

Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik *Bibliotherapy* Dalam Meningkatkan *Self Acceptance* (Studi Kasus Klien “A” Di Sentra Budi Perkasa Palembang)

Putri Amalia¹, Kusnadi², Sri Hertimi³

¹²³Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

e-mail : Futriamalia11@gmail.com

Published: June, 2025

ABSTRACT

This study aims to examine the implementation of individual counseling using the bibliotherapy technique in improving self-acceptance in client “A” at Sentra Budi Perkasa Palembang. The decline in client “A”’s self-acceptance was caused by changes in her physical condition, accompanied by feelings of anxiety and inferiority. This research uses a qualitative approach with a case study method. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The data analysis techniques employed include data reduction, data display, and conclusion drawing. Bibliotherapy was used to help the client recognize negative emotions, explore values from personal experiences, and find a deeper meaning in life. Through individual counseling, client “A” was able to develop better self-acceptance, think positively about her condition, take responsibility for herself, and show a commitment to continually improve her attitudes and behaviors in a constructive way. This study recommends bibliotherapy as an alternative technique in individual counseling for clients experiencing similar issues. It is hoped that this research will be beneficial for counselors, the Sentra Budi Perkasa institution, and individuals facing similar challenges.

Keywords: Individual Counseling, Bibliotherapy, Self-Acceptance, Sentra Budi Perkasa

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan konseling individu dengan menggunakan teknik bibliotherapy dalam meningkatkan penerimaan diri pada klien “A” di Sentra Budi Perkasa Palembang. Penurunan penerimaan diri pada klien “A” disebabkan oleh perubahan kondisi fisik yang dialaminya, disertai dengan perasaan cemas dan rendah diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Teknik bibliotherapy digunakan untuk membantu klien mengenali emosi negatif, menggali nilai dari pengalaman pribadi, dan menemukan makna hidup yang lebih mendalam. Melalui konseling individu, klien “A” mampu mengembangkan penerimaan diri yang lebih baik, berpikir positif terhadap kondisinya, bertanggung jawab atas dirinya sendiri, dan menunjukkan komitmen untuk terus memperbaiki sikap dan perilakunya secara konstruktif. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan bibliotherapy sebagai salah satu teknik alternatif dalam konseling individu bagi klien yang mengalami permasalahan serupa. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi konselor, pihak Sentra Budi Perkasa, serta individu lain yang menghadapi tantangan yang sama.

Kata kunci: Konseling Individu, Bibliotherapy, Penerimaan Diri, Sentra Budi Perkasa

PENDAHULUAN

Setiap manusia yang dilahirkan ke dunia memiliki garis hidupnya masing-masing. Lebih dalam lagi, ketika manusia menghadapi berbagai peristiwa atau kejadian yang menyenangkan, mungkin tidak akan menjadi persoalan, karena pada dasarnya setiap manusia menginginkan hal tersebut. Namun, jika manusia dihadapkan pada persoalan menyakitkan yang tidak diharapkan, seperti kecelakaan, dan kejadian tidak menyenangkan lainnya, tentu ini yang menjadi masalah.

Korban kecelakaan lalu lintas yang memberi makna negatif pada peristiwa kecelakaan yang dialaminya akan sulit untuk memahami dan menerima kenyataan buruk yang telah terjadi. Cedera akibat kecelakaan lalu lintas adalah penyebab utama kematian dan seseorang menjadi seorang tunadaksa (ketidakmampuan fisik), Korban cedera parah yang tidak mendapatkan penanganan medis yang tepat dampaknya akan dapat menyebabkan kecacatan pada anggota tubuh secara permanen. Kecemasan yang berlarut-larut dan berlangsung lama akan menurunkan kemampuan dan efisiensi seseorang dalam menjalankan fungsi hidup dan pada akhirnya akan dapat menimbulkan berbagai macam gangguan jiwa.

Berdasarkan keterangan Kapolrestabes Palembang, Kombes Pol Harryo Sugihhartono didampingi Wakapolres AKBP Andes Purwanti dan Kasat Lantas AKBP Yenni Diarty mengatakan, untuk jumlah kejadian mengalami peningkatan sebanyak 73 kasus pada Tahun 2024. Yang mana pada Tahun 2023 ada 760 kasus sedangkan di Tahun 2024 ada 833 kasus atau naik 73 kasus (9.61%),” ujar Kombes Pol Harryo Sugihhartono saat memimpin Press Release akhir tahun 2024 di Mapolrestabes Palembang, Senin (30/12/2024) siang. Lanjut dia, untuk korban meninggal dunia (MD) mengalami penurunan sebanyak 21 orang (-20.19%). “Korban meninggal dunia mengalami penurunan di Tahun 2024 ini sebanyak -21 orang, dari 104 orang MD di Tahun 2023 maka di Tahun 2024 ini MD ada 83 orang,” jelas Kombes Harryo. Masih katanya menambahkan, untuk korban luka berat (LB) mengalami kenaikan, Tahun 2023 ada 117 orang dan Tahun 2024 ada 158 orang. “Iya naik 41 orang atau 35.04%,” katanya. Sedangkan untuk korban luka ringan (LR) Tahun 2023 ada 953 orang dan Tahun 2024 ada 1.069. Korban LR juga mengalami peningkatan sebanyak 116 orang atau 12.17%. Menurut Kombes Harryo mengatakan untuk penyelesaian perkaranya, P.21 ada 3 perkara, SP3 ada 107 perkara, RJ ada 661 perkara, di limpahkan ada 4 perkara dengan total 775 perkara. Untuk tunggakan perkara ada 48 perkara, sedangkan kasus tabrak lari 207 perkara.

Korban kecelakaan lalu lintas diharapkan dapat mengatasi kegelisahan psikologis yang mungkin timbul akibat kecelakaan yang dialami. Akan tetapi tidak semua korban kecelakaan lalu lintas mampu keluar dari pengalaman traumatiknya. Hal ini disebabkan oleh cara memberi makna, merespon dan mengatasi peristiwa traumatik serta usaha untuk menyesuaikan diri terhadap masalah yang berbeda antara satu orang dengan orang lainnya. Pandangan negatif mengenai kondisi fisik yang cacat dan persepsi terhadap tuntutan dari lingkungan untuk mandiri ini membuat korban kecelakaan sulit menerima keadaan dirinya sehingga individu tersebut memperlihatkan gejala emosi terhadap kecacatan yang dialaminya dan cenderung tidak dapat menerima keadaan dirinya yang sekarang. Kondisi ini memberi tekanan psikologis yang sangat besar bagi individu akibat kecelakaan tersebut.

Self acceptance merupakan suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik kepribadiannya, akan kemauan untuk hidup dengan keadaan tersebut. *Self acceptance* adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, potensi yang dimiliki serta pengakuan akan keterbatasannya. Kegagalan dalam penerimaan diri pada individu membuat dirinya merasa rendah diri, merasa tidak berharga karena merasa tidak bisa mengembangkan potensi dan kemampuannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan penerimaan diri adalah adanya hubungan dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini diperkuat dengan hasil riset yang ditemukan bahwa penerimaan diri sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial, spiritualitas, religiusitas, dukungan keluarga, dan pemikiran positif.

Namun, proses untuk mencapai penerimaan diri tidaklah mudah, terutama bagi individu. Perasaan cemas dan rendah diri sering kali menjadi penghalang utama untuk mencapai penerimaan tersebut. Faktor eksternal, seperti stigma sosial terhadap penyandang disabilitas, juga memperburuk

perasaan tersebut. Individu, yang terbiasa dengan kehidupan normal sebelum kecelakaan, mungkin merasa terisolasi dan tidak dihargai oleh orang lain karena keterbatasan fisiknya. Semua perasaan negatif ini membutuhkan pendekatan yang tepat agar individu dapat menerima kenyataan dan melanjutkan hidup dengan lebih baik. Di dalam Al-Qur'an, Allah SWT mengajarkan kepada umat manusia bahwa segala ujian yang dihadapi, termasuk musibah fisik, merupakan bagian dari takdir yang ditentukan-Nya. Ujian ini dapat menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, memperoleh hikmah, dan menguatkan iman

Sebagaimana di jelaskan dalam Al-Quran surah At- Taghabun ayat 11.:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya : “Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang, kecuali dengan izin Allah; dan barang siapa beriman kepada Allah, Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya.”

Dalam hal ini, teknik *Bibliotherapy* dapat memainkan peran penting dalam membantu Individu untuk meningkatkan penerimaan diri mereka Biblioterapi dapat digunakan untuk berbagai alasan, diantaranya untuk membantu individu mengatasi masalah atau situasi yang mereka hadapi. *Bibliotherapy* adalah sebuah terapi ekspresif yang didalamnya terdapat hubungan individu dengan isi/ intisari buku dan puisi dan tulisan lain sebagai sebuah terapi.

Bibliotherapy sering disebut juga terapi membaca, yaitu sebuah terapi yang didalamnya seorang yang mengalami masalah depresi diminta membaca buku-buku bersifat membantu dirinya dan motivasional agar mempercepat penyembuhan. Bibliotherapy adalah penatalaksanaan kesehatan mental dengan menggunakan buku untuk membantu meningkatkan coping anak terhadap perubahan, masalah emosional dan mental dalam hal ini buku yang dibaca merupakan alat ya menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti sangat tertarik dan ingin melihat secara lebih dalam bagaimana proses konseling individu dengan teknik bibliotherapy dapat membantu klien dalam menerima dirinya. Teknik ini dipilih karena dinilai mampu menyentuh sisi emosional klien melalui bacaan yang relevan dengan perasaan dan pengalamannya. Selain sebagai media terapi, bibliotherapy juga menjadi ruang refleksi diri yang penuh makna, terutama bagi klien yang sedang berjuang dengan perubahan dalam hidupnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus yang dilakukan secara langsung terhadap klien “A” di Sentra Budi Perkasa Palembang. Melalui pendekatan ini, peneliti ingin memahami lebih dalam bagaimana penerapan konseling individu dengan teknik bibliotherapy dapat membantu klien dalam menerima diri (self acceptance).

Proses pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi selama layanan berlangsung. Pendekatan ini dipilih karena mampu menangkap pengalaman personal klien secara utuh, mulai dari respon emosional hingga perubahan sikap yang terjadi. Dengan teknik bibliotherapy, klien tidak hanya diajak membaca, tetapi juga merefleksikan isi bacaan sebagai cermin kehidupan pribadinya.

SUBJEK PENELITIAN

Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik *Bibliotherapy* Dalam Meningkatkan *Self Acceptance* (Studi Kasus Klien “A” Di Sentra Budi Perkasa Palembang. Data primer merupakan informasi yang diperoleh langsung dari pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi selama layanan berlangsung dengan klien “A”.

HASIL

1. Konseling Individu dengan Teknik Bibliotherapy Untuk meningkatkan Self Acceptance pada klien "A"

Berdasarkan pengamatan peneliti mengenai konseling individu dengan teknik bibliotherapy dalam meningkatkan self acceptance pada klien "A" di Sentra Budi Perkasa Palembang. Konseling individu ini dilakukan pada Klien "A" yang mengalami penerimaan diri dengan menggunakan teknik bibliotherapy dengan tujuan mengembangkan kapasitas untuk merespon, memberikan pengalaman kebebasan, meningkatkan pemahaman diri, meningkatkan kesadaran.

2. Faktor yang mempengaruhi proses peningkatan Self Acceptance pada klien "A"

Self acceptance atau Penerimaan diri adalah suatu proses psikologis di mana seseorang mampu menerima segala aspek dirinya, termasuk kelebihan, kekurangan, keterbatasan, maupun pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan. Dalam konteks rehabilitasi sosial di Sentra Budi Perkasa Palembang, peningkatan self acceptance menjadi bagian penting dari proses pemulihan psikososial, terutama bagi klien dengan keterbatasan fisik, mental, atau sosial.

Klien "A" merupakan salah satu individu yang mengikuti program rehabilitasi di Sentra Budi Perkasa, yang menunjukkan perkembangan signifikan dalam menerima kondisi dirinya. Hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal yang saling mendukung. Berikut adalah penjelasan mendalam mengenai faktor-faktor tersebut:

1. Faktor Psikologis (Internal Klien)

a. Kesadaran Diri (*Self-awareness*)

Kesadaran diri merupakan tahap awal dalam proses penerimaan diri. Klien "A" mulai menunjukkan kemajuan ketika ia mulai menyadari dan mengenali perasaannya sendiri,

b. Harga Diri (*Self-esteem*)

Tingkat harga diri klien juga mempengaruhi seberapa besar ia dapat menerima dirinya. Pada awalnya, klien merasa rendah diri dan tidak berarti.

c. Motivasi untuk Berubah

Motivasi intrinsik klien menjadi faktor penentu lainnya. Klien "A" memiliki keinginan untuk memperbaiki hidup dan keluar dari kondisi psikologis yang menekan.

2. Faktor Sosial

a. Dukungan Sosial

Dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar, baik dari petugas, teman sesama penghuni, maupun keluarga (jika ada)

b. Interaksi Sosial Positif

Interaksi yang sehat dan membangun antar sesama penghuni Sentra Budi Perkasa membantu klien merasa bahwa dirinya tidak sendirian.

3. Faktor Lingkungan

a. Lingkungan Rehabilitasi yang Mendukung

Sentra Budi Perkasa Palembang menyediakan lingkungan yang inklusif dan terstruktur untuk mendukung perkembangan klien.

b. Kegiatan Terapeutik yang Terintegrasi

Kegiatan seperti bibliotherapy (terapi membaca), diskusi kelompok, sesi refleksi, dan pembinaan spiritual sangat membantu proses internalisasi nilai positif dalam diri klien

4. Faktor Religius dan Nilai Budaya

a. Pemahaman Keagamaan

Novel Hafalan Shalat Delisa, yang digunakan dalam proses *bibliotherapy*, memuat banyak nilai-nilai spiritual Islam yang relevan dengan kehidupan klien.

- b. Nilai Budaya Lokal
Dalam budaya masyarakat Indonesia, terutama budaya timur, nilai-nilai seperti ketabahan, rasa syukur, dan menerima ujian hidup dengan lapang dada sangat dijunjung tinggi.
5. Teknik Intervensi Psikologis: Bibliotherapy dengan Novel Hafalan Shalat Delisa
 - a. Identifikasi Tokoh
Klien merasa bahwa kisah Delisa sangat mirip dengan kehidupannya.
 - b. Kataris Emosional
Membaca novel yang menyentuh hati membantu klien untuk menyalurkan emosinya yang sebelumnya terpendam, seperti kesedihan, ketakutan, atau rasa kehilangan.
 - c. Wawasan Baru (Insight)
Setelah mengalami kataris, klien mulai mendapatkan wawasan baru, yakni bahwa dirinya tetap berharga, bahwa hidup harus dijalani, dan bahwa penderitaan bisa memberi makna bila disikapi dengan ikhlas dan semangat
 - d. Bimbingan Terapeutik
Peran fasilitator yang mendampingi klien selama proses bibliotherapy sangat penting.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan pada bab-bab sebelumnya dan melalui proses konseling individu dengan teknik *bibliotherapy* yang diterapkan di Sentra Budi Perkasa Palembang, Klien "A" menunjukkan perkembangan positif dalam meningkatkan *self acceptance*. Teknik *bibliotherapy*, dengan pendekatan bacaan inspiratif seperti novel Hafalan Shalat Delisa, membantu klien mengenali emosi negatif, menggali nilai dari pengalaman pribadi, dan menemukan makna hidup yang lebih mendalam. Proses ini dilakukan secara bertahap dalam lima sesi, dimulai dari membangun relasi, identifikasi masalah, hingga pencarian makna dan evaluasi diri.

Proses peningkatan *self acceptance* pada klien "A" di Sentra Budi Perkasa Palembang tidak terjadi dalam satu waktu, melainkan melalui proses bertahap yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terintegrasi. Faktor-faktor tersebut meliputi kesadaran dan motivasi diri, dukungan sosial, lingkungan rehabilitasi yang inklusif, pemaknaan religius terhadap kondisi hidup, serta intervensi psikologis berupa *bibliotherapy* dengan novel Hafalan Shalat Delisa.

Hasil akhir dari konseling menunjukkan bahwa Klien "A" mampu menumbuhkan sikap penerimaan diri yang lebih baik, berpikir positif tentang kondisinya, bertanggung jawab atas diri sendiri, serta memiliki komitmen untuk terus mengembangkan sikap dan perilaku yang konstruktif. Konseling dengan teknik *bibliotherapy* terbukti efektif dalam mengembangkan kapasitas diri, membangun harga diri, dan menciptakan kehidupan yang lebih bermakna bagi Klien "A".

REFERENSI

- Alfarendra, F., & Purwoko, B. (2020). Konseling Individu Teknik Bibliotherapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Maduran Lamongan. Universitas Negeri Surabaya. Hal 218
- Asep Solikin, "Bibliotherapy sebagai Sebuah Teknik dalam Layanan Bimbingan dalam Layanan Bimbingan dan Konseling (Bibliotherapy as a Technique in the Activities of Guidance and Counseling Service)", Jurnal Anterior, vol. 14: 2 (Juni, 2015), hal. 154.
- Fatihul Mufidatu Z, Yulia Sholichatundari, Penerimaan Diri Remaja yang Memiliki Keluarga Tiri. Jurnal Psikoislamika (Malang: Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim, 2016, t.t.).hal 29

- Interpersonal Remaja, (Jurnal Studia Insania: November 2020, Vol. 8, No. 2 ISSN 2355-1011, e-ISSN 2549-3019 DOI: 10.18592/jsi.v8i2.3974), Prayitno Dan Erman Amti, Dasar – Dasar Bimbingan dan Konsling (Jakarta : Pt Rineka Cipta) hal 105. hal.172
- Pohan, D. S., Ulfiana, E., & Qona'ah, A.” Analysis of factors affecting self-acceptance in older adult living in nursing homes.” Indonesian Journal of Community Health Nursing, 6(2), (2021). H 65
- Rismawati, R., & Aprilia. Dampak Psikologis Korban Kecelakaan Lalu Lintas Mahasiswa Di Kota Palembang. Psikis : Jurnal Psikologi Islami.(2024) H 4
- Riana Rosalina Noor, Bibliotherapy Sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan
- Sekali, R. B. K., & Tohir, A. (2020). “Upaya meningkatkan penerimaan diri (selfacceptance) siswa melalui konseling individu dengan pendekatan realita kelas XI SMA NEGERI 15 bandar lampung”. Jurnal Evaluasi Dan Pembelajaran, 2(2), 135-147.