

## Biblioterapi Untuk Mengurangi Kecemasan Santri

Richa Hulyatuzzahroh<sup>1\*</sup>, M. Rizqon Al Musafiri<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi

<sup>1</sup>[Richaazaa123@gmail.com](mailto:Richaazaa123@gmail.com) <sup>2</sup>[rizqon@iaida.ac.id](mailto:rizqon@iaida.ac.id)

\*Correspondence

### Article Information:

Received: February 2023

Revised: February 2023

Accepted: March 2023

### Keywords:

Bibliotherapy, Anxiety,  
Santri and Islamic Boarding  
School

### Abstract

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.

### Abstrak

### Kata Kunci:

Biblioterapi, Kecemasan,  
Santri dan Pesantren.

Tidak adanya liburan, 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..

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan di pesantren memiliki sejarah yang panjang dan kaya di Indonesia(Purnamasari, 2016). Pesantren merupakan institusi pendidikan Islam tradisional yang sudah ada sejak masa awal penyebaran agama Islam di Indonesia(Uin, Gunung, and Bandung, 2015), (Bani, 2015).

Pendidikan di pesantren memiliki pendekatan yang unik, yaitu pendekatan pesantren yang menekankan pada nilai-nilai spiritual dan moral(Mumin, 2018). Santri diharapkan dapat memperoleh pendidikan yang holistik dan tidak hanya terbatas pada ilmu pengetahuan, tetapi juga pada pengembangan karakter dan spiritualitas(Fahham, 2020). Pendidikan di pesantren juga menekankan pada aspek kebersamaan dan solidaritas antara santri, sehingga tercipta ikatan sosial yang kuat(Kutsiyah, Hakim, and Kalsum, 2020).

Biblioterapi secara umum adalah penggunaan buku atau bahan bacaan sebagai media terapi untuk mengatasi masalah pribadi(Solikin, 2015). Menurut kamus Webster, biblioterapi didefinisikan sebagai panduan dalam menyelesaikan masalah pribadi melalui membaca(Burbano, 2015). Beberapa manfaat dari biblioterapi meliputi kemampuan untuk menangani masalah kehidupan, pencarian jati diri, meningkatkan empati, membimbing diri, mengurangi tingkat kecemasan, dan lain sebagainya(Handaka and Maulana, 2017). Biblioterapi merupakan bentuk terapi ekspresif yang melibatkan hubungan individu dengan isi dan intisari buku, puisi, dan tulisan lainnya sebagai bentuk terapi. Kegiatan menulis juga biasanya dikombinasikan dalam biblioterapi(Handaka and Maulana, 2017). Terapi ini juga sering disebut sebagai terapi membaca, di mana seseorang yang mengalami depresi diminta untuk membaca buku-buku yang membantu dan memberikan motivasi untuk mempercepat penyembuhan(Agustin and Rahmah, 2018). Pelaksanaan biblioterapi menurut Oslen melibatkan beberapa tahap, seperti memberikan motivasi, membaca bahan bacaan yang sesuai, inkubasi, diskusi, dan evaluasi(Anafiah, 2017).

Biblioterapi adalah suatu proses yang menggunakan bahan bacaan atau buku-buku sebagai alat bantu untuk membantu seseorang memahami, berpikir, dan mengatasi masalah sosial dan emosional(Yuswatiningsih and Hindyah Ike Suhariati, 2016). Melalui membaca, seseorang dapat memasuki dunia karakter dalam buku dan memperoleh

pengetahuan yang lebih luas (Anafiah, 2017). Terapi ini berguna untuk membantu individu mengatasi gejala emosi terkait masalah kehidupan. Beberapa sumber juga menyebutkan bahwa biblioterapi melibatkan kegiatan membaca buku yang sesuai dengan usia, yang kemudian dilanjutkan dengan diskusi tentang topik atau masalah kehidupan yang relevan (Agustin and Rahmah, 2018). Dari berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa biblioterapi adalah proses terapi yang menggunakan bahan bacaan dengan tujuan memfasilitasi konseli dalam melakukan perubahan diri dalam segi pikiran, perasaan, dan tingkah laku.

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 yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu serta banyak santri yang bermalasan- malasan dan mengalami kecemasan.

Kecemasan ini akibat banyaknya kegiatan kegiatan yang diikuti dan semua dituntut untuk bisa. Apalagi dua tahun terakhir ini Pondok Pesantren Darussalam telah meniadakan Liburan Maulid. Jadi santri memerlukan hiburan untuk mengurangi kecemasan mereka. Dikarenakan keterbatasan di Pondok Pesantren tidak diperbolehkan dalam mengakses alat elektronik, tidak sedikit juga Santri yang ketika sakit ketika diperiksakan di Puskesmas Pesantren, mereka berusaha bagaimana caranya agar dia bisa pulang dan setidaknya bisa refreshing ketika berada dirumah, maka untuk mengatasi hal ini bisa diatasi dengan teknik Terapi baca atau biasa disebut dengan Biblioterapi. Biblioterapi dapat mengurangi kecemasan jika dilakukan dengan tepat pada orang tua maupun anak-anak (Rapee, Abbott, and Lyneham 2006). Kriteria santri yang mengalami kecemasan yaitu santri yang tiba-tiba menjadi pendiam, murung, tidak fokus dengan sekitar, malas belajar, bahkan ada juga yang berniatan untuk keluar kampus tanpa izin. Biblioterapi kali ini menggunakan jenis buku Novel, macamnya pun banyak tetapi kebanyakan santri menyukai novel yang romantis dan penulis mengambil umur antara 18 sampai 21 tahun keatas. Kecemasan disini lebih mengarah 3 aspek yaitu kekhawatiran, emosionalisme dan hambatan atau gangguan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Teknik biblioterapi dalam mengurangi kecemasan santri dan manfaat apa yang didapat dari membaca novel dalam

penelitian Teknik biblioterapi di PP. Darusalam Blokagung Banyuwangi.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi kasus. Studi kasus merupakan metode penelitian yang intensif dan teliti tentang pengungkapan latar belakang, status, dan interaksi lingkungan terhadap individu, kelompok, institusi, dan komunitas masyarakat tertentu (Darmalaksana, 2020). Dengan menggunakan jenis penelitian ini, diharapkan peneliti dapat memperoleh informasi mendalam tentang peristiwa, lingkungan, dan situasi tertentu yang memungkinkan untuk memahami atau mengungkap suatu hal secara lebih detail (Fadli, 2021).

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 (Bani, 2015).

Lokasi penelitian merupakan suatu tempat yang memberikan data yang diperlukan oleh peneliti untuk mendapatkan gambaran atau keadaan yang sebenarnya. Penelitian ini bertempat di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara di Desa Blokagung, Kecamatan Tegalsari, Kabupaten Banyuwangi. Kriteria subjek penelitian ini (1) Santri putri mengalami kecemasan dalam melaksanakan kegiatan yang ada di pesantren; (2) Santri putri merasa khawatir dengan hafalan yang diwajibkan dalam Madrasah Diniyah Al-Amiriyah; (3) Santri merasa bosan dikarenakan tidak ada Liburan Maulid.

Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian yang dilakukan (Gunawan, 2013). Untuk mengambil data primer ini, peneliti melakukan observasi di Asrama Al-Mukhtaroh serta wawancara dengan Santri yang merasakan Kecemasan. Observasi dilakukan dengan tidak terstruktur di awal dikarenakan dalam penelitian ini, focus penelitian masih dapat berkembang sesuai dengan temuan di lapangan. Sedangkan wawancara yang dilakukan selanjutnya sudah dalam

tahap wawancara terstruktur karena berdasarkan hasil observasi sudah ditentukan secara tepat focus penelitian maupun subjek yang diwawancarai. Data primer dalam penelitian ini merupakan hasil wawancara terstruktur yang dilakukan terhadap 3 orang dengan permasalahan kecemasan terhadap kondisi yang ada di pesantren. Data sekunder diperoleh berdasarkan catatan dari keamanan pesantren tentang subjek penelitian yang mengalami kecemasan. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, dimana hasil penelitian mendeskripsikan temuan hasil wawancara yang diperoleh dari interaksi antara peneliti dengan subjek penelitian(Sugiono 2013). Untuk menguji kredibilitas data, dilakukan triangulasi sumber dengan cara memeriksa data yang telah diperoleh dari beberapa sumber(Hardani et al., 2020). Data yang diperoleh dianalisis oleh peneliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan, dan kemudian dilakukan verifikasi dengan tiga sumber data melalui member check(Sugiono, 2013).

## **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. Biblioterapi adalah sebuah kegiatan terapi yang menggunakan buku-buku yang sesuai dengan usia seseorang dan relevan dengan masalah yang dihadapinya(Solikin, 2015). Kegiatan ini dilanjutkan dengan diskusi mengenai topik atau masalah kehidupan yang sedang dihadapi oleh penderita pada saat itu(Yuswatiningsih and Hindyah Ike Suhariati, 2016). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa biblioterapi adalah sebuah terapi yang menggunakan bahan bacaan yang disesuaikan dengan masalah yang dihadapi oleh penderita, serta disesuaikan dengan usia penderita.

Dalam metode Biblioterapi, membaca dianggap dapat membantu proses penyembuhan(Anafiah, 2017). Selain itu, biblioterapi juga digunakan sebagai strategi untuk mencapai tujuan dalam terapi. Yang membedakan metode ini dari terapi lain, seperti terapi perilaku kognitif, adalah pendekatannya yang bersifat terapeutik, yang merupakan tambahan dari seluruh proses penanganan klien.(Burbano, 2015) Oleh karena itu, tidak mengherankan jika biblioterapi dapat digunakan oleh orang dari berbagai lapisan usia. Penulis dalam penelitian ini memilih kelompok usia remaja, dan terbukti bahwa metode ini efektif tidak hanya untuk individu, tetapi juga untuk kelompok.

Biblioterapi telah terbukti sebagai pendekatan pengobatan yang berharga.

Biblioterapi juga dapat digunakan untuk membantu individu meningkatkan hubungan interpersonal mereka (Yuswatiningsih and Hindyah Ike Suhariati, 2016). Sebagai contoh, jika klien memiliki masalah dalam hubungan mereka dengan keluarga atau teman sebaya, biblioterapi dapat membantu mereka mengembangkan toleransi dan pemahaman terhadap orang lain dan merumuskan pendekatan yang lebih obyektif untuk mengatasi masalah tersebut. Biblioterapi adalah alat yang sangat baik untuk membantu klien mengatasi hambatan fisik atau emosional (Solikin, 2015). Dengan membaca tentang disabilitas dan mendapatkan wawasan tentang bagaimana karakter dalam sebuah buku mengatasi masalah yang sama, klien dapat mengatasi masalah yang berkaitan dengan disabilitas mereka (Burbano, 2015).

Biblioterapi juga dianggap sebagai alat pencegahan (Solikin, 2015). Sebagai contoh, remaja yang memiliki perilaku yang berlebihan dapat mendapatkan pemahaman melalui literatur tentang perilakunya dan menemukan solusi untuk mencegah masalah di masa depan. Individu dapat membaca tentang krisis perkembangan yang mungkin terjadi dan merencanakan strategi untuk mengatasinya. Remaja seringkali tertarik pada isu-isu seksual; literatur dapat membantunya mengatasi masalah dan isu yang berkaitan dengan seksualitas (Cholidah, Widiastuti, and Irawati, 2020).

Teknik dalam biblioterapi dijabarkan sebagai berikut:

1. Tahap Good Rapport (Membangun hubungan yang baik)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, hal yang pertama dilakukan adalah tahap kesiapan yaitu memberikan kesiapan informan untuk menceritakan masalahnya. Setelah tahu apa permasalahannya, maka peneliti akan membangun kedekatan informan guna memberi rasa nyaman terlebih dahulu, agar informan lebih santai dalam bercerita tanpa ada rasa mengintimidasi.

Berdasarkan pendapat Informan A mengatakan *“Masalah saya begini mbak, jadi saya sekarang merasa cemas, bingung, bosan karena berada di pondok pesantren terus menerus, apalagi dengan keadaan saat ini, karena virus corona yang sudah berusia 1 tahun lebih keadaan pondok sampai sekarang belum juga normal seperti biasanya, padatnya kegiatan. Dengan itu saya bosan gak boleh keluar kampus, gak boleh pulang, apalagi sekarang nggak ada liburan maulid dan akhirnya terhitung 1 tahun full berada di pondok pesantren. Dimana- mana juga harus memakai masker keluar ke kamar mandi pakai masker, jamaah pakai masker, bicara dengan teman pakai masker dikamar pun harus pakai masker. Mau pulang ya gak boleh jadi saya bingung mau ngapain lagi dengan terbatasnya qonun- qonun dan keadaan saat ini. Saya biasanya ketika rasa itu muncul saya cenderung untuk menyendiri karena ketika*

*saya bercerita dengan teman saya biasanya cenderung tidak merespon yang saya ceritakan. Ya saya maklumi karena di dalam pondok pesantren punya kesibukan masing - masing, jadi saya banyak menyendiri dan lebih menenangkan diri. Saya lebih sering bercerita dengan orang tua karena dengan cerita dengan orang tua biasanya diberi arahan dan solusi”.*

Pendapat informan B *“gini mbak, saya sekarang rasanya pengen pulang, bosan didalam pondok terus pengen keluar gerbang aja. Tapi dengan keadaan seperti sekarang ya tidak memungkinkan, jenuh kegiatannya cuma gini- gini aja sedangkan madrasah diniyah tetap dengan aturan lamanya, harus hafal dan menyetyorkannya hafalan dimadinah dengan tingkatannya masing- masing. Sedangkan pikiran lagi gak karuan bingung mau ngapain. rasanya pengen refresh aja kepantai kah, keluar jalan- jalan 1 minggu aja wes. Apalagi nggak ada pengiriman ketemu sama orang tua, pengen curhat ya susah, telfon dijadwal 1 minggu 2 kali belum lagi kalo dah antri banyak terkadang yang dapat jatah telfon karena waktunya habis. Banyak beban lah mbak yang pasti sekarang, corona ya nggak hilang- hilang keadaan belum normal susah dah.”*

Pendapat Informan C *“bosen mbak yang pasti sekarang, pengen liburan sebentar rasanya, lama juga nggak apa- apa hehehe. Jenuh, rasa bosan, khawatir, males mau melakukan kegiatan hawanya pengen santai- santai aja pokoknya, tapi saya biasanya kalo udah bosen bingung mau ngapain saya mulai mencari buku bacaan entah itu novel, buku motivasi atau apapun tapi saya lebih suka novel. Dengan membaca saya merasa lumayan terlupakan aja beban yang saya alami.”*

Tahap ini difokuskan untuk membangun hubungan yang baik dengan klien. Tahap good rapport ini menunjukkan keberlanjutan penelitian kedepan. Oleh sebab itu pentingnya kesuksesan tahap ini dalam pengaplikasian Teknik biblioterapi kepada santri di PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi.

## 2. Tahap Identifikasi buku

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, tentang tahap *Good raport*, maka kemudian peneliti menggunakan identifikasi buku, peneliti mencoba mencari buku yang cocok yang sesuai untuk Novita agar membantu dalam kecemasannya. Disini peneliti memberikan beberapa pilihan buku novel yang berjudul “Hati Suhita dengan pengarang Khilma Anis, Galaxy dengan pengarang Poppi Pertiwi, dan Pergi dengan pengarang Tereliye” kemudian peneliti memberikan ketiga novel tersebut kepada informan tiga tersebut.

Dalam pengidentifikasian buku ini, peneliti melihat apa kebutuhan yang cocok dibaca yang dijadikan sebagai tehnik biblioterapi, karena peneliti meneliti santri tertarik untuk membaca novel nuansa islami, ada juga yang lebih minat membaca

novel galaxy, ada yang lain juga memang dasarnya dia suka membaca novel, jadi setiap kali mempunyai waktu luang dia membaca novel.

### 3. Tahap memperkenalkan buku

Tahap memperkenalkan buku ini peneliti menawarkan beberapa novel yang setelah diamati novel-novel tersebut cocok untuk dibaca klien dalam teknik biblioterapi ini. Setelah peneliti memberikan dan memberi tawaran kepada ketiga informan tersebut. Mereka memilih sesuai dengan minatnya masing-masing.

Berdasarkan informasi dari Informan A *“saya lebih tertarik dengan novel Hati Suhita, Karena saya sukanya novel romantis, apalagi dengan latar belakangnya pondok pesantren itu menjadikan imajinasi saya seakan- akan terjadi pada kehidupan nyata disekitar saya.dan setelah membaca abstrak pun saya juga menyukai alur ceritanya.”*

Berdasarkan Informan B *“Disini saya kalau disuruh milih antara ketiga novel tersebut, sebenarnya saya lebih suka novel yang romans biasanya. Tapi kali ini saya lebih tertarik dengan novel “galaxy”, sebenarnya saya tertarik dengan novel yang telah ditawarkan, tetapi diantara ketiga novel tersebut saya lebih minat untuk membaca novel galaxy yang menceritakan tentang angkasa.”*

Berdasarkan Informan C *“Saya suka semua novel, entah itu buku motivasi, novel romantis, novel galaxy, novel horror dan lain sebagainya, dan membaca itu adalah hobi saya, selain itu dengan membaca kita bisa mempunyai wawasan yang luas. Kali ini saya tertarik novel karya Tereliye”*

Pemilihan buku disesuaikan dengan peminatan klien. Peneliti hanya memberikan pilihan buku yang ingin dibaca dan digunakan sebagai biblioterapi.

### 4. Strategi tindak lanjut

Strategi tindak lanjut ini untuk mengetahui bagaimana perkembangan pembaca setelah membaca novel tersebut, dan peneliti bersedia untuk mendengarkan cerita atau keresahan yang dialami pembaca.

Berdasarkan keterangan informan A *“Setelah membaca novel yang saya pilih, Alhamdulillah saya merasa lumayan berkurang beban yang ada difikiran saya walaupun tidak semuanya. Dan sekarang saya ingin membaca novel- novel yang lainnya.dan kalo bisa yang berbau islami, karena saya lebih minat jika ceritanya hubungannya dengan pondok pesantren, santri milenial dan sebagainya.”*

Berdasarkan keterangan informan B *“Alhamdulillah setelah membaca novel saya merasa lebih ringan, lebih merasa fresh dari yang sebelumnya, walaupun tidak menyelesaikan masalah yang saya alami seenggaknya ya mengurangi kecemasan, kekhawatiran yang berlebih. Dan saya suka membaca pada waktu luang saya, agar tidak mengganggu kegiatan saya.tapi terkadang jika malas belajar, malas kegiatan saya malah membaca novel. Sebenarnya nggak boleh seperti itu dan saya pun tahu*

*kalo nggak boleh tapi ya gimana ketimbang saya tidur ngelamun atau bergurau dengan teman kan ya mending membaca buku, membaca novel. Dan setelah itupun saya menjadi lebih fresh dan semangat untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang ada di pondok pesantren. Dan memang ya bagaimana lagi semua pondok pesantren manapun kan ya sama seperti ini juga jadi saya berfikir positif aja mungkin ini ada hikmahnya juga untuk para santri, pengurus maupun pengasuh.”*

Berdasarkan keterangan informan C “*Setelah membaca novel tentu saya merasa lebih fresh, lebih percaya diri, lebih terarah, lebih semangat untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang ada dipondok pesantren. Saya juga orangnya tipe orang yang cuek dengan masalah sih sebenarnya tidak terlalu memikirkan, walaupun saya tidak cemas, khawatir saya lebih senang membaca buku daripada bergurau dengan teman-teman lainnya, tapi ya pernah tapi nggak kok setiap waktu gitu ya enggak. Jadi ketika ada waktu luang ataupun saya mulai gabut saya akan mencari buku dan membacanya. Dengan itu saya merasa terisi aja waktu yang ada dan tidak terbuang sia-sia.”*

Berdasarkan keterangan ketiga informan dapat disimpulkan bahwa metode biblioterapi mampu mengurangi tingkat stress santri di PP darussalam Blokagung Banyuwangi.

## 5. Tahap Pengakhiran

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, selanjutnya yaitu tahap evaluasi dan pengakhiran. “*Peneliti (22) di tahap pengakhiran atau evaluasi ini saya sebagai peneliti santri tidak boleh terlalu spaneng (tegang) terus menerus, terlalu tertekan karena santri berada di pondok minimal 6 bulan sekali baru pulang kerumah, dari sekian lama waktunya otak, fikiran juga butuh refresh agar tidak menjadi beban yang bertumpuk-tumpuk atau seenggaknya ada hiburan di setiap minggunya minimal mendengarkan musik di hari jum’at mengadakan hiburan perlombaan, diberikan waktu untuk membaca bacaan, novel, buku motivasi dan lainnya agar fikiran bisa meluas. Selain itu sekarang kan sudah mulai normal, jadi seenggaknya para santri sudah diperbolehkan untuk keluar kampus ke gedung pendidikan, disekitar pondok, ke maqom, jalan-jalan lah biar tidak bosan dan agar tidak terjadi santri malah keluar kampus tanpa izin itu yang sangat dikhawatirkan, disamping itu jasa telfon harus segera dilayani, pulsa harus ada setiap waktu, kuota dan waktupun kalo bisa ya ditambah karena santri dipondok pesantren darussalam putri utara kurang lebih berjumlah 2500 santri, jelas tidak cukup dengan fasilitas yang terbatas. Layanan pengiriman apalagi harus segera dilaksanakan seperti normal dahulu. Sekarang begini disekolah dikampus boleh bertemu dengan dosen, teman yang asalnya dari luar pondok jadi satu kan ya sama saja, jika didalam pondok menaati qonun-qonun kesehatan tapi diluar pondok dengan seenaknya bertemu dengan orang yang asalnya dari luar.”*

Berdasarkan tahap evaluasi ini diharapkan pondok pesantren tetap memberikan liburan kepada santri. Meskipun Teknik biblioterapi mampu mengurangi tingkat stress

santri, akan tetapi liburan secara utuh dapat meningkatkan Kesehatan mental santri khususnya pada penanganan stress.

Biblioterapi mampu mengurangi tingkat kecemasan pada santri yang berada di Asrama Al Mukhtaroh. Sesuai dengan penelitian (Stevens and Pfof, 1982) menyatakan bahwa biblioterapi memiliki hasil yang efektif dalam merubah sikap seseorang. Selain itu penelitian dari (Schrank and Engels, 1981) mengungkapkan dukungan empiris yang cukup besar bahwa penggunaan Teknik biblioterapi mampu memberikan dampak positif pada sikap, ketegasan, pengurangan kecemasan hingga pengembangan diri. Teknik biblioterapi menggunakan bahan bacaan sebagai alat untuk membantu mengurangi kecemasan santri. Teknik ini sesuai dengan karakteristik santri dimana peralatan elektronik sangat dibatasi sehingga perlunya alternatif solusi dalam menyelesaikan permasalahan santri dalam hal kecemasan.

Teknik biblioterapi dapat digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan pada santri, terutama yang baru masuk di pesantren atau mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Maghfur, 2018). Dalam konteks ini, biblioterapi dapat membantu santri untuk mengatasi kecemasan mereka dengan membaca bahan bacaan yang relevan dan merujuk pada pengalaman yang sama atau mirip dengan situasi yang mereka hadapi. Bahan bacaan yang paling diminati oleh santri dalam penggunaan Teknik biblioterapi ini adalah novel. Diketahui bahwa santri memiliki keterbatasan dalam mengakses peralatan elektronik (Kobarubun and Wulur, 2020), sehingga bacaan novel mampu mengurangi kecemasan (Adelin, 2016).

Tujuan penggunaan teknik biblioterapi pada santri adalah untuk membantu mereka mengatasi berbagai masalah yang mereka hadapi dalam kehidupan pesantren, seperti kesulitan menyesuaikan diri, stres, kecemasan, dan masalah sosial-emosional lainnya (Kobarubun and Wulur, 2020). Dengan membaca bahan bacaan yang sesuai dan berkualitas, santri dapat memperoleh wawasan dan pemahaman baru tentang diri sendiri, lingkungan sekitar, serta belajar teknik-teknik untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Santri seringkali mengalami stres dan kecemasan akibat tuntutan akademik, sosial, dan lingkungan pesantren yang baru (Adelin, 2016). Dengan membaca bahan bacaan yang sesuai, mereka dapat memperoleh pemahaman dan keterampilan baru yang dapat membantu mereka mengurangi stres dan kecemasan.

Santri yang memiliki masalah sosial-emosional dapat menggunakan biblioterapi untuk memperoleh wawasan baru tentang diri sendiri dan keterampilan emosional dan sosial (Maghfur, 2018). Bahan bacaan seperti buku-buku yang membahas empati, manajemen emosi, dan keterampilan sosial dapat membantu mereka memahami dan mengatasi masalah sosial-emosional mereka.

Banyak santri yang mengalami kesulitan menemukan motivasi dan inspirasi untuk belajar dan mengembangkan diri (Sandi and Kamal, 2022). Dengan membaca bahan bacaan yang inspiratif, mereka dapat memperoleh ide-ide baru dan motivasi untuk meraih tujuan mereka.

Biblioterapi juga dapat membantu meningkatkan keterampilan membaca dan menulis santri (Ubaidah, Tiatri, and Mularsih 2018). Dengan membaca bahan bacaan yang berkualitas, mereka dapat meningkatkan keterampilan membaca dan menulis mereka, serta mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan analitis.

## **SIMPULAN**

Tahapan hasil Penerapan Biblioterapi, yaitu *Good Rapport* (Membangun Hubungan yang Baik), Identifikasi Buku, Memberikan waktu untuk membaca buku, Diskusi, dan Evaluasi. Pada tahap *good rapport* membangun hubungan yang baik, peneliti melakukan pendekatan kepada client dengan tujuan client bisa nyaman, rileks dan memberikan kepercayaan kepada peneliti untuk menceritakan masalahnya, setelah mengetahui masalah, peneliti mengamati dan mencari novel apa yang cocok client, kemudian peneliti menyarankan dan memberikan novel yang cocok untuk dibaca. Peneliti memberikan waktu untuk membaca dan juga mengontrol perkembangan client. Tindak lanjut dan evaluasi melanjutkan teknik biblioterapi tersebut agar client merasa lebih baik lagi dan bisa untuk diterapkan pada santri yang lain dengan waktu dan tempat yang ditentukan oleh pengurus pondok pesantren. Proses teknik biblioterapi ini dalam menguji menurunkan kecemasan santri dilakukan selama 1 bulan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adelin, Gledys. 2016. "Kecemasan Dan Mekanisme Pertahanan Diri Alice Howland Dalam Novel *Still Alice* Karya Lisa Genova." *JURNAL ELEKTRONIK FAKULTAS SASTRA UNIVERSITAS SAM RATULANGI* 4 (4).

- Agustin, Mairani Tri., and Elva. Rahmah. 2018. "Biblioterapi Sebagai Pengembang Layanan Di Perpustakaan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang." *Ilmu Informasi Perpustakaan Dan Kearsipan* 7 (1).
- Anafiah, Siti. 2017. "Pemanfaatan Cerita Rakyat Sebagai Media Biblioterapi Bagi Anak." *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An* 3 (3).
- Bani, Suddin. 2015. "Kontribusi Pesantren Dalam Sistem Pendidikan Nasional." *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam* 2 (2).
- Burbano. 2015. "BIBLIOTHERAPY SEBAGAI SEBUAH TEKNIK DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING (Bibliotherapy as a Technique in the Activities of Guidance and Counseling Services)." *Educatin* 13 (3).
- Cholidah, Rifana, Ida Ayu Eka Widiastuti, and Deasy Irawati. 2020. "Penyuluhan Mengenai Kesehatan Reproduksi Pada Komunitas Bajang Pejoeang Mataram." *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA* 2 (2). <https://doi.org/10.29303/jpmppi.v2i2.367>.
- Darmalaksana, Wahyudin. 2020. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka Dan Studi Lapangan." *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Fadli, Muhammad Rijal. 2021. "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif." *HUMANIKA* 21 (1). <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.
- Fahham, Achmad Muchaddam. 2020. *Pendidikan Pesantren: Pola Pengasuhan, Pembentukan Karakter, Dan Perlindungan Anak*. Publica Institute Jakarta.
- Gunawan, Imam. 2013. "Metode Penelitian Kualitatif. Teori Dan Praktik." *Jakarta: Pt Bumi Aksara*.
- Handaka, Irvan Budhi, and Cecep Maulana. 2017a. "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling." *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling* 1 (1).
- . 2017b. "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Implementasi Gerakan Literasi Nasional." *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling* 1 (1).
- Hardani, Auliya Nur Hikmatul, Helmina Ardiani, Roushandy Asri Fardani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliana Sukmana, and Ria Rahmatul Istiqomah. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*.
- Kobarubun, Dzamika Naima, and Meisil B Wulur. 2020. "Penggunaan Facebook Terhadap Perilaku Santri Di Pondok Pesantren Darul Istiqamah Cabang Banggai Sulawesi Tengah." *JURNAL AL-NASHIHAH* 4 (1): 15–22.
- Kutsiyah, Farahdilla, Lukmanul Hakim, and Ummu Kalsum. 2020. "Kelekatan Modal Sosial Pada Keluarga Santri Di Pulau Madura." *Palita: Journal of Social Religion Research* 5 (2). <https://doi.org/10.24256/pal.v5i2.1399>.

- Maghfur, Syaban. 2018. "Bimbingan Kelompok Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang." *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 12 (1): 85–104.
- Mumin, U Abdullah. 2018. "Pendidikan Toleransi Perspektif Pendidikan Agama Islam (Telaah Muatan Pendekatan Pembelajaran Di Sekolah)." *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 1 (2).
- Purnamasari, Nia Indah. 2016. "Konstruksi Sistem Pendidikan Pesantren Tradisional Di Era Global: Paradoks Dan Relevansi." *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam* 6 (2).
- Rapee, Ronald M., Maree J. Abbott, and Heidi J. Lyneham. 2006. "Bibliotherapy for Children with Anxiety Disorders Using Written Materials for Parents: A Randomized Controlled Trial." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74 (3): 436–44. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.3.436>.
- Sandi, Ahmad Egil, and Muhiddinur Kamal. 2022. "STRATEGI GURU FIQIH MAWARIS DALAM MENANGGULANGI KESULITAN BELAJAR SANTRI DI PONDOK PESANTREN SYEKH IBRAHIM KUMPULAN." *KOLONI* 1 (3): 265–73.
- Schrank, Frederick A, and Dennis W Engels. 1981. "Bibliotherapy as a Counseling Adjunct: Research Findings." *The Personnel and Guidance Journal* 60 (3): 143–47.
- Solikin, Asep. 2015. "Bibliotherapy Sebagai Sebuah Teknik Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling." *Anterior Jurnal* 14 (2). <https://doi.org/10.33084/anterior.v14i2.180>.
- Stevens, Michael J, and Karen S Pfof. 1982. "Bibliotherapy: Medicine for the Soul?" *Psychology: A Journal of Human Behavior*.
- Sugiono. 2013. "Metode Penelitian Kualitatif Sugiyono." *Mode Penelitian Kualitatif* 5 (January).
- Ubaidah, Ade, Sri Tiatri, and Heni Mularsih. 2018. "EFEKTIVITAS BIBLIOTERAPI UNTUK MENINGKATKAN KETANGGUHAN AKADEMIK SANTRI (STUDI PADA PESANTREN X, BOGOR, JAWA BARAT)." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 2 (2): 759–68.
- Uin, Km Akhiruddin, Sunan Gunung, and Djati Bandung. 2015. "Lembaga Pendidikan Islam Di Nusantara." *TARBIYA: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 1 (1).
- Yuswatiningsih, Endang, and Hindyah Ike Suhariati. 2016. "Pengaruh Biblioterapy Terhadap Peningkatan Kreativitas Verbal Pada Anak Usia Sekolah." *Trabajo Infantil* 53 (9).