

## Studi Kasus : Bliblioterapi untuk Mereduksi Kecemasan Remaja Di Kelurahan Paninggilan Utara Kecamatan Ciledug

Sri Atun Wahyuningsih<sup>1</sup>, Buntar Handayani<sup>2</sup>, Della Oktavia Soedjarwo<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Akademi Keperawatan Pelni, atun\_pelni@gmail.com

<sup>2</sup>Akademi Keperawatan Pelni, handayanibuntar@gmail.com

<sup>3</sup>Akademi Keperawatan Pelni, dellaoktaviaasoedjarwo06@gmail.com

---

**Abstract:** Mental health is important to support a person's quality of life. One mental illness that is often experienced is anxiety. Anxiety is a psychological disorder caused by a mental disorder experienced by a person, who usually suffer from this anxiety disorder experiencing excessive worry accompanied by certain signs. The World Health Organization (WHO), estimates that more than 200 million people worldwide suffer from anxiety disorders, and in Indonesia the highest number of sufferers of mental disorders is in DKI Jakarta Province at 24.3%, with a prevalence of 6% suffering from emotional mental disorders as indicated by symptoms of depression and anxiety. Blibliotherapy is a therapy that uses reading books as a healing method. Blibliotherapy is psychotherapy support that uses books to help someone solve their problems. The aim of this research is to analyze the action of blibliotherapy to reduce anxiety in patients with general anxiety disorder in Paninggilan Utara Village, Ciledug District. The research method used is a quantitative method with a case study design. The research was conducted for 14 days with 6 meetings and the duration of each meeting was 30-60 minutes. The population in this study consisted of 2 respondents. Research results: showed a decrease in anxiety levels in both respondents. Conclusion: blibliotherapy can be used to reduce anxiety levels in patients with anxiety disorders in Paninggilan Utara Village, Ciledug District. Suggestion: for further research, there is a better understanding of conducting research on anxiety and procedures for implementing blibliotherapy in patients with generalized anxiety disorders.

**Key Words:** Anxiety; Blibliotherapy; Mental Health

**Abstrak:** Kesehatan mental merupakan suatu hal penting untuk mendukung kualitas hidup seseorang. Salah satu penyakit mental yang sering dialami salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan adalah gangguan psikologis yang disebabkan oleh gangguan mental yang dialami seseorang, yang biasanya penderita gangguan kecemasan ini mengalami khawatir yang berlebihan disertai tanda gejala tertentu. World Health Organization (WHO), memperkirakan 200 juta orang lebih di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan, dan di Indonesia jumlah penderita gangguan jiwa tertinggi terdapat di Provinsi DKI Jakarta sebesar 24,3%, dengan prevalensi sebesar 6% menderita gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan. Blibliotherapy merupakan suatu terapi dengan penggunaan buku bacaan sebagai salah satu metode penyembuhan, bliblioterapy ini merupakan dukungan psikoterapi yang menggunakan buku untuk membantu seseorang memecahkan masalahnya. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis tindakan blibliotherapy untuk mereduksi kecemasan pada pasien gangguan kecemasan umum di Kelurahan Paninggilan Utara Kecamatan Ciledug. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain studi kasus. Penelitian dilakukan selama 14 hari dengan 6x pertemuan dan durasi di tiap pertemuan 30-60 menit. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 2 responden. Hasil penelitian: menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden, Kesimpulan: tindakan blibliotherapy dapat digunakan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien gangguan kecemasan di Kelurahan Paninggilan Utara Kecamatan Ciledug. Saran: kepada penelitian selanjutnya lebih memahami dalam melakukan penelitian tentang kecemasan dan tatacara pelaksanaan blibliotherapy pada pasien gangguan kecemasan umum.

**Kata Kunci:** Blibliotherapy; Kecemasan umum; Kesehatan Mental

---

## **1. Pendahuluan**

Kesehatan mental merupakan suatu hal penting untuk mendukung kualitas hidup seseorang. Seseorang yang dianggap sehat mental adalah seseorang yang dapat menghadapi stressor/masalah dengan selalu berfikir positif dan dapat beradaptasi dengan lingkungan serta mempunyai kontribusi dalam lingkungannya. Penyakit mental adalah pola perilaku atau psikologis individu yang menyebabkan penderitaan yang signifikan, disfungsi, dan kualitas hidup yang buruk (Patimah, 2021). Salah satu penyakit mental yang sering dialami salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan adalah gangguan psikologis yang disebabkan oleh gangguan mental yang dialami seseorang, biasanya penderita gangguan kecemasan ini mengalami kekhawatiran yang berlebihan disertai tanda gejala tertentu. Meskipun gangguan ini banyak muncul di masyarakat, namun tidak jarang terjadi pada orang lain dan tidak menyadari munculnya gangguan tersebut. (Eridani, 2018).

Peningkatan angka kejadian gangguan kecemasan ini mengalami peningkatan yang sangat signifikan, dan setiap tahunnya di berbagai wilayah di dunia diperkirakan akan terus bertambah. World Health

Organization (WHO), memperkirakan 200 juta orang lebih di seluruh dunia (3,6% dari populasi dunia) menderita kecemasan. Penyakit ini lebih berpotensi pada orang yang tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah (Putri, 2021). Pada 12 tahun terakhir, negara-negara asia mengalami peningkatan prevalensi gangguan mental. Menurut data statistik dari studi komunitas di negara-negara Uni Eropa (UE) terdapat 27% dari populasi orang dewasa mengalami gangguan mental (Triana, 2019). Berdasarkan data KEMENKES (2018), 19 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional, dan 12 juta penduduk mengalami depresi (Widyawati, 2021). Jumlah penderita gangguan jiwa tertinggi di Indonesia terdapat di Provinsi DKI Jakarta sebesar 24,3%, dengan prevalensi sebesar 6% menderita gangguan mental emosional yang ditunjukan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan (KEMENKES, 2023). Hasil penelitian dari University of Queensland di Australia dan Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health di Amerika Serikat (AS), yang berjudul Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), didapatkan hasil bahwa 1 dari 20 atau sekitar 5.5% remaja

Indonesia mengalami gangguan mental, hal ini berpacu pada manual Diagnostik Dan Statistik Gangguan Mental (DSM-V) yang di keluarkan American Psychological Association (APA), dan gangguan kecemasan (anxiety disorder) menjadi gangguan paling umum dialami mereka yang berusia antara 10-17 tahun di Indonesia sekitar 3,7% (Erskine, 2023). Individu yang mengalami kecemasan biasanya disebabkan proses berpikirnya yang salah, salah mempersepsikan sebuah kejadian biasa, terlebih pasien dengan gangguan kecemasan ini terpicu oleh stimulus yang tidak jelas sebagai hal yang mengancam. Brokvec dan koleganya memfokuskan pada gejala gangguan kecemasan yaitu rasa kekhawatiran, mungkin orang bertanya-tanya mengapa seseorang bisa merasa khawatir terus-menerus, Brokvec dan koleganya ini mengumpulkan bukti bahwa rasa khawatiran yang berlebihan ini adalah pemikiran negatif dari pasien gangguan kecemasan itu sendiri. Penerapan beberapa teknik kognitif untuk membantu pasien mampu mengalihkan pemikiran negatif menjadi lebih positif, salah satunya dengan teknik blibliotherapy.

Teknik blibliotherapy ini bertujuan untuk membantu pasien gangguan kecemasan menyelesaikan masalahnya dengan menemukan ide atau cara melalui buku bacaannya (Arini & Novikayati, 2021). Blibliotherapy merupakan pendekatan terapeutik yang memanfaatkan buku untuk mendukung kesehatan mental pasien. Blibliotherapy dideskripsikan sebagai interaksi tiga arah antara pasien, konselor, dan buku. Buku yang dibaca juga bukanlah buku biasa melainkan buku yang serupa dengan masalah yang dihadapi pasien tersebut. Biasanya setelah pasien menceritakan semua masalah yang dialami kepada konselor, barulah konselor merekomendasikan buku untuk dibaca pasien. Teknik ini memberi kesempatan pada pasien untuk berempati dan merenungkan masalah yang dialami melalui buku (Elisabet Gunawan & Jesika, 2023).

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian menggunakan blibliotherapy sebagai salah satu intervensi untuk mereduksi kecemasan pada pasien gangguan kecemasan umum, karena jika tidak ditangani akan berdampak buruk dan akan menyebabkan gangguan tingkah laku serta

emosional. Tujuan dari penelitian ini adalah teridentifikasi dan teranalisa intervensi blibliotherapy dalam mengontrol gangguan kecemasan.

## 2. Metode Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode deskripsi yaitu studi kasus yang dilakukan dengan menjelaskan gambaran/ keadaan suatu populasi yang bersifat faktual secara sistematis, objektif dan akurat. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data, mengklasifikasi, pengelolaan data, membuat kesimpulan dan laporan (Ramadina, 2020).

Lokasi penelitian ini dilakukan di Jl. Mahkota Simprug Raya, Rt.004 Rw.015, Paninggilan Utara Kecamatan Ciledug. Waktu intervensi ini dilakukan pada tanggal 7 – 20 Agustus 2023. Peneliti melakukan intervensi di awal pertemuan, dipertengahan dan diakhir pertemuan, Dalam satu kali pertemuan peneliti melakukan intervensi pada pasien dengan durasi 30-60 menit.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah responden dengan gangguan kecemasan umum di RT 1 dan RT 2 RW 14 Kelurahan Paninggilan Utara kecamatan Ciledug. Peneliti mengambil

sampel sejumlah 2 (dua) orang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu seseorang yang mengalami gangguan kecemasan dengan rentang usia remaja sampai dewasa awal, seseorang yang terdiagnosa gangguan kecemasan pada tahap ringan dan sedang, seseorang yang memiliki hobi membaca dan dapat meluangkan waktunya untuk membaca, seseorang yang mampu berbicara Bahasa Indonesia dan tidak ada gangguan dalam sistem wicara.

## 3. Hasil Penelitian

Pertemuan pertama skrining awal tingkat kecemasan responden menggunakan HARS, sebelum diberikan intervensi *blibliotherapy*.

Tabel 1. Tabel tingkat kecemasan sebelum intervensi

Responden	Hari/Tanggal	Tingkat Kecemasan
I	7 Agustus 2023	Sedang
II	7 Agustus 2023	Sedang

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan table 1 untuk mengetahui tingkat kecemasan pada masing-masing responden dilakukan skrining menggunakan HARS, dan didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan pada Responden I yaitu sedang dengan total 25

poin, dan pada responden II yaitu sedang dengan total 21 poin.

#### **4. Pembahasan**

Kecemasan yang terjadi pada tiap responden, gangguan kecemasan yang terjadi ini memerlukan perhatian khusus dan penanganan agar tidak mengarah ke gangguan jiwa lainnya, sehingga diterapkan intervensi blibliotherapy untuk mereduksi kecemasan pada pasien gangguan kecemasan umum. Intervensi ini dilakukan selama 14 hari kepada dua responden sebanyak 6 kali pertemuan dengan durasi 30-60 menit tiap pertemuan. Terdapat penurunan tanda dan gejala setelah diberikan intervensi blibliotherapy, ditujukan dari hasil questioner HARS yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi terdapat hasil yang cukup baik.

Intervensi yang diberikan pada pasien gangguan kecemasan adalah intervensi yang dipilih oleh peneliti dalam penelitian. Intervensi blibliotherapy ini bertujuan untuk membantu pasien gangguan kecemasan menyelesaikan masalahnya dengan menemukan ide atau cara melalui buku bacaannya (Arini & Novikayati, 2021). Dibuktikan oleh peneliti dengan data

subjektif yang muncul pada tiap responden bahwasanya terapi ini efektif menurunkan tingkat kecemasan.

Faktor penyebab kecemasan ada 2 penyebab yaitu faktor predisposisi dan presipitasi. Pada faktor predisposisi terdapat 3 aspek, aspek biologi, psikologis, dan sosial budaya. Pada responden I dan II tidak dilakukan pemeriksaan penunjang untuk mengetahui aspek biologi penyebab kecemasan yang dialami, akan tetapi dari tanda dan gejala yang ditunjukkan dari kedua responden didapatkan hasil norephinefrin yang di ubah menjadi ephinefrin menimbulkan perasaan letih dan menyebabkan pengaturan gerak motorik berlebih pada ansietas sehingga mengakibatkan tremor. Sedangkan efek yang dihasilkan dari hormon serotonin menimbulkan tanda gejala dimana responden mengalami perasaan panik, gangguan makan seperti tidak nafsu makan, gangguan tidur dan mual muntah yang disebabkan efek dari perifer lain seperti motilitas gastrointestinal. Dan terakhir disebabkan oleh hormon GABA dimana hormon ini menyebabkan responden mengalami gangguan tidur, dan gangguan ingatan seperti mudah lupa, sulit berkonsentrasi ini biasanya disebabkan

karena aktivitas inhibitorik yang berlebihan.

Aspek psikologi menurut Sigmund Freud dibedakan menjadi dua yaitu id dan superego, responden I mengatakan bahwa ada keinginan untuk menikah lagi tetapi pacarnya kasar, akhirnya mengurungkan diri untuk menikah dan karena ada trauma masa lalu. Sedangkan pada responden II, dirinya mengatakan menyukai saat sendiri dan takut bila bertemu orang baru, namun karena harus bekerja dan pasti bertemu dengan orang baru, sehingga memutuskan untuk menyesuaikan diri dan jika memang sudah tidak kuat bila di keramaian orang maka dirinya akan menenangkan dirinya ke suatu tempat untuk menenangkan dirinya. Dan faktor predisposisi yang terakhir adalah sosial budaya, dimana pada faktor ini tidak ada pengaruh terhadap rasa cemas yang dialami responden, dimana rasa cemas ini dialami karena adanya peristiwa di masalalu yang membuat responden trauma.

Menurut Sutejo (2018) faktor presipitasi dibedakan menjadi dua yaitu: pertama adanya ancaman terhadap gambaran diri seseorang seperti ketidakmampuan fisiologis dan menurunnya kemampuan untuk

mengontrol kecemasan dengan blibliotherapy. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan peneliti melakukan evaluasi. Hasil evaluasi dari blibliotherapy yang dilakukan selama 14 hari ini mengalami penurunan tanda dan gejala kecemasan. Pada responden I, di hari pertama sebelum melakukan intervensi hasil questioner didapatkan hasil 25 poin dengan tanda

gejala seperti merasa cemas, takut akan pikiran sendiri, tegang, mudah terkejut, menangis, gelisah, takut bertemu orang asing, takut sendiri, takut bila di kerumunan orang banyak, terbangun pada malam hari, sering mimpi buruk, sulit berkonsentrasi, pelupa, perasaan berubah-ubah sepanjang hari, merasa lesu, jantung berdebar-debar, dada terasa sesak, berat badan menurun, sering buang air kecil, mudah berkeringat, dan merasa tidak tenang. Sedangkan pada responden II, didapatkan hasil 21 poin dengan tanda gejala seperti merasa cemas, memiliki firasat buruk, berfikiran negatif, merasa tegang, tidak bisa beristirahat dengan tenang, gemetar, takut bertemu orang, sulit berkonsentrasi, perasaan berubah ubah sepanjang hari, jantung berdebar-debar, nyeri dan tertekan di dada, mual muntah, keringat dingin, pusing, dan merasa gelisah disertai jari-jari gemetar. Sedangkan setelah di lakukan intervensi tiap responden mengalami penurunan pada tingkat kecemasannya, pada responden I hasil skor setelah dilakukan intervensi mendapat 18 poin sedangkan pada responden II didapatkan hasil 19 poin. Uraian di atas menunjukkan keberhasilan peneliti dalam melakukan

intervensi pada responden I dan II. Responden I lebih baik dalam mengendalikan kecemasannya dibandingkan dengan responden II dengan ditandai hasil skor evaluasi tanda gejala kecemasan setelah diberikan intervensi blibliotherapy selama 14 hari, Kemudahan penelitian adalah respon pasien yang terbuka dan kooperatif. Kesulitan adalah saat awal berinteraksi dengan responden I dan II yang masih merasa malu untuk berbicara, sehingga peneliti harus membina hubungan saling percaya kepada responden I dan II. Masih jarangnya untuk mendapatkan jurnal yang akan digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian karena jumlah jurnal yang terkait dengan judul sangat sedikit dan sulit didapatkan.

## 5. Kesimpulan

Penelitian ini terbukti bahwa intervensi *blibliotherapy* terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan, tujuan dari penelitian ini adalah teridentifikasi dan teranalisa intervensi *blibliotherapy* dalam mengontrol gangguan kecemasan. Hasil evaluasi intervensi *blibliotherapy* yang dilakukan selama 14 hari terbukti

terdapat penurunan tanda dan gejala kecemasan pada kedua responden.

Responden I sebelum intervensi, tingkat kecemasan berada di tingkat kecemasan sedang dengan poin 25, dengan tanda dan gejala yang dirasakan mudah merasa cemas, takut akan pikiran sendiri, merasa tegang, mudah terkejut, merasa gelisah, takut bertemu dengan orang asing dan takut bila ditinggal sendiri, takut jika berada di kerumunan orang banyak, sulit berkonsentrasi, perasaan berubah-ubah setiap hari. Jantung berdebar dan sesak nafas, mudah berkeringat dan merasa tidak tenang. Sedangkan pada responden II tingkat kecemasan sebelum intervensi berada di tingkat kecemasan sedang dengan poin 21, dengan tanda gejala sebagai berikut: merasa cemas, selalu berprasangka buruk, takut akan pikiran sendiri, merasa tegang, gemetar, takut bila bertemu dengan orang asing, sulit berkonsentrasi, perasaan berubah ubah sepanjang hari, jantung berdebar, sering sakit kepala, merasa gelisah, dan jari-jari gemetar.

Pada Responden I, sudah berusaha untuk mengobati kecemasan dengan berobat ke psikiater karena merasa cemas yang mengganggu kehidupannya dan

merasa tidak tenang. Sedangkan pada responden II, responden ini tidak mengerti sebab kecemasannya bahkan sampai tidak tahu bahwa dirinya menderita kecemasan jadi tidak pernah berupaya untuk berobat ke psikiater. Oleh karena itu peneliti menerapkan intervensi *blibliotherapy* guna menurunkan tingkat kecemasan kedua responden, dan terbukti setelah diberikannya intervensi *blibliotherapy* pada kedua responden tingkat kecemasan yang dialami kedua responden tersebut mengalami penurunan.

Pada responden I yang sebelum diberikan intervensi *blibliotherapy* tingkat kecemasan berada di tingkat kecemasan sedang dengan poin 25, lalu menurun ke ringan dengan poin 18. pada responden II sebelum diberikan intervensi tingkat kecemasan berada di tingkat kecemasan sedang dengan poin 21, lalu menurun ke ringan dengan poin 19. Berdasarkan data penurunan kecemasan pada responden I dan II, dapat disimpulkan bahwa *blibliotherapy* ini terbukti efektif, pasien merasa senang, dapat berbicara dengan orang lain.

## Daftar Pustaka

- Arini, L. A., & Novikayati, I. (2021). Biblioterapi Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Pasien General Anxiety Disorder (Gad). *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(2), 153–162. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i2.311>
- Elisabet Gunawan, Jesika, 2023. (2023). *Terapi Biblioterapi Bisa Ditempuh untuk Atasi Gangguan Mental, Anxiety hingga Depresi*. <https://www.haibunda.com/moms-life/20230112155620-76-294575/terapi-biblioterapi-bisa-ditempuh-untuk-atasi-gangguan-mental-anxiety-hingga-depresi>
- Eridani, D., Aditya, M., Rifki, M., & Rizal, R. (2018). Sistem Pakar Pendiagnosis Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Android. *Edu Komputika Journal*, 5(1), 69–73. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/edukom%0ASistem>
- Erskine, H. E., Blondell, S. J., Enright, M. E., Shadid, J., Wado, Y. D., Wekesah, F. M., Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., Vu, L. M., Dao, H. T. K., Nguyen, V. D., Emerson, M. R., Fine, S. L., Li, M., Blum, R. W., Whiteford, H. A., & Scott, J. G. (2023). Measuring the Prevalence of Mental Disorders in Adolescents in Kenya, Indonesia, and Vietnam: Study Protocol for the National Adolescent Mental Health Surveys. *Journal of Adolescent Health*, 72(1), S71–S78. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.05.012>
- HIPERTENSI, B. S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk kenali pencegahan dan penanganannya.” In *Buku KESEHATAN*, K. K. D. J. P. (2023). *DEFINISI GANGGUAN JIWA DAN JENIS-JENISNYA*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2224/definisi-gangguan-jiwa-dan-jenis-jenisnya](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2224/definisi-gangguan-jiwa-dan-jenis-jenisnya)
- Patimah, S. (2021). Aplikasi Terapi Bercakap - Cakap Pada Tn. N dengan Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi Pendengaran di Jampang Kulon. *Jurnal Lentera*, 4(1), 6–10. <https://doi.org/10.37150/jl.v4i1.1382>
- Pertiwi, A. N. (2019). PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN MUAL MUNTAH IBU HAMIL TRIMESTER 1 DI PUSKESMAS CIPUTAT. *Journal of Controlled Release*, 12. <https://perpus.fikumj.ac.id/index.php?pf=fstream-pdf&fid=11806&bid=4673>
- Putri, F. A., Sudayasa, I. P., & Eddy, N. (2021). <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>. 145–152.
- Ramadina, W. (2020). *TERHADAP KEJADIAN BULLYING DI SMK "Y" PALEMBANG TERHADAP KEJADIAN BULLYING*. <http://eprints.ukmc.ac.id/5534/1/IK-2020-1633011-cover.pdf>
- Triana, A. Z. (2019). Bab I FAKTOR-FAKTOR RISIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA USIA DEWASA AWAL DI POLI KEJIWAAN RSUD PASAR MINGGU JAKARTA TAHUN 2019. *UPNVJ*, 2504, 1–9. <https://repository.upnvj.ac.id/3710/>
- Widyawati, W. (2021). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia – Sehat Negeriku. In *Sehat Negeriku*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>