

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Berbicara soal manusia dalam konsep pendidikan, tentu tidak akan terlepas dari karakteristik dasar yang dimiliki oleh manusia itu sendiri. Dimana dalam hal ini, manusia diklasifikasikan ke dalam empat tipologi utamanya yaitu sebagai makhluk yang digerakkan oleh keinginan terpendam (*homo volens*), sebagai makhluk yang digerakkan oleh lingkungan (*homo mechanicus*), sebagai makhluk yang aktif mengorganisasikan dan mengolah stimuli yang diterimanya (*homo sapiens*), dan sebagai pelaku aktif dalam merumuskan strategi transaksional dengan lingkungannya (*homoludens*).¹

Keempat klasifikasi tersebut di atas menunjukkan bahwa identitas manusia tidak hanya bisa dipahami sebagai makhluk individual semata, tapi juga sebagai makhluk sosial yang sangat rentan terhadap pengaruh lingkungannya. Akibatnya manusia akan terus mempelajari hal-hal baru yang terjadi pada dirinya ataupun lingkungan di sekitarnya. Terutama dalam rangka menambah ilmu pengetahuan dan wawasan baru. Tentu saja selain untuk membentuk struktur pengalaman dan pemahamannya terkait eksistensi serta peranan yang dimainkannya di dunia ini.

¹ Susan, Bunda. *Biblioterapi untuk Pengasuhan*. Bandung: Noura Publishing. (2017: hal. 78-79).

Pemahaman tersebut kemudian mendorong penulis untuk mencari jawaban atas pertanyaan mendasar, untuk tujuan apa manusia dihidupkan dan bagaimana mereka belajar lalu berubah menjadi sosok yang lebih baik di masa depan. Sehingga proses pendidikan yang berlangsung seumur hidup (*long live education*) dan ini berlaku secara universal (*education for all*) tidak sekedar menjadi pemero tanpa makna. Tapi mampu mendorong setiap manusia untuk terus terlibat aktif dalam proses pendidikannya masing-masing yang mengarah pada perubahan ke arah yang lebih baik seperti yang hendak dicapai.

Idealnya, proses pendidikan tidak bisa hanya dilaksanakan sebagai sebuah “tradisi” untuk belajar dan mengingat saja. Tapi juga membicarakan soal pemecahan masalah yang dihadapi² serta mampu mempengaruhi tingkah laku sesuai dengan tingkat pemahaman personalnya. Karena hal ini menentukan gambaran proses pembelajaran yang lebih luas serta kompleks lagi nantinya.³

Terkait dengan kondisi ideal pendidikan tersebut, maka setidaknya pendidikan harus bisa mempertemukan pengalaman dan maknanya bagi diri sendiri. Dengan kata lain, pendidikan harus bisa mempertemukan segala sesuatu yang berkaitan dengan pengalaman seseorang yang kemudian akan dimaknai baik oleh orang tersebut ataupun orang lain. Hal ini bisa dilakukan ketika seseorang dipengaruhi oleh sikap terbuka, kapasitas berpikir dan bagaimana ia mampu mengimplikasinya ke

² Lihat Arthur Combs, 1999, *Being and Becoming: A Field Approach to Psychology*, Springer Publishing Company, Inc: United States of America, halaman 143.

³ Ibid.

dalam kehidupannya sehari-hari. Mengingat hal ini juga nantinya akan berkaitan dengan pembentukan kapasitas intelektual, sosial, tingkah laku maupun emosional seseorang.

Proses pendidikan yang terjadi di perguruan tinggi tak terkecuali di dalam perguruan tinggi Islam, tentu memiliki ritme dan budaya belajar yang lebih dinamis dibandingkan dengan proses pembelajaran yang terjadi di jenjang sekolah menengah atas maupun yang sederajat. Apalagi mahasiswa dihadapkan pada situasi sosial dan proses pendidikan yang lebih cair. Sementara itu, produktivitas proses belajar mahasiswa justru tidak hanya ditentukan oleh aktivitas akademik secara formal tapi juga ditentukan oleh aktivitas membaca buku. Tanpa perlu harus diberikan tugas ataupun instruksi dari dosennya. Maka tak heran jika semakin produktif mahasiswa dalam membaca artinya mereka bukan hanya sedang menumbuhkan kapasitas intelektualnya semata. Tapi juga membangun kapasitas emosional, sosial yang mendorong pada perubahan perilaku. Ini merupakan akibat langsung dari proses penggalian informasi, menambah pengalaman hidup dari pengalaman hidup orang lain dan terampil mengelola struktur pemikirannya tentang masalah yang dihadapi.

Proses pendidikan yang diselenggarakan di perguruan tinggi, tentu saja tidak hanya dimaksudkan untuk mengembangkan kapasitas intelektual mahasiswa, seperti yang sudah dijelaskan di atas. Tapi juga bagaimana proses pendidikan ini mampu mendorong pengembangan kapasitas sosial, emosional maupun perilaku mahasiswanya. Meski realitasnya,

pengembangan ketiga aspek tersebut bisa menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Terutama saat mereka menghadapi masyarakat kampus yang heterogen sekaligus juga merupakan representasi dari masyarakat yang sebenarnya. Dimana di sana terdapat beragam entitas mulai dari kultur, bahasa, status sosial ekonomi, sudut pandang, ragam masalah, serta ragam ideologi di tengah lingkungan sosial yang mungkin saja akan sangat mempengaruhinya.

Mengingat kebutuhan mahasiswa yang rata-rata didominasi oleh lingkungan yang cair inilah, maka idealnya mahasiswa mampu beradaptasi dan merekayasa lingkungan sosialnya dengan baik. Agar mahasiswa bisa bergerak sedinamis dan sebebas mungkin untuk mempengaruhi serta mendorong perubahan-perubahan yang dibutuhkan di sekitarnya. Terutama dalam rangka memaksimalkan potensi mahasiswa di berbagai bidang terutama di bidang sosial.

Mengingat kebutuhan akan hadirnya mahasiswa yang mampu mendorong perubahan-perubahan baik dalam situasi pendidikan yang ada. Maka, perguruan tinggi khususnya Islam, harusnya tidak hanya berfokus pada pendidikannya saja. Tapi juga menyasar penanaman nilai serta moralitas yang tinggi serta menumbuhkan kemampuan untuk mampu merekayasa lingkungan sosialnya dengan baik. Apalagi ke depannya nanti, mahasiswa akan terjun ke tengah-tengah masyarakat dan memainkan peran sebagai agensi perubahan di tengah lingkungannya.

Tapi tidak menutup kemungkinan jika mahasiswa berpotensi untuk merasa takut dan cemas ketika berada di tengah lingkungan sosialnya sekalipun memiliki peran sebagai agensi perubahan. Kecemasan sosial atau bisa juga disebut dengan *social anxiety disorder* (SAD) ini merupakan tanda bahwa seseorang merasa tidak mampu mengadaptasikan emosinya yang berkaitan dengan situasi baru, orang yang tidak dikenalnya ataupun tentang kemungkinan bahwa ia akan dinilai oleh orang lain.⁴ Dengan terminologi yang lebih sederhana, kecemasan sosial bisa saja didefinisikan sebagai salah satu bentuk apprehensi ataupun rasa khawatir ketika berada di tengah-tengah atau di hadapan publik.

Seseorang yang memiliki potensi kecemasan ini umumnya akan merasa sulit untuk berinteraksi dengan lingkungan ataupun orang baru yang ditemuinya atau merasa khawatir sesuatu yang buruk akan terjadi.⁵ Hal ini memungkinkan munculnya dampak yang lebih buruk ketika ukuran kecemasan itu sendiri berada dalam takaran yang berlebihan dan melebihi batas normal (*neurotic anxiety*) seperti berpikiran negatif, menghindar dan melarikan diri dari lingkungannya yang jika terus berlangsung lama akan mengganggu fungsi keseimbangan hidupnya.⁶

⁴ Mira Kinanti. 2015. Hubungan Antara Communication Apprehension dengan Self-Efficacy pada Mahasiswa Binus University di Jakarta. *Proposal Penelitian*. Diakses dari www.psychology.binus.ac.id pada Jum'at, 17 April 2020, pukul 22:20 WIB.

⁵ Miriam Schapiro dalam Permana, Hara, dkk. 2016. Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada siswa Kelas IX di MTS Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*. Vol. 13. No. 1.

⁶ Hayat, Abdul. T.t. Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Jurnal*. Banjarmasin: Institut Agama Islam Negeri Antasari. Hal. 1.

Seseorang yang punya simtom kecemasan sosial biasanya menunjukkan perasaan takut dievaluasi secara negatif, merasa tertekan hingga menyendiri ketika berada di tengah-tengah orang ataupun lingkungan baru. Selain itu, kecemasan sosial yang dimilikinya tersebut akan membuatnya merasa takut untuk mengungkapkan perasaan, ide ataupun bertingkah laku yang nantinya bisa mempermalukan dirinya.⁷ Jika hal ini dibiarkan terus terjadi, maka struktur pemikiran orang yang mengidapnya ini akan selalu negatif baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.

Kasus kecemasan sosial sangat rentan menjangkiti usia remaja di mana berdasarkan hasil penelitian di Indonesia, ditemukan bahwa lebih dari 50% mahasiswa laki-laki dan perempuan mengalami kecemasan berbicara di depan umum.⁸ Bahkan menurut hasil penelitian Elliot dan Chong dinyatakan bahwa perempuan mempunyai tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan laki-laki.⁹ Hal ini terjadi karena perempuan lebih sensitif dan rentan terhadap perasaan negatif terhadap sesuatu yang akan berimbas pada munculnya kecemasan dan berujung pada keadaan psikologis yang kurang baik seperti kepercayaan diri¹⁰, ditolak, ataupun menarik diri. Selain karena jenis kelamin, kecemasan sosial juga muncul karena faktor usia di mana gejala simtom kecemasan ini lebih sering

⁷ Nevid dalam Ma'rifah, Noer Lailatul dan Meita Santi Budiani. Hubungan Antara Attachment Style dan Self-Esteem dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Teori dan Terapan*. Universitas Negeri Surabaya. Vol. 3 No. 1 Agustus (2012: hal. 18).

⁸ Khasanah dalam Djayanti, hal. 188.

⁹ *Ibid.*

¹⁰ Clark dalam Djayanti, *Ibid.*

muncul dan terjadi pada remaja dan orang dewasa usia pertengahan dibandingkan dengan orang dewasa akhir.¹¹ Bahkan pernah disebutkan bahwa pengidap kecemasan sosial terbanyak ada pada usia remaja¹²

Selama proses identifikasi, seorang pengidap simtom kecemasan sosial yang memang diwakili oleh populasi mahasiswa ini menunjukkan beberapa bentuk ekspresi kecemasan seperti murung, gugup, mudah tersinggung, tidur yang tidak nyenyak, cepat marah, dan kepekaan yang luar biasa terhadap perkataan atau perbuatan orang lain. Sehingga orang dengan gejala simtom kecemasan ini cenderung menyalahkan diri mereka sendiri lantaran merasa tidak .mampu mencapai harapan semua orang padanya.¹³

Tak cukup sampai di situ saja, seorang pengidap kecemasan sosial ini, pada dasarnya menyadari bahwa pikirannya tidak rasional, bersifat subjektif dan bahkan berlebihan. Tapi keadaan ini tidak bisa dikontrol dan dihilangkan begitu saja,¹⁴ bahkan dalam situasi di mana kecemasan sosialnya tidak bisa dikelola, si pengidap kecemasan sosial ini akan terus merasakan kecemasan meskipun tanpa disertai faktor penyebabnya.¹⁵ Kecuali orang tersebut mau melibatkan dirinya untuk terus belajar mengendalikan salah satu tingkatan dari kecemasan yang dimilikinya yaitu dengan cara mengelola aktivitas kognitifnya.

¹¹ Santriani dalam Djayanti. *Ibid.*

¹² Lihat Suryaningrum, Cahyaning. Terapi Kognitif Tingkah Laku untuk Mengatasi Kecemasan Sosial. Jurnal Ilmiah Bestari. Edisi. No. 39/Th. XXI September – Desember. 2008. Hal. 79.

¹³ Hurlock dalam Prawoto, (2010: hal. 17).

¹⁴ Cheong dalam Prawoto, hal. 3.

¹⁵ Nevid dalam Prawoto.

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan pada 100 mahasiswa yang mengunjungi Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati dan dilakukan secara acak serta situasional, penulis kemudian menemukan fakta bahwa mayoritas mahasiswa IAIN Syekh Nurjati atau sekitar kurang lebih 70% di antaranya mengidap *Social Anxiety Disorder* (SAD) ringan. Hal ini ditunjukkan dengan proses afirmasi yang penulis lakukan terhadap mereka melalui indikator-indikator yang berkaitan dengan aspek menghindari lingkungan sosial dan merasa tertekan setiap kali berinteraksi dengan orang yang baru ditemui maupun yang sudah dikenal.¹⁶ Selain itu, mahasiswa juga menunjukkan kekhawatirannya ketika mendapatkan evaluasi negatif dari orang lain.¹⁷

Mayoritas mahasiswa sekitar 60% mengalami kecemasan ketika menemui orang yang baru mereka temui, 64% mahasiswa dari populasi juga merasa takut ketika harus tampil di depan publik, 65,3% mahasiswa merasa takut dan tidak nyaman ketika harus jadi tontonan publik, 62% mahasiswa merasa khawatir atau takut untuk mengungkapkan ide kepada orang lain, 68% mahasiswa merasa takut orang lain merasa bosan terhadap mereka, 58% mahasiswa lebih suka menghindari kerumunan orang dan lebih suka menyendiri, 58% mahasiswa menjelaskan bahwa mereka mendapatkan *labelling* sifat sombong dari orang lain, 68% mahasiswa merasa lebih mudah menyalahkan diri sendiri ketika sedang mengalami

¹⁶ Penulis melakukan survey untuk mengidentifikasi penderita SAD melalui 16 butir pertanyaan yang dikembangkan sebagai indikatornya.

¹⁷ Penulis mengajukan 16 butir pertanyaan dengan opsi jawaban “Ya” atau “Tidak” yang dikembangkan dari indikator terukur yang berhubungan dengan *Social Anxiety Disorder* (SAD).

tekanan (*stress*). Jadi berdasarkan data-data hasil survei di atas menunjukkan bahwa, sekitar 63% mahasiswa IAIN Syekh Nurjati mengidap kecemasan sosial.¹⁸

Meski tidak selalu negatif, kecemasan dalam diri seseorang akan semakin berat ketika seseorang tidak mengenali ataupun menyadari munculnya simtom di dalam dirinya. Sehingga simtom yang awalnya masih ringan, secara perlahan-lahan akan semakin berdampak buruk dan menimbulkan kecemasan berlebihan. Akan tetapi, pada situasi tertentu, seseorang yang memiliki kecemasan sosial juga tidak perlu merasa khawatir. Karena kecemasan sosial ini juga bisa mendorong seseorang untuk bisa melangkah maju dan sukses dalam hidupnya. Hal ini bisa saja dilakukan ketika seorang mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial melakukan restrukturisasi pemikirannya, sebagaimana yang bisa diperoleh dari *biblioeducation*.

Mengingat kebutuhan penulis untuk mengelola latar biblioterapi dalam konteks dunia pendidikan di perguruan tinggi Islam dan melibatkan beberapa mahasiswa di dalamnya. Maka konsep biblioterapi ini bisa didekati dari *biblioeducation* yang merupakan akronim dari *bibliotherapy education* atau terapi membaca dalam dunia pendidikan. Istilah *biblioeducation* ini merupakan bentuk adaptasi sekaligus juga daftar kata lainnya yang melekat pada konsep biblioterapi. Karena itulah, penggunaan istilah *biblioeducation* dalam penelitian ini masih dan akan terus merujuk

¹⁸ Hasil penelitian ini dikembangkan berdasarkan variabel kecemasan sosial yang muncul karena kesalahan perspektif seseorang terutama yang berkaitan dengan evaluasi diri yang negatif dan memandang bahwa orang lain jauh lebih baik dari dirinya.

ke dalam konteks biblioterapi. Meskipun menggunakan istilah terapi. Akan tetapi riset ini tidak dimaksudkan sebagai metode terapi. Melainkan sebagai sebuah pendekatan dalam konteks pendidikan yang dikembangkan untuk mempertemukan struktur pengalaman dan pemahaman seseorang terhadap apapun masalah yang dihadapinya. Tentu saja dengan menggunakan buku sebagai petunjuknya.

Lebih jauh, biblioterapi dalam setting pendidikan, bukan lagi hal yang baru dilakukan. Hal ini bisa dilihat ketika biblioedukasi bahkan sudah dipopulerkan sejak tahun 1940-an dengan melibatkan guru-guru kelas selama prosesnya.¹⁹ Tentu saja, dalam konteks penelitian ini, tidak melibatkan guru kelas. Akan tetapi biblioterapis ataupun fasilitator yang bisa diajak untuk berdiskusi mengenai konten bacaan yang dibaca oleh mahasiswa pengidap kecemasan sosial. Dengan kata lain, mahasiswa akan dipandu untuk membaca, mendiskusikan dan menyampaikan tanggapan mereka serta solusi-solusi yang ditawarkan dari dalam buku.²⁰

Biblioedukasi dilakukan melalui beberapa tahapan dasar yang juga dikembangkan dalam biblioterapi. Dimulai dari pemilihan jenis buku (*identification*), menuangkan segala isi hati dan pikirannya secara bebas (*chatarisis*) dan penangkapan makna (*insight*) yang terkandung dari dalam buku yang digunakan dalam proses *biblioeducation*.

¹⁹ Peryon dalam Johnson A. Afolayan. (1992). Documentary Perspective of Bibliotherapy in Education. Moorhead State University. *Reading Horizons: A Journal of Literacy and Language Arts*. Vol. 33. Issue 2 November 1992. hlm. 138).

²⁰ Keats dalam Johnson A. Afolayan, hlm. 139.

Biblioedukasi dianggap sangat efektif dan mudah digunakan oleh setiap orang, dengan atau tanpa kehadiran psikoterapis dan konselor di sekitarnya. Meskipun hanya dengan satu orang pembimbing saja sudah cukup, atau si pengidap bisa langsung melakukan tahapan biblioterapi secara mandiri. Karenanya, buku-buku pengembangan diri (*self help*) merupakan jenis buku dengan konten terbaik yang bisa dijadikan sebagai buku terapi bagi pengidap kecemasan sosial. Terutama untuk merestrukturisasi pemikiran seseorang tentang dirinya, lingkungannya dan lebih terbuka dengan pengalaman hidup orang lain. Hal ini tergantung pada bagaimana seseorang mampu menggeser perspektifnya saat menghadapi masalah ataupun saat memaknai diri sendiri, lingkungan sosialnya ataupun masa lalu yang sedikit banyak mempengaruhi kondisi kecemasannya di hari ini.

Biblioedukasi dimulai dengan proses pemilihan buku atau disebut juga sebagai proses identifikasi. Dimana dalam hal ini, mahasiswa perlu menyesuaikan minat dan daya tariknya terhadap jenis buku tertentu; fiksi ataupun nonfiksi yang secara konsep dasarnya mempunyai karakteristik yang berbeda. Proses identifikasi ini perlu dilakukan sebagai tahapan awal yang penting sekaligus menentukan pemetaan masalah serta kesesuaian buku yang diperlukan untuk situasi tertentu yang dihadapi oleh mahasiswa. Maka penting untuk mengarahkan mahasiswa ini untuk memilih judul buku, pilihan konten dan *blurb* yang sesuai dengan situasi ataupun masalah yang dihadapi. Biblioterapis bahkan sangat mungkin

untuk menganjurkan mahasiswa tersebut untuk memilih buku-buku pengembangan diri yang memang sudah terbukti bisa membawa dampak positif kepada para pembacanya.²¹

Adapun pusat penyelenggaraan biblioterapi terutama yang bersifat humanistik²² dalam latar pendidikan di perguruan tinggi sekaligus juga sebagai sarana terapi untuk mengatasi kasus kecemasan sosial pada mahasiswa adalah di perpustakaan yang memang sudah difungsikan sebagai jantungnya perguruan tinggi,²³ tak terkecuali di IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Tentu saja dalam rangka membantu mahasiswa agar lebih mampu mengaktualisasikan diri²⁴ dan mengendalikan kecemasan sosialnya.

Realitasnya, perpustakaan IAIN Syekh Nurjati masih belum menyediakan kategori buku pengembangan diri (*self help*) yang penting untuk mengantisipasi maupun mengobati penderita kecemasan sosial. Selain itu, aktivitas biblioedukasi belum benar-benar dilaksanakan dengan memberdayakan pustakawan ataupun konselor di sana. Sehingga kegiatan biblioedukasi hanya sebatas kebutuhan pembelajaran saja. Bukan sebagai

²¹Forehand, Merchant, Long dan Garai dalam Betzalel, Nurit dan Zipora Shechtman. The Impact of Bibliotherapy Superheroes on Youth who Experience Parental Absence. *The Journal of School Psychology International*. Israel: University of Haifa. (2017: hlm. 475).

²²Berry mengkategorisasikan *bibliotherapy* ke dalam dua bentuk yaitu klinis dan pendidikan atau humanistik. Dimana tipe klinis ini dilakukan oleh tenaga-tenaga kesehatan profesional seperti psikiater, psikolog, pekerja sosial dan lainnya. Sementara tipe pendidikan atau humanistik dilaksanakan oleh konselor, guru, dan petugas perpustakaan dalam *setting* pendidikan. Fasilitatornya adalah pimpinan atau manager kelompok. Partisipan dalam tipe ini adalah orang yang sehat fisiknya, seperti siswa ataupun mahasiswa. Lihat Rodiah, hal. 167.

²³Sutarno dalam Rodiah, hal. 165.

²⁴Ibid.

sarana terapi yang bisa membantu mengatasi masalah psikologis yang terjadi di tengah-tengah sivitas akademika di dalamnya.

Sebagaimana sudah dijabarkan perihal biblioedukasi pada paragraf sebelumnya, biblioedukasi di Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati perlu dilakukan dalam rangka merestrukturisasi makna, arti, tujuan dan pemikiran mahasiswa tentang dirinya maupun lingkungannya. Mengingat mahasiswa yang juga termasuk ke dalam kategori remaja menurut Hurlock, disebut seringkali kehilangan arti, makna, tujuan atau peran dalam hidupnya. Sehingga gangguan kejiwaan khususnya kecemasan sosial ini bisa menimbulkan keputusasaan, merasa diri tak berguna dan tindakan fatal lainnya.²⁵

Meskipun biblioedukasi banyak digunakan di dunia psikiatri dan psikologi pendidikan. Akan tetapi, kajian biblioedukasi masih belum banyak diangkat untuk dijadikan solusi mengatasi kecemasan sosial di dalam dunia pendidikan. Mengingat perubahan struktur pemikiran seseorang ditentukan pada bagaimana proses biblioedukasi ini dilalui dan bisa jadi membutuhkan waktu yang tidak sebentar. Dimana efek biblioedukasi ini bersifat *nurturant effect* sebagai hasil perolehan jangka panjang ketika seseorang memperoleh pengetahuannya tentang materi bacaan, timbul sikap kritis dan menambah wawasan pembaca melalui penumbuhan kesadaran.²⁶ Tidak hanya itu, biblioedukasi juga bisa digunakan untuk mengatasi berbagai permasalahan hidup seperti

²⁵ *Ibid.*

²⁶ Noviantoro, *Ibid.*

kecemasan, stress, depresi, kecanduan dan bahkan masalah hubungan dalam rangka mencapai kualitas hidup seseorang.²⁷

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis mengangkat tentang tahapan dan proses biblioedukasi yang dilakukan kepada para pengidap kecemasan sosial serta dalam rangka memperoleh *insight* yang berkaitan dengan dimensi sosial, intelektual, emosional dan perubahan tingkah laku pada mahasiswa pengidap kecemasan sosial yang dipusatkan di perpustakaan sebagai masalah utama penelitian ini.²⁸

1.2. Rumusan dan Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka rumusan masalah yang penulis angkat adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana gambaran mahasiswa yang mengidap kecemasan sosial di Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati dan identifikasi faktor apa saja yang melatarbelakanginya?
- b. Bagaimana tahapan dan proses biblioedukasi pada mahasiswa yang mengidap kecemasan sosial di Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon?
- c. Bagaimana analisis perspektif mahasiswa pengidap kecemasan sosial terkait situasi sosial, intelektual, emosional dan perilakunya?

²⁷ Grant, Galen M, etc. *Effectiveness of Quality of Life Therapy for Depression*. Psychological Reports. Texas: Baylor University. (1995: hlm. 1).

²⁸ Nata, Abudin. *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: PT. Logos Wacana Ilmu. (2001: Hal. 26).

1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Sebagaimana rumusan masalah yang sudah disusun, maka penelitian ini akan menggali tujuan penelitian antara lain sebagai berikut:

- a. Mengeksplorasi perihal gambaran menyeluruh mengenai mahasiswa yang mengidap kecemasan sosial dan identifikasi faktor yang melatarbelakanginya di lingkungan Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati.
- b. Mendeskripsikan tahapan dan proses biblioedukasi pada mahasiswa yang mengidap kecemasan sosial di Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati.
- c. Menganalisa perspektif mahasiswa yang mengidap kecemasan sosial terkait situasi sosial, intelektual, emosional dan perilaku selama proses biblioedukasi berlangsung.

1.3.2 Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah:

- a. Bagi pendidik dan pelaku pendidikan, penelitian ini bisa dijadikan sebagai referensi untuk mendalami pengetahuan seputar kecemasan sosial yang potensial dialami mahasiswa dan manfaat baik dari *bibliotherapy*.
- b. Bagi mahasiswa, penelitian ini bisa dijadikan sebagai referensi untuk mulai belajar mengidentifikasi gejala kecemasan sosial,

menganalisis faktor penyebab, dampak dan upaya mereduksi melalui proses belajar membaca sebagai bagian dari proses penting merestrukturisasi pemikiran terkait dirinya sendiri maupun situasi sosialnya. Setelah itu, mahasiswa kemudian bisa belajar untuk menolong dirinya sendiri (*self help*) dengan mulai menyibukkan dirinya untuk mempelajari makna-makna baru dalam kehidupan dengan cara berpikiran terbuka, memahami konflik interaksi, menjawab pertanyaan diri sendiri terkait *existential crisis*, *communication apprehension*, *balanced thinking* dan bagaimana memahami *social support* yang ada sebagai sebuah sistem untuk membantu mahasiswa tersebut mengatasi kecemasan sosial yang dimilikinya.

- c. Bagi penulis, penelitian ini bisa dijadikan sebagai sarana untuk memperkaya perspektif dalam hal keterampilan menulis. Selain itu, penulis belajar memahami apa dan bagaimana memainkan *pivoting technique* dalam rangka meningkatkan kapasitas pemahaman terkait biblioedukasi. Terutama dalam rangka meningkatkan kapasitas sosial, emosional dan intelektual yang mendorong perubahan tingkah laku.

1.4. Tinjauan Pustaka

Telaah pustaka merupakan uraian sistematis tentang keterangan yang dikumpulkan dari referensi pustaka yang berhubungan dengan penelitian dan mendukung arti pentingnya penelitian itu dilakukan. Selain itu, telaah

pustaka juga perlu dilakukan dalam rangka melacak teori-teori ataupun konsep yang sudah ada.²⁹ Tujuan dilakukannya penelaahan terhadap pustaka yang dianggap relevan adalah untuk menemukan kebaruan dan mengurangi kemungkinan repetisi yang tidak diperlukan dalam penelitian.

Telaah pustaka yang dilakukan dalam penelitian ini tentu disajikan melalui format penelitian yang melahirkan teori baru yang belum pernah dibahas sebelumnya. Karena itu, penelitian ini memerlukan tinjauan pustaka yang memadai, bisa dijadikan sebagai pijakan teori yang mapan, baru, bukan sebagai bentuk repetisi, dan dimaksudkan untuk mengembangkan penelitian yang sudah ada sebelumnya. Karena itu, beberapa tinjauan yang penulis gunakan antara lain:

Pertama, "Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: Evidence-Based and Disorder-Spesific Treatment Techniques" oleh Stefan G. Hofmann dan Michael W. Otto yang diterbitkan oleh Routledge, New York tahun 2008 ini memaparkan secara spesifik mengenai kecemasan sosial dan basis risetnya terutama dalam aspek standar sosial (*social standards*) yang memungkinkan munculnya kecemasan sosial, fokus diri (*self-focused attention*), persepsi diri (*self perception*), mengamankan dan menghindari tingkah laku sosial yang dianggap bisa mengganggu.

Stefan G. Hoffmann dan Michael W. Otto, mengulas secara lebih mendalam perihal kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) yang

²⁹ Cahyatunisa. Bimbingan Islami untuk Menghadapi Masalah Kehidupan Manusia Menurut 'Aidh Al-Qarni dalam Buku La Tahzan. *Skripsi*. Purwokerto: IAIN Purwokerto. (2017: hlm. 12).

meliputi definisi, mengenali simtom awal, kriteria diagnostik, dan proses *assessment* pada kasus kecemasan sosial. Ulasan kajian dari Hoffman dan Otto tersebut tentu sangat memungkinkan bagi penulis untuk menjadikannya sebagai pemahaman awal mengenai kecemasan sosial ini seperti apa. Meskipun sama-sama mengkaji perihal kecemasan sosial, penulis mencoba mengangkat perbedaan yang mendasar mengenai konsep yang ditawarkan oleh kedua penulis tersebut dengan penelitian ini. Perbedaan yang dimaksud penulis letakkan pada pendekatan teroretisnya. Dimana Hoffmann dan Otto menggunakan paradigma *Cognitive Behavior Therapy* atau CBT yang secara teknis akan berbeda dengan konsep yang ditawarkan dalam *bibliotherapy*. Selain itu, *locus* sekaligus juga objek penelitian yang akan dikaji oleh penulis adalah kondisi kecemasan sosial mahasiswa Muslim di perguruan tinggi Islam yang mengunjungi perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Selain itu, CBT lebih menekankan pada restrukturisasi kognitif yang dianggap menyimpang dan ini dilakukan dalam rangka mengendalikan sistem kepercayaan diri pengguna CBT mengenai bagaimana dan apa saja yang harus dilakukan olehnya. Karena itulah, CBT dikembangkan melalui tiga fokus utamanya yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran. Ketika seorang pengidap kecemasan sosial mengalami gangguan emosi dan tingkah laku, maka CBT ini dilakukan sebagai bentuk upaya untuk mengembalikan peran dan fungsi berpikir, merasakan, bertindak, bertanya,

memutuskan sesuatu ataupun mengubah perasaannya dari negatif menjadi positif bagi si penderita.

CBT yang dipahami sebagai teori komprehensif yang berkaitan erat dengan *biopsychosocial* melalui konsep ABC (*Activate, Belief, dan Consequence*) ini berbeda dengan *bibliotherapy* pada umumnya. Dimana CBT mengharuskan adanya kehadiran terapis. Sementara dalam proses biblioterapi, si pengguna tetap bisa melakukan prosesnya secara mandiri. Tanpa kehadiran biblioterapis di sekitarnya. Meski akan lebih baik jika biblioterapi ini dilakukan melalui bantuan biblioterapis atau pembimbing dengan kapasitasnya yang memadai. Mengingat biblioterapi sendiri perlu dilakukan dalam rangka menangkap makna baru dalam hidupnya melalui tahapan *identification, catharsis, dan insight*. Tentu saja dalam rangka mengendalikan maupun mereduksi kecemasan sosial yang dialami.

Kedua, penelitian yang berjudul “Aksentuasi *Bibliotherapy* di Perpustakaan Perguruan Tinggi” yang ditulis oleh Saleha Rodiah, dari Program Studi Ilmu Informasi dan Perpustakaan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjajaran tahun 2013. Penelitian ini menggambarkan peranan perpustakaan dalam membantu mencerdaskan mahasiswa dalam segala aspek kehidupannya, serta berperan aktif dalam melayani pemustakanya.

Bibliotherapy atau terapi pustaka dalam penelitian ini dilakukan untuk membantu mahasiswa baik yang bersifat akademik maupun

nonakademik yang ditengarai dapat mengganggu kelangsungan studinya, dengan kehadiran fasilitator sebagai biblioterapisnya.

Berbeda halnya dengan penelitian yang akan diangkat oleh penulis di mana perpustakaan dijadikan sebagai *locus* penelitian dengan menyoal pengidap kecemasan sosial ringan sebagai sasaran penelitian yang juga diperkenalkan dengan *bibliotherapy*. Selain itu, penelitian ini tidak untuk menjabarkan pengaruh *bibliotherapy* dalam mengatasi kecemasan sosial. Akan tetapi, penelitian ini nantinya akan lebih mendeskripsikan retrospeksi kecemasan sosial dalam perspektif *bibliotherapy*.

Ketiga, penelitian berjudul “*Who Uses Bibliotherapy and Why? A Survey from an Underserviced Area*” yang ditulis oleh Susan J Adams, Nancy L Pitre dipublikasikan pada tahun 2000 melalui *The Canadian Journal of Psychiatry*. Penelitian ini memberikan gambaran tentang alasan kenapa diperlukan *bibliotherapy* dan bagaimana mengkategorisasikannya sebagai rekomendasi bagi *self-help*. Hasil penelitian ini menggambarkan tentang bagaimana 55% mahasiswa teridentifikasi menggunakan *bibliotherapy* sebagai solusi untuk memecahkan masalahnya. Karena itu, banyak terapis yang pada akhirnya merekomendasikan buku-buku kepada pengidap simtom di Ontario Utara. Dalam hal ini, konselor harus mereview buku-buku yang direkomendasikan dan didiskusikan bersama konseli dalam rangka mengukur efektivitas penggunaan biblioterapi di sana.

Keempat, penelitian berjudul “Teknik Konseling Biblioterapi: Menjadikan Buku sebagai Sarana Transformasi Diri” yang ditulis oleh Oktarizal Drianus dari Magister Sains Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan. Penelitian ini dipublikasikan tanpa tahun dan mengkaji relevansi *bibliotherapy* dalam rangka mempromosikan *psychological well-being* dan aplikasinya di tengah masyarakat. Penelitian ini berbeda dalam hal sasaran dan ruang lingkupnya. Penelitian yang akan penulis angkat lebih menyoar kepada penderita gangguan kecemasan sosial.

Kelima, buku berjudul “*Bibliotherapy* untuk Pengasuhan” tulisan Susanti Agustina yang diterbitkan oleh Noura pada tahun 2017. Buku ini memaparkan tentang seluk beluk *bibliotherapy* dalam konteks pengasuhan anak. Meskipun berbeda dalam lingkup pengaplikasiannya, buku ini bisa dijadikan referensi yang cukup lengkap dan sekaligus juga menyediakan informasi yang dibutuhkan untuk memahami *bibliotherapy*.

Keenam, kumpulan jurnal berjudul “*Bibliotherapy*” yang diterbitkan dalam satu dokumen berbentuk Library Trends pada Oktober 1962 yang dikepalai oleh Ruth M. Tews dan diterbitkan di University of Illinois ini menggambarkan secara detil terkait definisi, sejarah, tokoh pencetus, perkembangan dan konsep awal yang berhubungan dengan *bibliotherapy*.

Ketujuh, *preliminary test* yang dilakukan melalui metode penelitian kuantitatif yang penulis angkat untuk mendukung penelitian ini. Adapun judul yang penulis angkat sebagai *preliminary test* ini adalah “Pengaruh

Bibliotherapy dalam Mengurangi Potensi Penderita *Social Anxiety Disorder* (SAD) di Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati” pada tahun 2018.

Kedelapan, buku berjudul “*Heal Yourself*” tulisan Novie Ocktaviane Mufti yang diterbitkan pada Oktober 2019 melalui CV. IDS. Buku ini memberikan pemahaman secara mendetail terkait identifikasi, kebutuhan dan solusi terbaik bagi setiap orang yang menghadapi masalah dalam hidupnya. Entah apakah seseorang yang mengalami kesulitan berinteraksi dengan sesama, kesulitan memilih dan menetapkan jalan hidup, *quarter life crisis*, masalah dengan orang tua, memiliki masalah sosial hingga keimanan dan ekspresi keagamaannya yang perlahan-lahan mulai berkurang kualitasnya. Buku ini penulis jadikan sebagai bahan bacaan terkait identifikasi buku yang memang merupakan salah satu tahapan dalam *bibliotherapy* yang diberikan kepada para mahasiswa yang penulis libatkan dalam penelitian ini.

Kesembilan, sebuah artikel ilmiah berjudul “*Influence of Bibliotherapy Education on the Social-Emotional Skills for Sustainable Future*” yang ditulis oleh Mengül Basarı, Gözde Latifog˘lu and Ahmet Güneyli dari *Faculty of Education, Near East University, Nicosia, Cyprus* yang dipublikasikan pada 18 Desember 2018. Artikel ini menggambarkan tentang evaluasi dampak dari biblioterapi pendidikan mahasiswa psikologi, bimbingan dan konseling dalam konteks keterampilan sosial emosional yang dimilikinya. Hasil dari penelitian yang menggunakan pendekatan biblioterapi pendidikan ini bahkan menyimpulkan bahwa

keterampilan mahasiswi lebih baik daripada mahasiswa dalam hal keterampilan sosial emosionalnya.

Kesepuluh, buku berjudul “*Public Speaking Mastery*” karya Ongky Hojanto yang dirilis pada 2018 melalui penerbit PT Gramedia ini menggambarkan tentang segala hal yang berhubungan dengan kemampuan berbicara di hadapan publik (*public speaking*), *subject mastery*, mengatasi rasa takut, saran untuk menyenangkan *audiens*, mengetahui tipe-tipe *audiens*, teknik dan konten kata-kata yang membangun kekuatan diri, penampilan sampai dengan cara berinteraksi dengan banyak orang. Buku ini akan membantu mahasiswa yang dijadikan responden untuk mengatasi kecemasan sosial yang dimilikinya, terutama ketika mereka harus tampil di suatu acara yang mengharuskan mereka menjadi bagian dari tim pengisi acara dalam rangka mengendalikan kecemasan sosial yang muncul dalam dirinya.

1.5. Landasan Teori

Membaca merupakan salah satu aktivitas penting dan sangat membantu seseorang. Kalimat pernyataan ini bisa dijadikan sebagai jawaban atas banyaknya asumsi yang muncul di tengah masyarakat ilmiah yang mengatakan bahwa membaca merupakan hal yang sangat berharga. Bahkan di banyak penelitian yang penulis temukan, membaca bahkan dijadikan sebagai metode paling efektif yang digunakan sebagai *treatment*

yang digunakan di berbagai disiplin ilmu.³⁰ Sementara itu, kondisi sebaliknya terjadi pada mahasiswa yang cenderung memiliki lebih banyak masalah dalam hidupnya baik secara akademik maupun nonakademik.³¹ Meski tidak menutup kemungkinan jika rutinitas membaca hanya dijadikan sebagai sarana membaca. Bukan menangkap makna secara lebih khusus untuk dijadikan sebagai alat untuk memecahkan masalah yang dimilikinya.

Berbicara lebih jauh mengenai tradisi membaca yang memang melekat dengan konsep dan proses pendidikan. Kemunculan biblioterapi bahkan juga diklaim setara tradisi membaca itu muncul. Meski secara literer, kata “*bibliotherapy*” baru disebutkan dalam kamus kedokteran sejak beberapa tahun terakhir. Tepatnya pada tahun 1961, kata ini muncul dalam *Webster's Third New International Dictionary* yang didefinisikan sebagai penggunaan bahan bacaan yang diseleksi sebagai bentuk bantuan terapeutik dalam dunia kedokteran dan psikiatri. Kemudian, secara adaptif kata biblioterapi ini didefinisikan sebagai bentuk bimbingan dalam pemecahan masalah personal melalui aktivitas membaca secara langsung.³²

Jika menilik sekilas pada kronologi sejarahnya, maka istilah *bibliotherapy* ini sangat dekat dengan tradisi Yunani kuno. Dimana istilah

³⁰ William K. Beatty menulis jurnal berjudul “*A Historical Review of Bibliotherapy*”, dalam Tews, Ruth M. *Library Trends* Vol 11 Number 2. University of Illinois. (1962: Hlm. 106).

³¹ Gaskins, Irene W. *There's More to a Reading Problem than Poor Reading*. USA: University of Iowa. (1984: hlm. 471).

³² Redaksi aslinya adalah “*Bibliotherapy: the use of selected reading materials as therapeutic adjuvants in medicine and psychiatry; also: guidance in the solution of personal problems through directed reading*”, dalam Beatty, *Ibid*.

bibliotherapy ini diyakini berasal dari Bahasa Yunani yaitu *biblus* yang berarti buku, dan *therapy* yang berarti upaya bantuan psikologis.³³ Istilah ini menggambarkan tentang sebuah terapi ekspresif yang menghubungkan individu dengan isi atau intisari buku, puisi dan tulisan lain dalam format terapi. Dengan kata lain, penggunaan buku-buku ini dimaksudkan untuk membantu memecahkan masalah.³⁴

Ada banyak jurnal yang mengatakan bahwa tradisi *bibliotherapy* ini sudah tua, seiring dengan membuminya tradisi membaca buku itu sendiri. Beberapa di antaranya menyebutkan bahwa *bibliotherapy* ini lahir di Thebes kuno yang merupakan gedung perpustakaan dengan slogan “*The Healing Place of the Soul*” atau tempat penyembuhan jiwa. Masyarakat Thebes kuno dalam hal ini diyakini sangat menghargai buku untuk meningkatkan kualitas kehidupan mereka.³⁵

Kalimat serupa yang berbunyi “*Medicine for the Mind*” juga ditemukan di Alexandria, Mesir.³⁶ Akan tetapi, beberapa pakar yang kemudian muncul dan dianggap mengawali biblioterapi ini diperankan oleh dua dokter psikiatri yaitu Benjamin Rush pada tahun 1815 dan John Minson Galt pada 1853. Keduanya melakukan serangkaian riset yang mengungkapkan bahwa membaca membawa dampak yang baik dalam proses terapi pasiennya. Hasil penelitian ini pada tahun 1904 kemudian

³³ Solikin, Asep. *Bibliotherapy sebagai Sebuah Teknik dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. Jurnal Anterior*. Palangkaraya: Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. (2015: hal. 157).

³⁴ *Ibid.*

³⁵ *Ibid.*

³⁶ Heath, Melissa Allen, etc. *Bibliotherapy: A Resource to Facilitate Emotional Healing and Growth*. USA: Brigham Young University. (2005: hlm. 563).

diakui dalam kajian ilmu perpustakaan, dan kemitraan pertama yang mengkombinasikan kajian kepustakaan dan psikiatri dimulai dari McLean Hospital di Waverly, Massachusetts.

Dalam referensi lain, disebutkan bahwa istilah biblioterapi ini diciptakan oleh Samuel McChord Crothers melalui artikelnya di *Atlantic Monthly* edisi Ogos tahun 1916.³⁷ Pernyataan ini juga disebutkan di dalam *Bibliotherapy* yang dipublikasikan melalui *Library Trends* dari University of Illinois, Chicago. Selain Crothers, tokoh lainnya yang kemudian mempopulerkan *bibliotherapy* ini adalah G.S. Robinson dari Iowa, Elizabeth Green dan Dr. Sidnet Q. Schwab dari klinik neurologi melalui “*The Therapeutic Use of a Hospital Library*”.³⁸ Kemudian, *bibliotherapy* terus berkembang dan mempengaruhi pemikiran para ilmuwan.

Dalam dunia psikologi dan perpustakaan, tentu saja, hasil karya paling monumental sekaligus mencerahkan patut dilayangkan kepada Dr. Gordon R. Kamman dari University of Minnesota selama periode 1931-1940. Lalu muncul juga nama Dr. Magnus C. Petersen yang juga berasal dari universitas yang sama dengan Dr. Gordon R. Kamman. Lalu, pada tahun 1930-an, muncul dua nama paling penting *bibliotherapy* yaitu Dr. William C. Menninger dan Alice I. Bryan.³⁹

Dalam literatur lain yang penulis temukan, pendapat ini disanggah dengan munculnya dua nama lain yaitu Dr. Karl dan Dr. William

³⁷ Lihat McKenna, G, Hevey D dan Martin E. Patients and Providers Perspective on Bibliotherapy in Primary Care. *Jurnal Clinical Psychology and Psychotherapy*. (2010: hlm. 497-509).

³⁸ *Ibid.*

³⁹ *Ibid.*

Menninger yang menulis beberapa artikel profesionalnya di tahun 1940-an. Hingga kemudian, di tahun 1950-an, pemikiran terkait *bibliotherapy* ini semakin dikembangkan oleh Shrodes (1949) dengan hasil pengujian *bibliotherapy* dari perspektif seni yang kemudian juga mempengaruhi para filosof. Saat itu, Schrodes menyampaikan definisi terkait *bibliotherapy* sebagai: “*As a process of dynamic interaction between the personality of the reader and literature under the guidance of a trained helper*”.⁴⁰ Sehingga, kehadiran *trainer*, fasilitator, pustakawan dan konselor dalam hal ini menjadi sangat krusial untuk mengkondisikan diskusi yang seharusnya muncul saat *bibliotherapy* ini berlangsung. Kemudian, di tahun 1960-an, Hannigan dan Henderson melakukan serangkaian eksperimen terkait dampak *bibliotherapy* terhadap remaja yang menggunakan obat-obatan.⁴¹

Meski secara konten, *bibliotherapy* ini sudah pernah disinggung oleh Alice I. Bryan yang merupakan seorang psikolog di *School Library Service of Columbia University* melalui dua artikel yang berjudul “*The Psychology of the Reader*” pada Bulan Januari 1939 dan “*Personality Adjustment through Reading*” pada Bulan Agustus di tahun yang sama. Kedua artikel ini belum menyebutkan istilah *bibliotherapy* di dalamnya. Sehingga *bibliotherapy* sebagai sebuah teknik konseling, yang dianggap pertama kali lahir adalah narasi yang ditulis oleh Sister Agnes Lucile di

⁴⁰*Ibid.*

⁴¹*Ibid.*

tahun 1947 dengan judul “*Bibliotherapy: A Counseling Technique*” dan diterbitkan di *Catholic Library World*.⁴²

Dua tahun kemudian, yaitu pada tahun 1949, tulisan lain tentang *bibliotherapy* muncul dalam sebuah disertasi. Disertasi yang ditulis oleh Caroline Shrodes yang berjudul “*Bibliotherapy: A Theoretical and Clinical Experimental Study*” yang pada saat itu tidak dipublikasikan oleh University of California ini mengkaji lebih mendetil perihal *bibliotherapy* baik secara teori maupun prakteknya. Selain itu, di tahun yang sama, tulisan *bibliotherapy* lainnya muncul dalam bentuk tesis yang berjudul “*Use of Books in the Rehabilitation of Amputee in Military and Veterans Administration Hospitals*” oleh M.V. Peterson yang juga tidak dipublikasikan oleh University of Denver.⁴³

Tidak hanya sampai di situ, perjalanan *bibliotherapy* sebagai sebuah pendekatan baru di dunia konseling dan psikologi masih berlanjut. Tahun 1951, sebuah disertasi berjudul “*Imaginative as a Projective Technique*” yang ditulis oleh Esther A. Hartman, tidak dipublikasikan oleh Stanford University. Setidaknya, menurut Artemisia ditemukan 17 tesis sepanjang tahun 1950-1958 dengan tema *bibliotherapy*.⁴⁴

Tradisi biblioterapi ini semakin sukses diadaptasikan ke dalam berbagai bidang keilmuan seperti psikologi, pendidikan dan bahkan sosial kemasyarakatan sebagai salah satu cara untuk menekan permasalahan

⁴² Lihat artikel berjudul “*Bibliotherapy: Projects and Studies with the Mentally Ill Patient*” yang ditulis oleh Artemisia J. Junier dalam *Library Trends*, hlm. 138-139.

⁴³ *Ibid.*

⁴⁴ *Ibid.*

sosial di sana.⁴⁵ Karena itulah, istilah biblioterapi juga ikut berkembang sesuai dengan perbedaan terminologinya. Istilah-istilah tersebut antara lain *bibliocounseling*, *biblioeducation*, *bibliopsychology*, *library therapeutic*, *biblioprophylaxis*, *tutorial group therapy*, dan *literatherapy*.⁴⁶ Beragamnya istilah tersebut, disesuaikan dengan kebutuhan bidang dan ruang lingkup yang akan dikembangkan. Mengingat biblioterapi dalam konteks ini tidak lagi hanya dikaji dari pendekatan psikologi, tapi juga bimbingan dan konseling, humaniora, bahkan di dunia pendidikan.

Dalam konteks biblioterapi di bidang pendidikan, istilah yang lebih akrab dan dekat adalah biblioedukasi. Dimana di dalam prosesnya, biblioedukasi tidak mungkin bisa dilepaskan dari tahapan dan proses biblioterapi di dalamnya. Hanya saja penggunaan biblioterapi ini dimaksudkan untuk mengembangkan kapasitas pendidik, peserta didik, pustakawan dan elemen lainnya dalam konteks pendidikan. Dimana biblioedukasi di sini bisa melingkupi aktivitas literasi, termasuk membaca (buku fiksi, nonfiksi ataupun puisi), menulis kreatif atau bercerita.⁴⁷ Hal ini sesuai dengan kutipan berikut:

“The common is the concept that bibliotherapy is the use of reading materials to bring about some kind of change in affect or behavior. The ways in which materials are used in bibliotherapy may include any literacy activity,

⁴⁵ *Ibid.*

⁴⁶ Rubin dalam Herlina. *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja Melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama. (2015: hlm. 1).

⁴⁷ Lihat Berns, Carol F. *Bibliotherapy Using Books to Help Bereaved Children*. *Journal Omega* vol. 48. Florida: Baywood Publishing Co, Inc. (2014: 324).

including reading, (fiction, nonfiction, or poetry), creative writing or story telling”.

Definisi lain dihadirkan untuk memperluas pemahaman yang ada. Mengingat *bibliotherapy* dilakukan melalui aktivitas membaca untuk memenuhi kebutuhan, mengurangi tekanan, atau membantu perkembangannya sebagai seorang manusia. Dalam terminologi ini disebutkan bahwa:

“... bibliotherapy as the attempt of an individual to promote his mental and emotional health by using reading materials to fulfill needs, alleviate pressures, or help his development as a person. In both definitions, therapy does not necessarily mean to heal problems, but means to help the gifted change undesirable behavior and improve their positive-thinking process”.

Definisi tersebut di atas, sangat memungkinkan untuk mendefinisikan biblioterapi secara sederhana sebagai sebuah teknik yang menggunakan cara membaca pustaka. Keyakinan bahwa membaca dapat mempengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku seseorang sudah setua kebiasaan membaca itu sendiri. Biblioterapi sendiri bersifat dinamis, yang tidak hanya menangkap makna esoteris (khusus) yang terdapat di dalam

buku, tapi juga menangkap makna eksoterik (pengetahuan yang boleh diketahui atau dimengerti oleh siapa saja).⁴⁸

Meski kata “terapi” sangat melekat pada biblioterapi, aktivitas terapi dalam penelitian biblioedukasi ini tidak dimaksudkan untuk menyembuhkan masalah gangguan kejiwaan, tapi lebih kepada biblioedukasi digunakan sebagai strategi mengelola kecemasan sosial, mengubah tingkah laku yang tidak diinginkan dan memperbaiki cara berpikir positif.⁴⁹ Dimana aktivitas membaca di dalamnya, dimaksudkan untuk membantu mahasiswa mengembangkan kapasitas intelektual, sosial, emosional dan mendorong perubahan perilaku. Selain tentu saja digunakan sebagai pemecahan masalah, mengembangkan *insight*, ataupun mengatasi *stress*.⁵⁰

Sebagai sebuah metode *treatment* tidak langsung, biblioedukasi membantu mahasiswa yang mengidap kecemasan sosial untuk keluar dari situasi *denial* atau represi. Teknik biblioedukasi ini sendiri bisa dipahami sebagai bentuk *cognitive bibliotherapy* dan *affective bibliotherapy*.⁵¹ Kedua teknik ini memerlukan kehadiran fasilitator yang memainkan peran sebagai orang yang membangun dinamika perilaku, sikap hangat, penuh

⁴⁸ Lihat Pramadi, Andrian. Biblioterapi. *Jurnal Anima*. Surabaya: Universitas Surabaya. (1996: hlm. 97).

⁴⁹ Hoagland dalam Jeon, Kyung Won. *Bibliotherapy for Gifted Children*. *GCT Journal*. (1992: hlm. 16).

⁵⁰ Amato dalam Herlina, hlm. 5.

⁵¹ Maksudnya adalah sejenis program yang dilakukan dengan cara hanya memberikan materi tertulis tanpa bertemu secara intens dengan fasilitator. Sementara *affective bibliotherapy* ini dilakukan oleh fasilitator dalam rangka membaca dan mendiskusikan isi buku.

penerimaan, komunikatif, empati, dan kemampuan menghidupkan cerita yang sangat dibutuhkan fasilitator program *affective bibliotherapy*.⁵²

Secara umum, biblioterapi diyakini sebagai sebuah mekanisme adaptasi pembaca terhadap konten bacaan yang dibacanya. Dimana dalam prosesnya, biblioterapi dimulai dari identifikasi buku, katarsis dan penangkapan makna (*insight*) yang diperoleh dari dalam buku bacaan. Setiap pembaca diharapkan secara aktif menganalisa buku yang dipilihnya ke dalam perspektif yang empiris. Sesuai dengan pernyataan Rosen berikut:

*“In an effort to assist therapist to evaluate books as potential bibliotherapy tools, Rosen produced and published guidelines for reviewers of “do-it-yourself treatment” books. He suggest that where there is a claim, either explicit or implied, that a book is a treatment, reviewers have certain responsibilities to potential readers: whenever possible, such books should be analyzed within an empirical framework.”*⁵³

Secara tidak sadar, seseorang sangat mungkin untuk meningkatkan kepercayaan diri melalui hubungan afiliasi dengan orang lain. Hal ini dilakukan ketika seorang pembaca menghubungkan motif dan emosinya sendiri dengan motif orang lain. Miss Shrodes menggunakan istilah

⁵² Shectman dalam Ekowati, Diah. *Affective Bibliotherapy untuk Meningkatkan Self Esteem pada Anak Slow Learner di SD Inklusi. Tesis*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan. (2014: hlm. 9-10).

⁵³ Adams, Susan J dan Nancy L Pitre. *Who Uses Bibliotherapy and Why? A Survey From an Underserviced Area. The Canadian Journal of Psychiatry*. September. (2000 : hlm. 646-647).

“katarsis” dan menyejajarkannya dengan istilah abreaksi⁵⁴ yang muncul secara spontan. Sementara, *insight* didefinisikan sebagai bentuk kesadaran emosional dalam hal motivasi. Sehingga pengalaman estetika seseorang akan tumbuh sejalan dengan psikodiagnosa.⁵⁵

“Identification is an adaptive mechanism by means of which the reader, largely unconsciously, increases his esteem for himself by affiliating with another person or persons. In projection the reader attributes his own motives and emotions to theirs. Miss Shrodes uses the words catharsis and abreaction synonymously to denote the “uncensored and spontaneous release of emotion”. Insight is the emotional awareness of motivation. The aesthetic experience facilitates psychodiagnosis while at the same time it provides experiences by means of which the reader grows”.

Kita juga perlu mengetahui secara detil tentang apa yang dilakukan para pembaca ketika merasa sudah terikat dengan ide-ide yang ada di dalam buku. Melvin C. Oathout dalam “Books and Mental Patients” yang dirilis tahun 1954 melalui *Library Journal*, bahkan menjelaskan bahwa perlunya seorang terapis menangkap reaksi pembaca (konseli). Hal ini perlu dilakukan melalui observasi yang sangat dekat dan mendesak.

⁵⁴ Abreaksi adalah pencetus emosi dengan mengingat kembali trauma psikis. Lihat KBBI V *online*.

⁵⁵ Evalene P. Jackson menulis sebuah artikel berjudul “*Bibliotherapy and Reading Guidance: A Tentative Approach to Theory*” dalam Tews, *Ibid*. Hlm. 121.

“We need to know in detail what happens to the reader when he is involved with ideas in books, not just what categories of patients read what varieties of books. Oathout also suggests that the categories that are utilized, both of patients and of reading matter, are much too broad and often meaningless. Very close and almost immediate observation of the patient involved is imperative if the therapist is to be able to attach that patient’s reactions to some idea which he has read in a book.”⁵⁶

Meskipun buku-buku dalam *bibliotherapy* ini terkesan menceramahi ataupun memberikan nasehat. Akan tetapi, seorang pembaca ataupun fasilitator *bibliotherapy* sendiri perlu mengevaluasi secara kritis tentang isi buku dan kesesuaiannya dengan strategi *treatment* sesuai dengan situasi yang terjadi.⁵⁷ Tak terkecuali dengan kondisi kecemasan sosial yang dimiliki oleh para penderitanya termasuk kalangan mahasiswa yang penulis jadikan responden dalam penelitian ini. Karena itulah, baik pengguna maupun biblioterapis perlu mengevaluasi kesesuaian antara konten bacaan dengan kebutuhan si penderita kecemasan sosial untuk mengelola rasa takutnya terhadap situasi sosialnya; situasi baru, orang yang tidak dikenalnya dan kemungkinan dinilai oleh orang lain.

⁵⁶ *Ibid.*

⁵⁷ Gregory, Katherine E. Dan Judith A. Vessey. *Bibliotherapy: A Strategy to Help Students With Bullying. The Journal of School Nursing*. Vol. 20. No. 3. Boston: Boston College. (2004: hlm. 130).

Kecemasan sosial yang muncul dalam bentuk rasa khawatir dan sensitif yang berlebihan⁵⁸ ini bisa jadi disebabkan oleh struktur pemikiran seseorang tentang orang lain atau tentang dirinya sendiri secara negatif. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan sosial cenderung berpikir bahwa orang lain akan menilainya secara buruk dan negatif yang jika dibiarkan akan berpotensi untuk memunculkan rasa malu pada dirinya sendiri.⁵⁹ Jadi dengan kata lain, pemikiran seseorang tentang dirinya adalah yang akan menjadi akar kecemasan sosial.

Beberapa identifikasi terkait dampak buruk kecemasan sosial yang diidap mahasiswa, dalam hal ini berada di rentang kategori remaja dan dewasa dini ini antara lain *pertama*, tidak mampu bertindak laku secara wajar, bahkan cenderung kaku, tegang, gugup, menghindar dan tidak dapat menampilkan kemampuan diri sendiri. *Kedua*, menjadi penakut dan tidak percaya diri untuk melakukan sesuatu. *Ketiga*, *labelling* bahwa pengidap simtom ini tidak mau bergaul, tertutup, dinilai sombong bahkan tidak memiliki banyak teman, serta cenderung mengisolasi diri. *Keempat*, lebih mudah marah, frustrasi dan depresi baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Hal ini akan berakibat buruk pada persoalan karir, hubungan antarpersonal, persahabatan, pendidikan dan lainnya yang memungkinkan munculnya gangguan fisiologis ataupun depresi hingga bunuh diri.⁶⁰

⁵⁸ Stein, Pamela A. dan John. H. Hoover. Manifest Anxiety in Children with Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*. Sage Publishing. Chicago: Illinois University. (2015: hlm. 70).

⁵⁹ Ibid.

⁶⁰ Butler, Antony dan Swinson dalam Suryaningrum, hal. 80.

Memahami itu, maka penulis secara sederhana akan mendefinisikan perihal kecemasan sosial sebagai sebuah pengalaman subjektif seseorang yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang.⁶¹ Dimana kecemasan sosial muncul dalam diri seseorang ketika ia merasakan bahwa dirinya kurang memiliki kemampuan yang dibutuhkan untuk menjalin hubungan sosial.⁶²

Ketidakmampuan seseorang untuk meyakinkan diri bahwa ia memiliki kemampuan untuk diterima oleh lingkungan sosialnya inilah yang bisa menyebabkannya kesulitan bersosialisasi dengan lingkungannya. Mengingat kecemasan sosial memang merupakan salah satu bentuk dari *maladaptive* (ketidakmampuan seseorang dalam beradaptasi) yang menyebabkan seseorang akan merasakan kesulitan untuk berteman, selalu menghindari kumpulan orang-orang ataupun ketika bertemu dengan orang baru.

Dalam situasi kecemasan sosial yang tidak bisa dikendalikan, mahasiswa menyadari bahwa pikirannya tidak rasional, bersifat subjektif dan bahkan berlebihan. Tapi keadaan ini tidak bisa dikontrol dan dihilangkan.⁶³ Mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial juga cenderung merasa takut bertanya kepada orang asing, takut berbicara pada orang yang kedudukannya di atasnya, takut tampil di depan publik, atau takut jadi

⁶¹ Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group. (2010: hlm. 142-143).

⁶² Dayakismi dan Hudaniyah dalam Prawoto.

⁶³ Cheong dalam Prawoto, hal. 3.

tontonan publik.⁶⁴ Sehingga mahasiswa dengan perasaan cemas seperti ini cenderung pasif, diam, khawatir ketika akan mengungkapkan ide maupun pemikirannya, serta takut bahwa dirinya mungkin akan membosankan di mata orang lain.⁶⁵

1.6. Kerangka Pemikiran

Perguruan tinggi Islam merupakan tempat penyelenggaraan pendidikan sekaligus juga mendorong terciptanya peradaban yang bernuansakan ajaran-ajaran dan moralitas keislaman di dalamnya. Mahasiswa maupun mahasiswi di sana, memiliki kapasitas dan ruang yang sangat cukup untuk bisa menyukseskan proses pendidikan disertai dengan peningkatan kapasitas keilmuannya sendiri yang bisa dikembangkan melalui potensi intelektual, sosial, emosional dan perubahan tingkah laku.

Menjawab tantangan untuk memaksimalkan keempat potensi tersebut di atas bisa dilakukan melalui proses belajar dan membaca buku. Aktivitas ini akan memberikan gambaran terkait pengalaman, pengetahuan sekaligus informasi yang diperlukan bagi mahasiswa untuk mengembangkan keempat kapasitasnya tersebut dan atau membantunya memecahkan masalah yang dihadapinya. Tentu saja, jika aktivitas membaca dalam konteks ini mampu mendorong penumbuhan kesadaran kritis dan menstimulasi terjadinya perubahan yang dilakukan oleh mahasiswa.

⁶⁴ Murphy dalam Prawoto, Yulius Beny. 2010. Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret. (2010: hal. 2).

⁶⁵ Osborne dalam Prawoto, hal. 5.

Peran mahasiswa sebagai aktor intelektual bisa dimainkan ketika mahasiswa sibuk dalam aktivitas berpikirnya, yang bagi sebagian besar ilmuwan meyakini bahwa aktivitas kognitif ini digerakkan karena adanya keinginan terpendam yang dimiliki mahasiswa sebagai makhluk *homo volens*. Tak cukup hanya untuk menjangkau aktivitas intelektualnya saja, tapi membaca buku juga mampu menstimulasi kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungannya (*homo mechanicus*), mendorong aktivasi kemampuan seseorang untuk mengorganisasikan dan mengolah stimuli yang diterimanya (*homo sapiens*), dan sebagai pelaku aktif dalam merumuskan strategi transaksional dengan lingkungannya (*homoludens*).⁶⁶

Menariknya, mahasiswa yang juga merupakan makhluk *homo volens*⁶⁷ ini juga diyakini memiliki keinginan dan ingin dipandang sebagai makhluk yang bereaksi secara pasif pada lingkungannya. Tapi faktanya, mahasiswa justru selalu berusaha sekuat tenaga untuk bisa memahami secara aktif lingkungannya sehingga bisa disebut sebagai *homo sapiens*. Kedua hal yang bertentangan ini justru mewakili sifat dasar mahasiswa yang kemudian perlu ditopang dengan kemampuan emosi, kognitif dan perseptualnya yang berkaitan dengan kondisi lingkungan sosial tempatnya berkembang.

Mahasiswa sebagai *homo mechanicus* ini cenderung memandang manusia tidak ubahnya seperti robot yang digerakkan. Karena dalam

⁶⁶ Susan, Bunda. *Biblioterapi untuk Pengasuhan*. Bandung: Noura Publishing. (2017: hal. 78-79).

⁶⁷ Pengusung teori ini adalah mazhab aliran pertama; psikoanalisis dan kognitif seperti Freud, Adler, Jung, dan lainnya. Sementara tokoh aliran kognitif ini antara lain Kurt Lewin, Piaget, Kohlberg, Heider dan Festinger. Lihat hlm. 204.

perspektif ini, mahasiswa tidak lagi penting dianggap apakah ia rasional ataukah emosional, baik ataupun buruk. Mahasiswa justru hanya perlu dipahami melalui peranan faktor eksternalnya saja dalam mempengaruhi atau mengendalikan perilakunya.⁶⁸

Selain itu, mahasiswa sebagai *homo ludens* dianggap menempati strata yang paling layak. Karena dianggap memiliki eksistensi positif dan determinan.⁶⁹ Apalagi jika mengingat mahasiswa juga memiliki kebutuhan untuk disukai, dihargai dan diterima baik dalam hubungan keluarga, pertemanan, dan berbagai jenis hubungan sosial lainnya.⁷⁰

Berbicara lebih jauh soal peran serta kebutuhan mahasiswa sebagai makhluk sosial, tidak menutup kemungkinan jika mahasiswa mengalami masalah ketidakmampuan mengelola atau memiliki rasa takut terhadap situasi sosialnya. Gangguan seperti ini disebut sebagai kecemasan sosial yang biasanya muncul ketika pengidapnya merasa takut menghadapi situasi baru, orang yang tidak dikenal ataupun kemungkinan dinilai oleh orang lain. Hal ini akan dianggap sangat mengganggu jika rasa takut dan cemas itu muncul secara intens, yang mendorong si penderitanya berpikir irasional, dan mengganggu fungsi kehidupannya.

Jika menilik pada definisinya, kecemasan sosial bisa saja diartikan sebagai salah satu bentuk penyakit mental (*mental disorder*). Dimana

⁶⁸ Aliran ini diusung oleh ilmuwan mazhab kedua atau aliran behaviorisme seperti Skinner, Miller, Hull, Bandura, Rotter, dan lainnya. *Ibid.*

⁶⁹ Mazhab aliran ketiga; humanistik. Tokoh dalam aliran ini antara lain C. Rogers, A. Maslow, R. May, E. From, dan lainnya. hlm. 205.

⁷⁰ Tooby and Cosmides, dalam Hoffman, Stefan G dan Michael W. Otto. *Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder*. London: Routledge. (2008: hlm. 1).

istilah ini bisa digunakan untuk merujuk pada bentuk penyakit, gangguan dan kekacauan fungsi mental yang disebabkan oleh kegagalan mereaksikan mekanisme adaptasi dari fungsi-fungsi kejiwaan atau mental terhadap stimuli eksternal dan ketegangan-ketegangan yang menyertainya. Dimana akibatnya, seseorang akan mengalami gangguan fungsional atau gangguan struktural dari satu bagian, satu orang, atau sistem mental. Akan tetapi, penulis tidak akan mengkajinya dalam sudut pandang psikologi. Penulis justru akan lebih mendefinisikan dan mendudukan kecemasan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa dalam perspektif pendidikan yang berkaitan dengan kecerdasan sosialnya.

Parahnya lagi, seseorang dengan kecemasan sosial ini cenderung mudah untuk evaluasi diri sendiri secara negatif. Ditambah lagi dengan keadaan lingkungan yang tidak sepenuhnya mendukungnya untuk berpikir dan berkembang secara positif. Sehingga, *bibliotherapy* sangat diperlukan sebagai sebuah pendekatan ataupun diskursus yang diyakini mampu mengatasi permasalahan kecemasan sosial seseorang. Minimalnya, seseorang dengan gejala kecemasan sosial ini tidak mengevaluasi dirinya secara negatif dan justru bisa mendorongnya untuk memecahkan permasalahan yang dihadapinya tersebut.

Bagi orang awam, seorang mahasiswa yang mengidap kecemasan sosial ini cenderung mudah disalahpahami. Terutama karena melihat mereka terlalu suka menyendiri, sombong, tidak mau bergaul dan terlalu individualis. Akibatnya, mahasiswa tersebut cenderung akan dijauhi

daripada dirangkul dan dicari tahu alasan serta penyebabnya kenapa menghindar dari lingkungan sosialnya. Padahal mahasiswa tersebut di sisi yang lain, justru sedang kesulitan karena mengidap kecemasan sosial yang membuatnya cemas ketika berada di tengah-tengah lingkungan baik yang sudah dikenal ataupun yang masih asing baginya.

Hadirnya *biblioeducation* yang merupakan adaptasi dari *bibliotherapy* dalam *setting* di dunia pendidikan inilah yang kemudian sangat diperlukan. Mengingat *biblioeducation* ini sendiri memiliki tujuan untuk merestrukturisasi pemikiran mahasiswa yang mengidap kecemasan sosial, baik tentang dirinya maupun lingkungan sosialnya. Dimana aktivitas *bibliotherapy* ini bisa dihidupkan melalui aktivitas membaca, menelaah dan menemukan makna baru dari dalam buku. Lalu menyerap dan menggiring seseorang untuk bertingkah laku sebagaimana idealisme yang ditanamkan oleh si penulis di dalam bukunya.

Biblioeducation ini bisa memanfaatkan buku-buku nonfiksi maupun fiksi yang diyakini mampu membantu seseorang untuk mengatasi masalah dan mengembangkan dirinya (*self help*). Sehingga buku dalam hal ini tidak hanya dijadikan sebagai sarana untuk menambah wawasan maupun ilmu pengetahuan. Tapi juga untuk dijadikan sebagai sarana terapi melalui pemberian pengalaman, motivasi, dan membantu seseorang mengafirmasi kondisi kejiwaannya dengan cara merekonstruksikan pemikirannya secara lebih positif. Agar mereka berani menyampaikan ide maupun gagasannya

lebih dulu daripada memikirkan soal apakah idenya itu akan dikomentari negatif ataukah tidak.

Bibliotherapy ini tentu saja akan membuat seseorang bisa merasakan efek positifnya ketika dilakukan melalui tahapan yang benar. Karena *bibliotherapy* memerlukan treatment khusus, bukan sekedar membaca buku begitu saja. Akan tetapi, *bibliotherapy* ini dilakukan melalui tahapan-tahapan yang jelas seperti identifikasi buku, mencermati dan menganalisis bahan bacaan (*chatarisis*), agar bisa memperoleh pemahaman yang mendalam (*insight*).

Sebagai bagian dari manfaat terintegrasi dari *bibliotherapy* ini, seseorang bahkan tidak hanya dibantu memecahkan permasalahan hidupnya seperti halnya kecemasan sosial. Tapi juga bagaimana seseorang dibantu untuk mengembangkan kemampuan kognisi, bahasa, kepribadian maupun masalah sosial yang kompleks bagi para peserta terapi.⁷¹

Selama proses mengidentifikasi buku yang ingin dibaca inilah, seorang mahasiswa memulai proses *biblioeducation* dengan cara mengidentifikasi buku bacaan sehat yang mengandung nilai ekstrinsik dan intrinsik yang baik di dalamnya. Lalu masuk ke dalam mode katarsis ketika seseorang bisa menganalisis konten bacaan, hingga akhirnya ia mendapatkan pemahaman secara mendalam dari bacaannya. Hal ini perlu dilakukan dengan metode membaca secara perlahan-lahan. Tanpa menggunakan metode *skimming* ataupun metode *flash reading*.

⁷¹ Lihat Susan, *Ibid*.

Proses pendalaman makna yang bisa diserap dari buku diharapkan mampu mengaktivasi aktivitas kognisi, emosi, bahkan sosial dari seseorang untuk setidaknya membuka dirinya sendiri dan menerima nilai-nilai dari orang lain. Mengingat manusia memang akan selalu bertindak sesuai dengan tingkatan dan kapasitas intelektualnya secara beragam.⁷² Agar manusia juga bisa terus berkembang sebagai makhluk berbudaya dan bisa menghasilkan karya, membentuk perilaku mental yang juga mempengaruhi konasi (kehendak) dan afeksi (perasaan),⁷³ serta dijadikan sebagai alat untuk memuaskan rasa ingin tahu manusia yang seolah-olah tak pernah bisa dipuaskan⁷⁴. Dengan kata lain, kognisi menjadi domain penting sebagai alat pemuas kebutuhan manusia baik dalam urusan pengelolaan kehendak, perasaan, atau hasrat tak terbatas.

Pengembangan struktur berpikir seseorang yang dilakukan secara positif biasanya ditandai dengan semangatnya untuk mengendalikan diri, menerima diri sendiri (*self acceptance*) dan terus mau mengembangkan dirinya melalui aktivitas apapun yang mungkin belum pernah dilakukannya. Hal ini dilakukannya dengan penuh antusias dan terbebas dari stres. Sebaliknya, ketika pengembangan kognisi seseorang akan sangat terguncang dan memunculkan bibit-bibit keraguan dalam jiwanya ketika lingkungan meresponnya demikian. Lalu, mereka pun menerima komentar negatif dari orang-orang di sekitarnya. Hingga secara perlahan,

⁷² Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group. (2002: hal. 28).

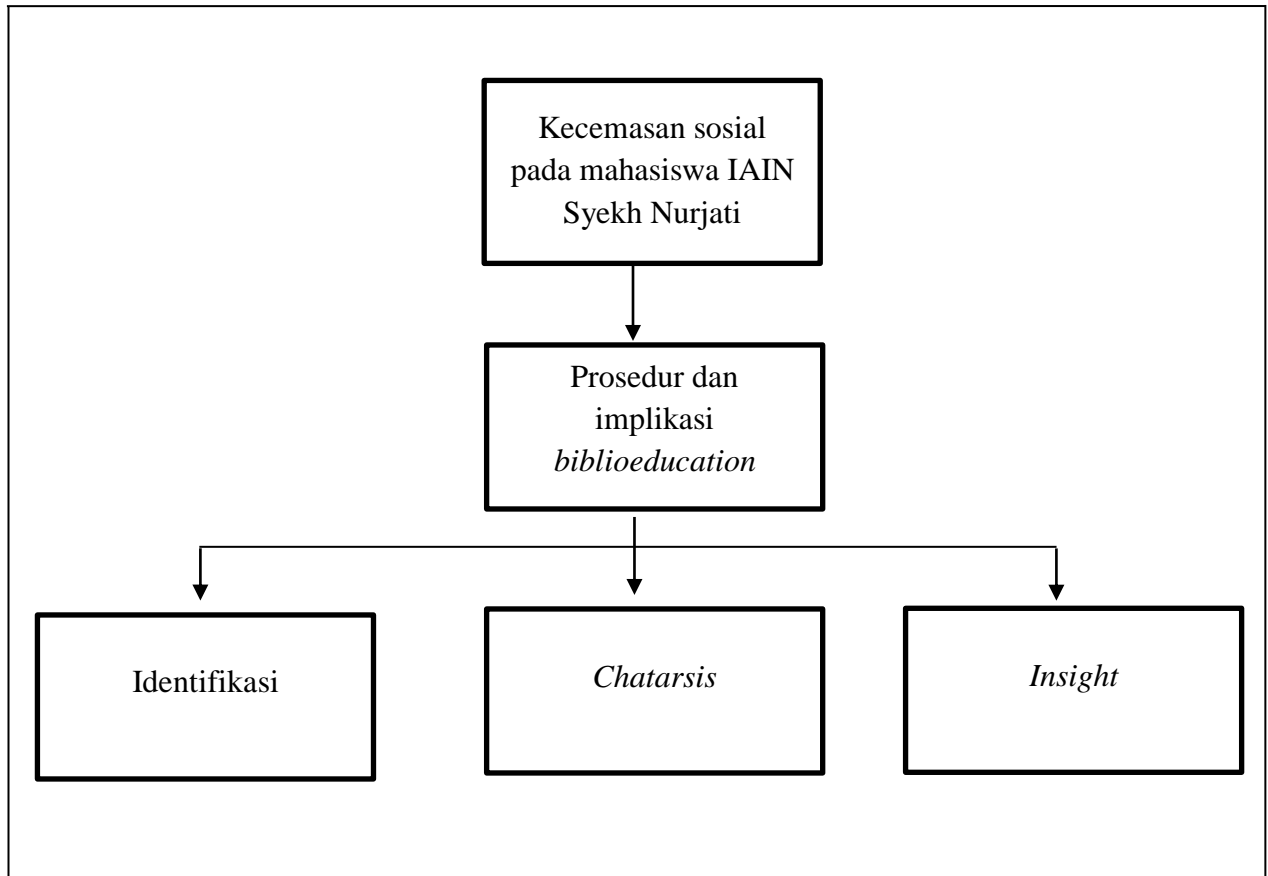
⁷³ Lihat Khyarusoleh, Ujang. Konsep Dasar Perkembangan Kognitif pada Anak Menurut Jean Piaget. *Jurnal Dialektika Jurusan PGSD*. Vol. 5. No. 1 Maret, (2016: hal. 6)

⁷⁴ DePorter, Bobby dan Mike Hernacki, *Quantum Learning: Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Terj. Alwiyah Abdurrahman. Bandung: Kaifa. (2002:23).

terbentuklah citra diri yang negatif yang ditandai dengan keengganannya untuk mencoba atau melakukan hal-hal baru termasuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Karena itulah, sebagaimana kecemasan sosial bisa dipelajari dari sebagai bentuk respon sosial seseorang, maka upaya pengelolaan dan atau reduksi bisa dilakukan juga melalui proses belajar membaca.

Berikut ini akan penulis gambarkan mengenai skema sekaligus alur pemikiran yang penulis gunakan dalam penelitian ini untuk lebih mudah dipahami. Dimana konsep *biblioeducation* yang merupakan adaptasi dari biblioterapi ini akan digambarkan secara mendetail, dilakukan secara sistematis dan dicari elaborasinya sebagai bentuk upaya pengelolaan masalah kecemasan sosial pada mahasiswa IAIN Syekh Nurjati.

Gambar 1. Skema pemikiran dalam penelitian



1.7. Metode Penelitian

Terkait metode pemilihan metode, penulis melakukan beberapa pertimbangan seperti estimasi proses dan lamanya penelitian, serta unsur kebaruan produk *bibliotherapy* yang dimaksudkan untuk bisa diadaptasi oleh institut di masa depan. Selain itu, penulis juga perlu memperhatikan analisis kebutuhan dan untuk menguji apakah produk *bibliotherapy* ini berjalan secara efektif. Karena itu, penulis menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif sebagai metode penelitian yang akan dilakukan ke depannya.

Metode penelitian deskriptif⁷⁵ kualitatif⁷⁶ dilakukan melalui ulasan secara mendalam tentang elaborasi kasus *Social Anxiety Disorder* (SAD) yang diidap oleh beberapa mahasiswa yang penulis jadikan responden yang nantinya akan dilakukan dengan pendekatan *bibliotherapy* dalam *setting* dunia pendidikan atau disebut *biblioeducation*. Lebih jauh dijelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang menggunakan objek tertentu secara alamiah dimana peneliti dalam hal ini dijadikan sebagai instrumen kunci. Sementara hasil dari penelitian ini nantinya akan lebih menekankan pada generalisasi.⁷⁷

Terkait jenisnya, penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus untuk mengeksplorasi secara mendalam perihal program, kejadian, proses, aktivitas, terhadap satu atau lebih orang. Hal yang perlu ditekankan dalam penelitian studi kasus ini adalah keterikatannya dengan waktu dan aktivitas penelitian, peneliti juga perlu melakukan pengumpulan data secara mendetil dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data dan dalam waktu yang berkesinambungan.⁷⁸

⁷⁵ Pendekatan deskriptif adalah pendekatan yang hanya fokus mengamati data yang menjadi kunci utama adanya suatu fenomena, penelitian ini dititik beratkan untuk menjawab pertanyaan mengapa, bagaimana, atau alasan apa. Lihat Ahmad Tanzeh, *Metode Penelitian Praktis* (Yogyakarta: Teras, 2011), hlm. 71

⁷⁶ Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengungkap gejala secara menyeluruh dan sesuai dengan konteks apa adanya. Lihat Ahmad Tanzeh, *Metode Penelitian Praktis* (Yogyakarta: Teras, 2011), hlm. 64

⁷⁷ Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis dan Disertasi*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2014). Hal. 24.

⁷⁸ Sugiyono, hal. 25.

Selain itu, penelitian ini juga berkaitan erat dengan konsep penelitian *personal-social guidance*⁷⁹ yang dimaksudkan agar mahasiswa yang mengidap SAD ini mampu mengatasi masalah yang dihadapi. Terutama yang berkaitan dengan masalah pribadi maupun pergaulan sosialnya.⁸⁰ Karena itu, penulis perlu untuk melakukan langkah-langkah eksploratif untuk memahami masalah apa saja yang berkaitan dengan kecemasan sosial yang mereka alami, baik faktor maupun bagaimana kemudian *bibliotherapy* ini bisa dilakukan kepada mereka. Hal ini penting dilakukan mengingat para pengidap kecemasan sosial ini perlu disadarkan secara kritis mengenai *triggered* yang dialami, kecemasan apa yang terjadi, lalu bagaimana mereka mengukur kecemasan yang terjadi, pendekatan *biblioeducation* yang perlu dilakukan, sampai kepada membentuk perspektif baru setelah menangkap pesan dari buku, musik ataupun film yang dipilih.

Dalam penelitian ini, biblioterapi digunakan untuk melibatkan seluruh potensi seorang mahasiswa, baik secara emosional, kognitif maupun sosialnya. Dengan atau tanpa kehadiran seorang pembimbing. Jika ternyata, mahasiswa tersebut membutuhkan kehadiran seorang pembimbing atau biblioterapis. Maka, kriteria biblioterapis yang dibutuhkan adalah orang yang memiliki fleksibilitas dan kesabaran yang

⁷⁹ Bentuk bimbingan dan konseling jika dilihat dari segi bidangnya, dibedakan menjadi *vocational guidance, educational guidance, personal-social guidance, mental health guidance* dan *religiousguidance*. Lihat Amin, Samsul Munir. 2013. Bimbingan dan Konseling Islam. Jakarta: Amzah. Hlm. 53-58.

⁸⁰*Ibid.*

tinggi untuk bisa membantu mahasiswa mengambil suatu manfaat dari berbagai pengalaman masa lampau dan melihat ke arah masa depan.⁸¹

Penelitian ini juga menggunakan pengambilan sampel yang dilakukan melalui teknik *purposive sampling*. Dimana teknik ini dianggap mampu menghadirkan sampel yang representatif. *Purposive sampel* atau sampel bertujuan ini dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan pada tujuan tertentu. Teknik ini biasa dilakukan karena beberapa pertimbangan seperti keterbatasan waktu, tenaga dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh. Adapun syarat yang harus dipenuhi saat pengambilan sampel antara lain:

- a. Pengambilan sampel harus didasarkan pada ciri, sifat atau karakteristik tertentu yang merupakan ciri pokok populasi.
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat dalam populasi (*key subjectis*).
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.⁸²

Beberapa mahasiswa dalam penelitian ini mengaku bahwa mereka kurang nyaman untuk diekspos mengenai latar belakang dan identitasnya. Karena itu, peneliti mengambil jalan tengah untuk kemudian

⁸¹ *Ibid.*

⁸² Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. (2013: hlm. 183).

menyamarkan identitas mereka. Tanpa mengurangi ataupun merekayasa data yang didapatkan selama proses penelitian. Agar mahasiswa tetap bersedia menceritakan permasalahannya dan mengikuti proses biblioterapi dari awal sampai akhir.

Mahasiswa A merupakan salah seorang mahasiswi yang berasal dari Provinsi Jawa Tengah. Selain dikenal sebagai seseorang yang baik dan pendiam. Mahasiswa ini juga dikenal sebagai pribadi *introvert*. Ketika mahasiswa ini dimintai untuk mengidentifikasi kecemasan sosial yang dimilikinya, mahasiswa mengakui bahwa ia memiliki perasaan selalu menyalahkan diri sendiri, memiliki persepsi diri yang negatif, takut salah, takut dikira membela diri.

Mahasiswa A ini tumbuh dan berkembang di tengah lingkungan yang memiliki “disiplin” yang tinggi dan sudah mengakar. Dimana disiplin dalam hal ini dikonotasikan dengan perilaku tegas untuk menegur anak, yang tak jarang dilakukan dengan cara memukul, mengkritik maupun mengancam. Tujuannya adalah agar anak patuh dan mau mendengarkan orang tua.

Lalu, dalam situasi tertentu, di mana mahasiswa A merasa tertekan dan terpojokkan oleh label negatif yang diberikan oleh orang tuanya. Mahasiswa A secara responsif akan berbicara dengan intonasi yang tinggi dan merasa tidak tahan ketika menghadapi orang yang berbicara dengan intonasi yang tinggi pula. Bahkan, mahasiswa A cenderung bersifat impulsif dengan cara diam ketika disalahpahami. Mahasiswa A tidak

melakukan klarifikasi ataupun melakukan negasi ketika dituduh melakukan pembangkangan ataupun ketidakpatuhan.⁸³

Pengalaman traumatis yang masih diingat oleh mahasiswa A terutama disebabkan karena selama ini dibesarkan oleh neneknya, bukan orang tuanya. Sehingga mahasiswa A yang merupakan anak pertama dan memiliki dua orang adik ini memiliki kebutuhan afeksi yang tidak terpenuhi oleh orang tuanya di satu sisi dan memiliki ketergantungan yang sangat besar pada neneknya di sisi yang lain. Sehingga tepat ketika neneknya meninggal, mahasiswa A merasa kehilangan. Meskipun demikian, karena berada di bawah pengasuhan neneknya, mahasiswa A justru bisa tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang mandiri, dewasa dan penuh tanggung jawab.

Perbedaan respon yang ditunjukkan oleh mahasiswa A antara hidup bersama neneknya maupun dengan orang tuanya terletak pada caranya mengatasi masalah yang dihadapinya. Saat bersama orang tuanya, mahasiswa A merespon dengan cara yang sama dengan orang tuanya; main tangan dan berkata-kata negatif seperti mengumpat, menaikkan intonasi maupun mengambil sikap untuk melawan secara verbal. Hal ini dilakukan oleh mahasiswa A karena konsep yang terbentuk dalam pikiran mahasiswa A adalah keberadaannya yang terasa seperti beban tersendiri bagi orang tuanya. Bahkan mahasiswa A merasakan bahwa kehadirannya tidak begitu diharapkan bagi kedua orang tuanya.

⁸³Mahasiswa A menunjukkan ekspresi yang serius, dengan tatapan lurus ke depan. Tepat menatap mata penulis sambil sesekali memainkan kertas yang sedang dipegangnya.

Struktur pemikiran yang negatif terhadap dirinya sendiri dan orang lain inilah yang kemudian menjadi salah satu faktor pemicu mengapa mahasiswa A cenderung menghindari konflik dan lebih suka memendam permasalahannya sendiri. Dalam situasi yang lebih rumit, mahasiswa A menunjukkan perasaan kurang percaya terhadap orang lain.

Mahasiswa B merupakan seorang mahasiswi yang pendiam dan memiliki keterbatasan ekonomi yang membuatnya memiliki kesempatan untuk menerima beasiswa bidikmisi. Terbiasa tumbuh dalam kesederhanaan membuatnya terbiasa untuk menahan keinginan dan mengabaikan kebutuhan material seperti penunjang penampilan, kebutuhan bersosialisasi, dan bahkan kebutuhan hidup primernya sehari-hari.

Mahasiswa B memiliki seorang ayah yang bekerja sebagai buruh tani lepas dan tidak memiliki tanah, serta ibunya yang hanya ibu rumah tangga biasa tanpa pekerjaan lainnya membuat kehidupan mereka sangat sederhana. Kesederhanaan inilah yang ternyata menjadi salah satu alasan kenapa mahasiswa B mudah untuk dirundung oleh teman-teman sebayanya sejak usia sekolah dasar.

Tumbuh dengan perasaan minder dalam pergaulan sosialnya, justru membuat mahasiswa B terdorong untuk memicu prestasi akademiknya. Hal ini dilakukannya sebagai bentuk pelariannya karena tidak bisa mengungguli teman-temannya dari penampilan, lingkaran pertemanan ataupun kekayaan. Alhasil, mahasiswa B mendapatkan prestasi akademik

yang lumayan baik di sekolahnya. Sadar akan potensi dan keinginannya untuk terus belajar, membuat mahasiswa B berusaha untuk terus melanjutkan sekolahnya ke jenjang yang lebih tinggi. Selang beberapa bulan sebelum tamat aliyah, mahasiswa B meminta restu dan dukungan kepada orang tuanya untuk menyetujui keputusannya untuk bisa melanjutkan kuliahnya.

Menyadari kekurangan finansial yang dihadapi oleh orang tuanya, membuat mahasiswa B berani untuk melangkah maju. Tekadnya sederhana, untuk bisa mengubah ekonomi keluarga menjadi lebih baik. Meski keputusan yang diambilnya tidak akan mudah mengingat ia harus kuliah di luar kota, yang itu artinya ia harus menghabiskan banyak biaya untuk tempat tinggal, makan, akomodasi termasuk biaya kuliahnya selama kurang lebih empat tahun ke depan.

Keputusan mahasiswa B ini sedikit banyak dipengaruhi juga oleh lingkungan pergaulannya, yang memandangnya rendah dan tidak akan mungkin bisa berhasil. Akibat perundungan yang terjadi selama bertahun-tahun, membuat mahasiswa B ingin melampaui teman-temannya dalam hal akademik. Mahasiswa B ini juga ingin bisa melanjutkan sekolah ke jenjang yang lebih tinggi daripada kedua kakaknya yang hanya lulusan sekolah menengah pertama di kotanya.

Mahasiswa ketiga yaitu mahasiswa C merupakan seorang mahasiswa yang memiliki persepsi negatif tentang ayahnya. Krisis kepercayaan terhadap ayahnya dibentuk setelah melihat dan menyaksikan langsung

kekerasan yang dilakukan oleh ayah kepada ibunya. Perlahan-lahan luka nuraninya itu tumbuh dan terus menyimpan perasaan marah kepada ayahnya. Bahkan membenci perilaku ayahnya yang dianggapnya kejam.

Mahasiswa C ini merupakan salah satu mahasiswa berprestasi di bidang literasi. Hobi membaca dan menulis mengantarkannya untuk menjelajah ke dunia industri penerbitan dari satu perusahaan ke perusahaan lain. Meski sampai saat ini, naskah yang dikirimkannya masih belum diterima ataupun resmi dirilis. Tapi rutinitasnya untuk membaca membuatnya sedikit banyak melakukan proses biblioterapi tanpa tahu apa itu biblioterapi dan bagaimana melakukannya.

Mahasiswa C ini memiliki ingatan dan persepsi yang buruk terhadap ayahnya, yang secara langsung ataupun tidak membuatnya semakin tegas untuk melakukan negasi terhadap eksistensi ayahnya. Bahkan mahasiswa C ini mengaku ingin melakukan perbuatan yang sama kasarnya kepada ayahnya. Hal ini diakui mahasiswa C karena baginya cukup sulit untuk membedakan benci kepada perilaku ayahnya, atau kepada sosok ayahnya. Lantaran perilaku buruk tersebut pada akhirnya akan merujuk pada siapa sosok ayahnya.

Tak cukup itu saja. Mahasiswa C yang memiliki kemampuan berbahasa yang baik, mengaku cenderung mudah merasakan gugup ketika harus tampil di depan umum untuk memimpin diskusi atau semacamnya. Mahasiswa C ini sering merasa khawatir jika ada hal yang berjalan tidak seperti apa yang sudah dikonsepsikan. Dimana *inner child* yang

dirasakannya berkat jasa ayahnya yang terkesan diktator, keras kepala dan sulit berubah membuat mahasiswa C cenderung membatasi pergaulannya dengan sesama laki-laki. Ia cenderung merasa lebih nyaman berteman dan bercerita pada teman wanitanya.

Persepsinya yang buruk dan kekhawatirannya menurunkan sifat buruk dari ayahnya, membuat mahasiswa C terlihat lebih menyukai situasi di mana ia harus sendirian di pojok ruangan. Sibuk bermain gawai ataupun menenggelamkan fokus perhatiannya ke dalam buku yang sedang dibaca.

1.7.1. Lokasi Penelitian

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Perpustakaan Umum IAIN Syekh Nurjati dan lingkungan sekitarnya yang beralamatkan di Jalan Perjuangan – By Pass, Kelurahan Kesambi, Kecamatan Sunyaragi, Kota Cirebon.

1.7.2. Variabel Penelitian

Menurut Bungin, variabel adalah fenomena yang bervariasi dalam bentuk, kualitas, kuantitas, mutu standar dan sebagainya.⁸⁴ Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *bibliotherapy* dan kecemasan sosial.

⁸⁴ Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi dan Kebijakan Publik serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana. (2010: hlm. 59).

1.7.3. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Data primer

Data primer merupakan data yang disajikan dalam bentuk verbal atau kata-kata yang diucapkan secara lisan, perilaku subjek yang dapat dipercaya dalam pengambilan data serta menghadirkan informan yang berhubungan dengan pengambilan data.⁸⁵ Adapun data primer dalam penelitian ini diperoleh dari sumber individu atau perseorangan yang terlibat langsung dalam permasalahan yang akan diteliti.

Data primer dalam penelitian ini berasal dari tiga sumber yang penulis pilih dengan kriteria yang sesuai dengan konsep kecemasan sosial dan proses *bibliotherapy* yang berlangsung di Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati. Adapun data primer yang berhasil penulis dapatkan terkait proses *biblioeducation* yang dilakukan pada tiga mahasiswa yang mengidap *social anxiety disorder* ringan di Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati.

b. Data sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber pendukung yang diperoleh melalui pendokumentasian (notulensi dan lain-

⁸⁵*Ibid.* hal 21-22

lain) serta foto film, video, rekaman yang dapat memperkaya data primer.⁸⁶

1.7.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain sebagai berikut:

a. Observasi atau pengamatan secara langsung

Observasi merupakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap kegiatan yang tampak pada objek penelitian.⁸⁷ Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik gambaran masyarakat guna menghimpun informasi yang penting yang kemudian akan disajikan sebagai data penelitian yang mendukung.⁸⁸ Observasi ini berasal dari aktivitas kehidupan sehari-hari baik sebelum, menjelang maupun sesudah terjadinya fenomena sesuai dengan penelitian yang dikaji.

Observasi dalam penelitian ini dilakukan melalui pengamatan dan pencatatan secara langsung dalam implikasi *bibliotherapy* yang digunakan oleh para pengidap *social anxiety disorder* di lingkungan IAIN Syekh Nurjati Cirebon yang direpresentasikan oleh para pengunjung perpustakaan.

⁸⁶ Ibid hal. 22

⁸⁷ Lihat Tanzeh, Ahmad. *Metodologi Penelitian Praktis*. Yogyakarta: Teras. (2011: hlm. 84).

⁸⁸ Nana Syaodih Sukmadinata, 2013, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Rosda, hal 83

b. Wawancara Mendalam (*Indepth Interview*)

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara wawancara atau tanya jawab secara langsung pada satu atau beberapa orang yang bersangkutan.⁸⁹ Dalam penelitian ini, penulis melibatkan tiga responden; A, B dan C yang diwawancarai secara mendalam terkait pemahaman dan pengalaman mereka ketika mengalami *social anxiety disorder*. Lalu bagaimana *biblioeducation* yang mereka lakukan mampu mereduksi atau minimalnya mengubah perspektif mereka untuk lebih berani tampil di hadapan publik. Hal ini perlu penulis lakukan dengan cara memberikan gambaran terkait *pivoting technique* yang bisa dilakukan selama proses biblioedukasi ini berlangsung.

Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara secara mendalam yang dilakukan untuk mengajukan pertanyaan-pertanyaan terbuka, yang memungkinkan bagi para informan untuk memberikan jawaban yang luas dan mendalam. Pertanyaan yang dilontarkan bermaksud untuk menjalin hubungan dengan informan agar mengarahkan pada fokus yang diteliti.⁹⁰

⁸⁹ Ibid. Hal. 84.

⁹⁰ .ibid. hal, 112

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pengumpulan data dengan melihat dan menghimpun dokumen baik secara tertulis, gambar ataupun berupa elektronik.⁹¹ Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk foto, file, dokumen yang diperoleh sebagai penguat sumber data yang diperlukan.

Penulis dalam penelitian ini mengumpulkan beberapa hal yang berkaitan dengan dokumentasi. Dimulai dari proses merekam audio proses biblioedukasi yang berlangsung. Tanpa perlu mengalihkan perhatian dari latar belakang munculnya kecemasan sosial, mencoba memahami pelepasan emosi yang ditunjukkan dan bagaimana ketiga responden ini menangkap makna yang ada dari dalam buku.

1.7.5. Teknik Analisis Data

Setelah data-data terkumpul akan diseleksi dan dianalisis, yang akhirnya akan disusun instrumen penelitian berdasarkan data yang didapatkan di lapangan dalam bentuk narasi deskripsi.⁹² Data yang diperoleh dari penelitian kualitatif ini disajikan dalam bentuk narasi deskriptif kualitatif, dengan mencari kesamaan dan perbedaan informasi yang didapatkan melalui wawancara, observasi atau dokumentasi. Persamaan dan perbedaan tersebut perlu dilakukan untuk menangkap makna ataupun esensi yang

⁹¹ Ibid. Hal. 92.

⁹² Nana Syaodih Sukmadinata, hal 233

dibutuhkan dalam penggalian informasi sesuai dengan kenyataan yang terjadi di lapangan. Hal ini perlu dilakukan melalui *pertama*, mendeskripsikan fenomena yang terjadi dalam penelitian. *Kedua*, membedakan masalah yang bertujuan untuk membandingkan beberapa fenomena yang ada. *Ketiga*, mencari hubungan yang mendukung data, baik dalam bentuk teori atau fenomena yang memiliki kedudukan sejajar.⁹³ Lebih jauh, Miles dan Huberman menyatakan bahwa ada tiga macam kegiatan dalam analisis data kualitatif, yaitu:⁹⁴

a. Reduksi Data

Reduksi data merujuk pada proses pemilihan, pemokusan, penyederhanaan, abstraksi, dan mentransformasikan data yang didapatkan dari lapangan. Proses mereduksi data ini perlu dilakukan secara kontinu mulai dari temuan di lapangan sampai penulisan penelitian ini selesai.

b. *Display* Data

Data yang setelah melalui proses reduksi, perlu ditampilkan dalam bentuk teks naratif.

c. Penarikan/Verifikasi Kesimpulan

Penarikan kesimpulan menentukan derajat pemaknaan, alur pencatatan, pola, penjelasan, konfigurasi dan proposisi yang dibangun di dalam penelitian.

⁹³ Suharsimi Arikunto, hal. 281-282

⁹⁴ Emzir. *Analisis Data: Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Press. (2012: hlm. 129-133).

1.7.6. Teknik Validitas Data

Hasil penelitian yang baik adalah hasil penelitian yang valid dan reliabel. Valid berarti ada kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Sedangkan reliabel berarti hasil penelitian menunjukkan adanya kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Sebelum menghasilkan penelitian yang valid dan reliabel, penulis terlebih dahulu menyusun instrumen yang valid dan reliabel.⁹⁵

Proses validitas data dalam penelitian kualitatif deskriptif dilakukan dengan cara triangulasi yang dilakukan pada saat penulis mengumpulkan ataupun menganalisis data. Teknik ini digunakan oleh peneliti untuk memperoleh kebenaran yang baik dari beragam sudut pandang. Hal ini dilakukan untuk mengurangi bias saat proses pengumpulan dan analisis data. Karena itu, triangulasi sangat tergantung pada kualitas penelitiannya termasuk pengalaman melakukan penelitian sebelumnya. Mengingat semakin banyaknya pengalaman peneliti menjadi faktor penentu apakah peneliti tersebut memiliki kepekaan yang baik ataukah tidak dalam memahami gejala ataupun fenomena yang diteliti.

Teknik validitas data dengan menggunakan triangulasi ini penulis lakukan dengan mengumpulkan maupun menganalisis data yang diberikan oleh mahasiswa A, B dan C. Lalu melakukan

⁹⁵ Sugiyono, (2010: hlm 137).

pengamatan dan pendalaman terhadap ketiganya melalui aktivitasnya sehari-hari. Selain itu, penulis juga membandingkan proses, pendekatan dan teknik yang digunakan dengan kegiatan biblioterapi yang diasuh oleh Susanti Agustina yang merupakan pakar sekaligus penulis biblioterapi dalam pengasuhan selama kurang lebih dua tahun terakhir. Terakhir, penulis juga mengecek validitas data yang diperoleh dengan kebenaran secara teoretis dari perolehan data yang penulis dapatkan di lapangan. Sehingga, data-data yang diperoleh dan akan dianalisis bisa dianggap sebagai data valid yang utuh.

1.8. Sistematika Penulisan

Agar tulisan yang disajikan dalam penelitian ini bersifat lebih sistematis. Maka penulis menggambarkan alur pemikiran dan konsep yang akan dikembangkan ke dalam sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab I berisikan latar belakang, rumusan masalah, manfaat, tujuan, kerangka pemikiran, metodologi, teknik validitas data, teknik analisis data, kajian pustaka, dan sistematika penulisan. Selain itu, bab ini akan memberikan gambaran awal secara lengkap dan utuh terkait dengan konsep biblioedukasi dan kecemasan sosial yang akan dikembangkan dalam penelitian ini.

Bab II membahas tentang realitas yang terjadi pada mahasiswa yang mengidap kecemasan sosial di lingkungan Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati yang mengidap kecemasan sosial. Mulai dari penjabaran kondisi,

analisis faktor penyebab, sampai dengan bagaimana pemaknaan mereka terkait dengan perspektif terhadap diri sendiri, orang lain dan masa lalunya yang membentuk kecemasan sosialnya itu muncul.

Bab III menggambarkan perihal biblioedukasi pada pengidap kecemasan sosial di Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati mulai tahapan dan implikasi, urgensi, dan hambatan yang dihadapi selama aktivitas ini berlangsung. Adapun tahapan biblioedukasi yang dilakukan antara lain identifikasi, katarsis sampai kepada *insight* yang coba penulis kaji berdasarkan perspektif pendidikan agama Islam yang secara esensial maupun eksistensial melekat pada perguruan tinggi Islam, tak terkecuali di IAIN Syekh Nurjati.

Bab IV berisikan ulasan dari hasil analisis terhadap pemaknaan mahasiswa pengidap kecemasan sosial terkait dengan *social support system* yang dimilikinya terutama dalam empat dimensi yang dikembangkan yaitu sosial, intelektual, emosional dan perilaku yang dialami.

Bab V berkaitan dengan simpulan, saran dan rekomendasi yang diperlukan dalam rangka pengembangan kajian keilmuan yang diperlukan dalam konsep *biblioeducation* yang dilakukan dalam rangka mengelola kecemasan sosial di lingkungan IAIN Syekh Nurjati.