

Buku yang dipinjamkan oleh dokter, psikolog atau perpustakaan dapat menjadi hiburan bagi pasien. Kesibukannya membaca lembar demi lembar akan mengalihkan perhatian mereka

¹⁹ John M. Malouff et al., "The Effectiveness of Bibliotherapy in Alleviating Tinnitus-Related Distress," *Journal of Psychosomatic Research* 68, no. 3 (2010): 245–51, <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.07.023>.

²⁰ David A. Tyckoson, "Issues and Trends in the Management of Reference Services: A Historical Perspective," *Journal of Library Administration* 51, no. 3 (2011): 259–78, <https://doi.org/10.1080/01930826.2011.556936>.

sehingga tidak terus memikirkan sakitnya. Alur demi alur dalam cerita (isi buku) juga dapat menjadi bahan renungan untuk berusaha bangkit dari keterpurukan. Pada penelitian SharmaV et al. (2014) dijelaskan bahwa bahwa biblioterapi mampu mengurangi stres, depresi dan kecemasan. Pasien menjadi pribadi yang lebih perhatian pada diri sendiri dan peduli dengan kualitas hidupnya. Pasien mulai dapat memikul beban hidup, mencoba menyelesaikan masalah satu demi satu dan bertanggung-jawab untuk menjaga kesehatannya.²¹ Rus-Makovec et al. (2014) mengatakan biblioterapi membantu meningkatkan kemampuan individu untuk memahami perilaku dan motivasi manusia. Hal ini berguna untuk memahami dan memotivasi diri sendiri. Biblioterapi juga berguna untuk merangsang minat pada dunia luar sehingga tidak terus memikirkan masalah yang sedang dihadapi. Dengan demikian secara otomatis biblioterapi mengurangi tekanan emosional, meringankan kadar depresi dan pada akhirnya mendorong seseorang untuk menemukan solusi masalah.²²

Namun demikian, jika usaha menerapi diri sendiri tidak membuahkan hasil yang maksimal, diperlukan terapi lanjutan dalam pengawasan ahli. Seperti yang disarankan Brewster dalam Yontz-Orlando (2017), ia beranggapan biblioterapi dapat digolongkan kedalam tiga model praktek. Pertama adalah swadaya alias menolong diri sendiri. Terapis hanya memberikan rekomendasi atau pinjaman buku yang sesuai dengan masalah klien, selebihnya klien yang bertanggung-jawab untuk membaca sendiri. Setelah selesai membaca, klien bisa mengajak diskusi terapis untuk membahas cerita dalam buku secara mendalam. Model kedua yakni kreativitas dari klien. Ia menulis cerita fiksi atau puisi untuk mencurahkan isi hati atau pikiran. Tulisan ini kemudian dianalisis oleh terapis. Ketiga adalah biblioterapi informal. Model ini biasanya berfokus pada kelompok membaca, melibatkan rekomendasi buku dari pustakawan atau dari profesi lainnya yang mengerti permasalahan ini.

²¹ Varun Sharma et al., "Bibliotherapy to Decrease Stress and Anxiety and Increase Resilience and Mindfulness: A Pilot Trial," *Explore* 10, no. 4 (2014): 248–52, <https://doi.org/10.1016/j.explore.2014.04.002>.

²² Rus-Makovec, Furlan, and Smolej, "Experts on Comparative Literature and Addiction Specialists in Cooperation."

Interaksi antara terapis dan klien bersifat dinamis, berjalan mengalir secara natural.²³

Treatment yang Intens Bersama Terapis

Jika biblioterapi kognitif yang bersifat *self-help* tidak berperan signifikan dalam menurunkan kecemasan dan depresi pasien, maka langkah selanjutnya adalah pelaksanaan biblioterapi afektif yang harus dibimbing oleh terapis. Shechtman (2009) menjelaskan biblioterapi afektif berasal dari teori psikodinamik yang awal mulanya merujuk pada psikologi aliran Freud. Terapi jenis ini mengutamakan penggunaan bahan tertulis untuk tujuan mengungkap pikiran, perasaan, dan pengalaman yang tertekan. Pada saat membaca buku, klien merasa terlibat secara emosi dalam alur cerita. Ia mengerti dan memahami masalah yang dialami oleh tokoh. Ia juga dapat merasakan perjuangan yang dilalui tokoh untuk terbebas dari masalahnya. Oleh karena itu terapi afektif ini umumnya menggunakan karya sastra. Literatur jenis ini dianggap paling mencerminkan dilema seseorang karena pemaparan konflik batin atau menyajikan alur cerita yang mirip dengan kehidupan sehari-hari. Kompleksitas ini yang membuat biblioterapi afektif tidak bisa menjadi pengobatan mandiri oleh klien sehingga membutuhkan keterlibatan terapis.²⁴

Biblioterapi afektif dijelaskan oleh Pardeck dan Pardeck dalam Shechtman (2009), yakni proses terapi yang dilalui klien dengan cara membaca buku fiksi, memahami isi cerita, dan mampu mengambil pelajaran berharga dari cerita tersebut. Proses ini diharapkan dapat mengubah pola pikir, memantik ketegasan dari dalam diri untuk bangkit dari keterpurukan, dan mengubah perilaku klien menjadi lebih baik.²⁵ Fanner & Urquhart dalam Yontz-Orlando (2017) menyatakan hasil penelitian menunjukkan biblioterapi membantu pasien mengobati depresi, kecemasan,

²³ Yontz-Orlando, "Bibliotherapy for Mental Health," 2017.

²⁴ Shechtman, *Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy*.

²⁵ Shechtman.

gangguan panik dan sejenisnya. Selain itu, biblioterapi berguna untuk membantu proses psikoterapi yang dilakukan oleh para ahli.²⁶ Gerlach dan Subramanian (2016) berpendapat untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal, pelaksanaan biblioterapi perlu diimbangi dengan pemilihan buku yang tepat atau pelibatan tenaga medis yang berpengetahuan.²⁷

Lenkowsky dalam Gerlach dan Subramanian (2016) mengidentifikasi tiga tahapan biblioterapi afektif yakni identifikasi, katarsis, dan wawasan. Proses identifikasi memandu pembaca menyelami karakter, masalah dan perasaan tokoh yang mirip dengan kondisi pembaca. Selanjutnya tahap katarsis. Setelah mengidentifikasi masalah yang dialami oleh tokoh dalam cerita, pembaca mulai mengerti cara memecahkan masalah atau mengatasi situasi yang sulit. Ia mulai dapat mengambil hikmah dari contoh masalah yang dialami tokoh dalam buku. Selanjutnya tahap wawasan. Dari hikmah tersebut pembaca dapat mengambil keputusan yang berguna bagi dirinya sendiri. Pembaca sudah mampu berpikir jernih untuk memulai hidup yang lebih baik. Wawasan terjadi ketika klien menerapkan hal positif dari apa yang telah mereka baca dalam kehidupan mereka sendiri. Ia telah mendapatkan harapan dan motivasi baru untuk meneruskan hidup, tidak lagi larut dalam masalah.²⁸

Sullivan & Strang (2012) menyampaikan saat ini, praktek biblioterapi sebenarnya telah sering dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat. Para guru spiritual dan penasihat agama menggunakan teks-teks suci untuk membimbing kesehatan spiritual dan emosional umat. Psikolog klinis dan konselor meresepkan buku untuk dibaca oleh pasiennya. Pustakawan memberikan rujukan buku motivasi atau hiburan guna pemenuhan kebutuhan psikologis pemustaka. Profesional kesehatan menyediakan buku,

²⁶ Yontz-Orlando, "Bibliotherapy for Mental Health," 2017.

²⁷ Hope Gerlach and Anu Subramanian, "Qualitative Analysis of Bibliotherapy as a Tool for Adults Who Stutter and Graduate Students," *Journal of Fluency Disorders* 47 (2016): 1–12, <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2015.12.001>.

²⁸ Gerlach and Subramanian.

selebaran, dan brosur studi kasus untuk membantu pasien mengatasi tekanan emosional.²⁹

Berdasarkan pemaparan tentang biblioterapi afektif tersebut dapat dipahami bahwa terapi ini tepat untuk membantu PDP dan Positif COVID-19 guna mengelola beban mental agar tidak menjadi stres yang berkepanjangan. Beberapa terapis yang dapat melakukan terapi pada mereka antara lain psikiater, psikolog atau penasehat agama dibantu pustakawan untuk memberikan rujukan buku yang sesuai dengan kebutuhan pasien. Usahakan untuk tidak memberi buku dengan banyak halaman sebab akan menimbulkan kebosanan saat membaca. Dikarenakan kewajiban pasien Corona untuk menjalani pengobatan di rumah sakit dan adanya pembatasan ruang gerak untuk masyarakat, maka pustakawan hanya bisa memberikan buku kepada saudara pasien yang diizinkan untuk menemui pasien di rumah sakit. Setelah itu terapi afektif dapat dimulai dengan pendampingan ahli kejiwaan atau ahli psikologi.

Mengulas Isi Buku Dengan Pustakawan

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa perpustakaan dan pustakawan memiliki peran dalam proses biblioterapi. Pada kasus pasien COVID-19, mereka membutuhkan bahan bacaan yang tepat sehingga dapat meringankan beban pikiran karena sedang menjalani masa penyembuhan di sebuah kamar rumah sakit yang notabene menimbulkan kejenuhan, kecemasan atau ketakutan. Kepiawaian pustakawan dalam memilihkan buku yang tepat menjadi salah satu kunci keberhasilan proses terapi. Jika pustakawan salah memberi rujukan buku, maka akan berakibat pada kondisi psikis pasien yang semakin tertekan. Hal lain yang dibutuhkan pasien dengan masalah kejiwaan ringan adalah teman berbagi cerita agar beban masalahnya dapat berkurang, meski belum menemukan solusi pemecahan masalah. Namun demikian, disisi lain mereka

²⁹ Amie K. Sullivan and Harold R. Strang, "Bibliotherapy in the Classroom Using Literature to Promote the Development of Emotional Intelligence," *Childhood Education* 79, no. 2 (2002): 74–80, <https://doi.org/10.1080/00094056.2003.10522773>.

terbatasi oleh rasa malu untuk menghubungi psikolog atau psikiater karena takut dianggap sedang mengidap sakit jiwa. Perpustakaan dapat menjadi penengah masalah ini. Status perpustakaan sebagai lembaga nonlaba membuka peluang bagi siapapun untuk meminjam buku yang dapat menstabilkan pikiran, sebanyak apapun buku yang mereka inginkan. Fungsi utama layanan referensi untuk memenuhi kebutuhan pemustaka juga membuka kesempatan bagi pemustaka untuk bercakap-cakap lebih jauh dengan pustakawan.

Selain memberi rujukan buku untuk dibaca, sebagai spesialis buku dengan subjek tertentu maka pustakawan juga dapat menawarkan bantuan kepada pemustaka untuk membahas isi buku. Pustakawan yang sangat memahami isi buku dapat menjadi teman diskusi bagi pemustaka yang sedang memiliki masalah psikis ringan. Hal ini bisa menjadi poin positif untuk melakukan pendekatan kepada pemustaka. Aktivitas yang terjadi antara pustakawan dengan pemustaka adalah saling mengulas isi buku. Pustakawan bukanlah psikiater yang memiliki ilmu penyembuhan psikis atau psikolog yang memiliki ilmu tentang kejiwaan manusia. Batasannya adalah pustakawan tidak dapat berperan sebagai terapis tunggal layaknya dokter jiwa atau psikolog profesional. Pustakawan hanya sebagai memantik pemustaka untuk menceritakan isi buku yang sesuai dengan masalahnya. Pustakawan berperan sebagai stimulus agar pemustaka mampu menemukan solusi dari buku yang mereka baca.

Proses pengkajian isi buku bersama pemustaka dapat dilakukan secara langsung atau menggunakan media komunikasi, termasuk dalam menangani PDP dan Positif COVID-19, diskusi dapat dilakukan melalui telepon dan *video call* layaknya sedang berbagi cerita dengan sahabat. Berikut tahapan yang dapat dilakukan oleh pustakawan referensi:

1. Identifikasi kebutuhan buku. Pustakawan mendengarkan kebutuhan klien akan buku bertema masalah kehidupan sehari-hari, motivasi atau hiburan. Dari penuturan mereka tentang jenis buku yang diperlukan, akan teridentifikasi

masalah yang sedang dihadapi klien. Pustakawan memberi pinjaman buku yang tepat.

2. Tawarkan beberapa buku kepada klien dan biarkan mereka memilih sendiri buku yang ingin dibaca.
3. Memberikan waktu bagi klien untuk membaca. Beri mereka tenggang waktu beberapa hari untuk menyelesaikan seluruh isi buku agar dapat menikmati cerita didalamnya.
4. Buat janji waktu diskusi. Pustakawan dan klien sepakat bertemu di ruang khusus dalam perpustakaan atau membuat janji diskusi dengan perantara media komunikasi. Jika tahap ini dapat dilaksanakan, sebenarnya pustakawan telah mendapat kepercayaan dari pasien untuk menjadi rekan diskusi tentang masalah yang sedang dihadapi. Pustakawan harus menjaga kepercayaan klien dengan tidak menawarkan diskusi di ruang terbuka yang memungkinkan dilihat banyak orang. Pustakawan juga harus menjaga batasannya sebagai rekan diskusi isi buku, bukan psikiater atau psikolog. Pustakawan tidak berhak menebak-nebak atau mulai menghubungkan isi buku dengan masalah mental yang sedang dihadapi pasien, meski pustakawan mengerti bahwa pasien sedang memiliki beban mental.
5. Stimuli klien untuk menceritakan isi buku. Jika yang dibaca adalah novel atau buku cerita sebuah kisah hidup, pustakawan memancing klien untuk menceritakan karakter tokoh, masalah yang sedang dihadapi, alasan dibalik masalah dan adakah solusi yang ditawarkan oleh buku. Disini pustakawan tidak dapat menanyakan apakah tokoh tersebut sesuai dengan masalah pribadi yang sedang dihadapi klien, sebab pustakawan bukanlah psikolog atau psikiater. Jika buku yang dibaca merupakan buku motivasi, maka tugas pustakawan memandu klien agar menceritakan hal positif apa saja yang berguna bagi dirinya. Pada tahap ini pustakawan harus dapat menghidupkan suasana diskusi layaknya sedang berbincang-bincang santai dengan teman.

6. Biarkan pasien yang memutuskan untuk mengakhiri cerita. Sebagai rekan diskusi, pustakawan merupakan pendengar yang baik bagi klien. Pasien dengan keadaan mental yang sedikit terganggu tidak akan bisa menjadi penutur cerita yang baik, oleh sebab itu pustakawan tidak diperkenankan memotong cerita klien atau mencoba mengakhiri diskusi karena alasan jenuh. Jika tidak memungkinkan untuk menyelesaikan diskusi dalam satu kali pertemuan, maka dapat dilanjutkan di lain waktu.

Jika seluruh tahapan tersebut dapat dilalui klien, maka pustakawan telah membantu proses belajar klien tentang sebuah masalah tanpa menggurui. Pustakawan berperan sebagai stimulus munculnya nasehat tanpa menasehati. Pustakawan berhasil menurunkan tingkat kesedihan, kegelisahan atau kecemasan klien tanpa harus menjadi terapis. Pustakawan membimbing klien untuk menjadi insan yang lebih baik tanpa melalui pemberian penilaian pada klien. Ada satu hal menarik yang dapat dipetik dari pelaksanaan tahapan tersebut. Pustakawan tidak hanya memberi kesempatan klien melepaskan beban pikirannya, namun juga menjalin komunikasi interpersonal dengan pemustaka. Salah satu manfaat komunikasi interpersonal dijelaskan dalam penelitian Raudah dan Santi (2018), yakni membentuk keakraban diantara mereka sehingga bisa saling terbuka, berbincang santai dan bercanda. Kedepannya, perpustakaan dan pustakawan akan semakin dicintai pemustaka.³⁰

C. Simpulan

Usaha yang dapat dilakukan oleh psikolog, psikiater dan pustakawan dalam membantu PDP dan Positif COVID-19 agar tidak depresi saat menjalani pengobatan adalah memberikan terapi buku yang dapat membantu meringankan kecemasan, kegelisahan atau kesedihan mereka. Caranya yaitu dengan biblioterapi kognitif

³⁰ Hildayati Raudah and Triana Santi, "Komunikasi Interpersonal Pustakawan Dan Pemustaka Di Perpustakaan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan," *LIBRARIA: Jurnal Perpustakaan* 6, no. 2 (2018): 257–280, <https://doi.org/DOI: 10.21043/libaria.v6i2.3949>.

dan biblioterapi afektif. Dokter jiwa dan psikolog menghubungi saudara atau sahabat pasien untuk mencari buku yang diperlukan. Saudara dan sahabat pasien dapat mengunjungi toko buku, meminjam dari kerabat lain atau mengunjungi perpustakaan untuk memenuhi kebutuhan akan buku. Pustakawan bertugas sebagai pemberi beberapa buku sesuai saran ahli. Psikiater dan psikolog sebagai terapis memantau perkembangan mental pasien dengan sesekali mengajak bicara tentang isi buku. Jika dirasa tidak ada perbaikan kondisi kejiwaan pasien, maka dapat melanjutkan ke tahap biblioterapi afektif yang memerlukan proses komunikasi lebih sering dengan pasien. Terapi jenis ini dilakukan dengan tahapan identifikasi, katarsis dan wawasan. Selain sebagai pemberi rujukan buku, ada hal lain yang dapat dilakukan pustakawan dalam membantu mengurangi beban pikiran PDP dan Positif Corona, yakni sebagai teman diskusi membahas satu isi buku. Namun demikian, pustakawan tidak bertindak sebagai terapis sebagaimana seorang psikiater dan psikolog. Kegiatan mengulas isi buku antara pustakawan dengan pemustaka dapat dilakukan dengan diawali identifikasi kebutuhan bacaan, pemberian kebebasan pasien untuk memilih buku, pemberian waktu bagi klien untuk membaca buku, pembuatan janji waktu diskusi, stimulasi klien untuk menceritakan isi buku dan biarkan klien yang memutuskan untuk mengakhiri diskusi. Hal ini berguna bagi pasien yang enggan mengunjungi psikolog atau psikiater karena memiliki alasan tertentu. Masa pandemi yang mengharuskan setiap orang menjaga jarak interaksi, diskusi antara pustakawan dengan pemustaka dilakukan via telepon atau *online*.

DAFTAR PUSTAKA

- Eliasa, Eva Imania, and Sri Iswanti. "Bibliotherapy With The Career Topic To Increase The Student's Career Motivation Of Guidance And Counseling." *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 114 (2014): 434–38. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.725>.
- Frieswijk, Nynke, Nardi Steverink, Bram P. Buunk, and Joris PJ Slaets. "The Effectiveness of a Bibliotherapy in Increasing the Self-Management Ability of Slightly to Moderately Frail Older People." *Patient Education and Counseling* 61, no. 2 (2006): 219–27. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2005.03.011>.
- Gerlach, Hope, and Anu Subramanian. "Qualitative Analysis of Bibliotherapy as a Tool for Adults Who Stutter and Graduate Students." *Journal of Fluency Disorders* 47 (2016): 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2015.12.001>.
- Goddard, Anna Tielsch. "Children's Books for Use in Bibliotherapy." *Journal of Pediatric Health Care* 25, no. 1 (2011): 57–61. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2010.08.006>.
- Malouff, John M., William Noble, Nicola S. Schutte, and Navjot Bhullar. "The Effectiveness of Bibliotherapy in Alleviating Tinnitus-Related Distress." *Journal of Psychosomatic Research* 68, no. 3 (2010): 245–51. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.07.023>.
- McCulliss, Debbie. "Bibliotherapy: Historical and Research Perspectives." *Journal of Poetry Therapy* 25, no. 1 (2012): 23–38. <https://doi.org/10.1080/08893675.2012.654944>.
- . "Bibliotherapy: Historical and Research Perspectives." *Journal of Poetry Therapy* 25, no. 1 (2012): 23–38. <https://doi.org/10.1080/08893675.2012.654944>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. "Pedoman-Dukungan-Keswa-Psikososial-Covid-19," n.d. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20043000003/pedoman-dukungan-kesehatan-jiwa-dan-psikososial-pada-pandemi-covid-19.html>.

- Prasetya, Fransiskus Adhiyuda. "Pasien Kasus 1 Dan 2 Virus Corona Alami Beban Psikologis Karena Identitas Terungkap." *Tribunnews*, March 9, 2020. <https://www.tribunnews.com/nasional/2020/03/09/pasien-kasus-1-dan-2-virus-corona-alami-beban-psikologis-karena-identitas-terungkap>.
- Raudah, Hildayati, and Triana Santi. "Komunikasi Interpersonal Pustakawan Dan Pemustaka Di Perpustakaan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan." *LIBRARIA: Jurnal Perpustakaan* 6, no. 2 (2018): 257–80. <https://doi.org/DOI:10.21043/libaria.v6i2.3949>.
- Ridwan, Muhammad. "Ramai Pemberitaan Virus Korona Berdampak Pada Psikologis Pasien." *Jawa Pos*, March 10, 2020. <https://www.jawapos.com/nasional/10/03/2020/ramai-pemberitaan-virus-korona-berdampak-pada-psikologis-pasien/>.
- Rus-Makovec, M., M. Furlan, and T. Smolej. "Experts On Comparative Literature And Addiction Specialists In Cooperation: A Bibliotherapy Session In Aftercare Group Therapy For Alcohol Dependence." *The Arts in Psychotherapy* 44 (2015): 25–34. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.12.006>.
- Sharma, Varun, Amit Sood, Kavita Prasad, Laura Loehrer, Darrell Schroeder, and Bauer Brent. "Bibliotherapy to Decrease Stress and Anxiety and Increase Resilience and Mindfulness: A Pilot Trial." *Explore* 10, no. 4 (2014): 248–52. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2014.04.002>.
- Shechtman, Zipora. *Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy*. New York: Springer, 2009.
- Sullivan, Amie K., and Harold R. Strang. "Bibliotherapy in the Classroom Using Literature to Promote the Development of Emotional Intelligence." *Childhood Education* 79, no. 2 (2002): 74–80. <https://doi.org/10.1080/00094056.2003.10522773>.

- Tanrikulu, Ibrahim. "Self-Help Books and Bibliotherapy: Reflections for Turkey." *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 30 (2011): 1862–66. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.361>.
- Tyckoson, David A. "Issues and Trends in the Management of Reference Services: A Historical Perspective." *Journal of Library Administration* 51, no. 3 (2011): 259–78. <https://doi.org/10.1080/01930826.2011.556936>.
- Yontz-Orlando, Jennifer. "Bibliotherapy for Mental Health." *International Research in Higher Education* 2, no. 2 (2017): 67–73.