PENERBIT
CV. HAQI PARADISE
MEDIATAMA

ISBN 978-623-97850-1-7

PENGANTAR BIBLIOKONSELING

PENGANTAR BIBLIOKONSELING

Puji Gusri Handayani
Hafiz Hidayat
Triyono
Rahmi Dwi Febriani

HAQI

ISBN 978-623-97850-1-7

PENGANTAR BIBLIOKONSELING

Puji Gusri Handayani
Hafiz Hidayat
Triyono
Rahmi Dwi Febriani

PENERBIT
CV. HAQI PARADISE
MEDIATAMA

Pengantar Bibliokonseling
Puji Gusri Handayani, Hafiz Hidayat, Triyono, Rahmi Dwi Febriani

ISBN: 978-623-97850-1-7

Editor:
Harizqi Azri

Foto:
Hafiz Hidayat

Desain Sampul :
Marizal Hafdhol

Ilustrasi Dalam:
Triyono

Tata Layout:
haqi Paradise Team

Penerbit:
Haqi Paradise Mediatama

Anggota IKAPI
No. 0105/SBA/18

Kantor Pusat:
Jl. Bundo Kanduang No 1 Padang *Phonecell*/Telp: 085365372924/ (0751) 7053731. Email: hrzm2f @gmail.com

Cetakan Pertama, 2021

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit

PRAKATA

Puji syukur selalu di ucapkan atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT karena dengan rahmat dan hidayahnya penulis berhasil menyelesaikan buku yang berjudul *Pengantar Bibliokonseling*.

Tidak mudah bagi penulis untuk menyelesaikan penulisan buku ini berhubung penulis sedang melanjutkan perkuliahan pada program studi doktor. Namun, hal tersebut tidak menjadi penghalang bagi penulis untuk bisa menyelesaikan buku ini. Gagasan penulis dalam menulis buku ini bermula dari ide pembuatan disertasi yang sedang penulis tekuni saat ini hingga munculah ide untuk menulis buku yang berjudul Pengantar bibliokonseling.

Pada dasarnya Bibliokonseling sering penulis gunakan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan melakukan bibliokonseling pada diri sendiri penulis merasakan mampu berpikir secara jernih terhadap permasalahan yang penulis hadapi. Penulis juga sering mempraktekan bibliokonseling ini kepada klien ketika melakukan konseling.

Penulis merasakan keampuhan dari teknik bibliokonseling karena penulis dapat merasakan nyawa dalam setiap tulisan yang ternyata pernyataan dalam tulisan tersebut sama dengan yang penulis rasakan dan dapat mempengaruhi pikiran penulis untuk mendapatkan solusi pada permasalahan yang sedang penulis hadapi. Penulis seperti mendapatkan obat setelah melakukan bibliokonseling terhadap diri sendiri. Namun, tentu saja ada beberapa tahap yang harus dilakukan agar bibliokonseling dapat menjadi obat yang efektif pada suatu permasalahan.

Oleh karena itu, penulis ingin membagikan cara menggunakan teknik bibliokonseling baik untuk diri sendiri maupun kepada klien atau orang lain. Hal ini bertujuan agar pembaca mampu meredam dan mengatasi permasalahan yang terjadi di dalam kehidupan sehari-hari.

Terimakasih yang tulus penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung hingga selesainya penulisan buku ini. Terimakasih kepada keluarga yang selalu mendukung dan mendo'akan penulis. Serta, terimakasih kepada

sejawat atas dukungan moril yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga buku ini menginspirasi para membaca agar mampu keluar dan mengatasi kesulitan pada diri sendiri, klien, keluarga, teman-teman, masyarakat luas.

Untuk menyempurnakan buku ini, saya sangat menunggu kritik dan saran dari para pembaca.

Padang, November 2021

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA i

DAFTAR ISI iv

BAB I PENDAHULUAN 1

1. Sejarah Bibliokonseling 2
2. Konsep Bibliokonseling 6
3. Tujuan Bibliokonseling 8
4. Tahap-tahap Bibliokonseling 13
5. Variasi Bibliokonseling 20
6. Tipe Bibliokonseling 22

BAB II MODEL BIBLIOKONSELING 28

1. Komunitas Bibliokonseling 28
2. Reading Sharing 30
3. Bibliokonseling Writing 32
4. Bibliokonseling Drawing 39
5. Blanded Bibliokonseling 45
6. Bibliokonseling berbasis Budaya 47
7. Bibliokonseling AJTP 50
8. Bibliokonseling Expressive Terpadu 52

BAB III KESIMPULAN 58

REFERENSI

RIWAYAT PENULIS

BAB I

PENDAHULUAN

Mengatasi permasalahan yang dihadapi individu dalam hal perasaan sedih, diabaikan, kesendirian, ketidakbahagiaan, ketidakberdayaan diperlukan penyelesaian dengan melaksanakan bimbingan dan konseling yang efektif membantu individu menjadi terbuka terhadap pengalaman mereka. Cara yang bisa digunakan agar merasa tidak sendirian dan ketidakbahagiaan adalah dengan menggunakan keterampilan koping yang memadai untuk melewati masa-masa sulit. Untuk menghadapi yang tersebut, diperlukan pendekatan dan teknik konseling yang menarik, hangat, dan menyenangkan. Konseling yang menarik dan menyenangkan akan membuat individu secara sukarela dan terbuka dalam melakukan konseling. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah kognitif-behavioral terapi (CBT). Berbagai macam teknik yang digunakan dalam pendekatan CBT antara lain; teknik *self-talk*, teknik *reframing*, teknik *thought stopping*, teknik *cognitive restructuring*, teknik

rational emotive behaviour therapy, teknik *bibliotherapy*/bibliokonseling, teknik *journaling*, teknik *systematic desensitization*, teknik *stress inoculation training*. Penulis memilih salah satu teknik yang sesuai dengan permasalahan yang sering dialami individu akhir-akhir ini. Dengan teknik yang menarik, menyenangkan, dan interaktif dengan memanfaatkan media-media yang kreatif dan inovatif. Salah satu teknik menarik dan interaktif yang bisa digunakan dalam proses konseling yaitu bibliokonseling.

1. **Sejarah Bibliokonseling**

   Penggunaan buku untuk tujuan pengobatan mendapat perhatian khusus dan menjadi perhatian luas setelah Perang Dunia I dan II. Banyaknya tentara yang kembali dari pertempuran dengan gangguan atau gejala pasca trauma, biblioterapi dianggap sebagai pengobatan yang hemat biaya. Sejak itu, penggunaan biblioterapi telah berkembang dan saat ini bekerja di hampir setiap profesi membantu, dengan setiap kelompok usia, dan dengan banyak populasi. Biblioterapi digunakan oleh konselor sekolah (Gladding, 2018), pekerja

sosial (Jack & Ronan, 2008), perawat kesehatan mental (Jack & Ronan, 2008), guru (Kramer & Education, 2009), dan pustakawan (Cook dkk., 2006). Berbagai isu dan masalah ditangani melalui biblioterapi.

Istilah biblioterapi terdiri dari dua kata: biblio, yang berasal dari Kata Yunani biblus (buku), dan terapi, mengacu pada bantuan psikologis. Secara sederhana menyatakan, biblioterapi dapat didefinisikan sebagai penggunaan buku untuk membantu orang memecahkan masalah masalah.

Istilah lain dari bibliokonseling diadaptasi dari biblioterapi, yang merupakan salah satu disiplin ilmu psikoterapi yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku manusia dengan mendeskripsikan penggunaan buku sebagai bagian dari proses konseling. Istilah biblioterapi diciptakan oleh Samuel McCord Crothers' pada tahun 1916. Samuel McCord Crothers' menuliskan istilah biblioterapi dalam suatu artikel yang berjudul '*A Literary Clinic*' pada jurnal *Atlantic Monthly*.

Biblioterapi pertama kali digunakan oleh para dokter sebagai literatur untuk mengobati

para pasien selain menggunakan pil dan saleb. Definisi biblioterapi memiliki dikembangkan sejalan dengan perubahan sikap dan pendekatan terhadap pengobatan kesehatan psikologis, dan dengan berkembangnya peran rumah sakit beserta perpustakaan umum sebagai sarana penyembuhan pasien rumah sakit jiwa.

Kemudian, pada awal abad ke-20, dijelaskan bahwa buku dipandang sebagai sesuatu yang memiliki kekuatan untuk membentuk pikiran dan menyembuhkan hati. Biblioterapi memiliki sejarah yang beragam yang mencakup perannya dalam pendidikan dan informasi bekal, terapi, pengembangan diri, membaca untuk kesenangan dan katarsis.

Mengenai istilah penggunaan bibliokonseling dapat disamaartikan dengan biblioterapi. Oleh karena itu, pada tulisan selanjutnya, penulis menggunakan istilah bibliokonseling. Istilah biblioterapi sudah lebih dulu muncul sebelum bibliokonseling.

Dalam bukunya bibliokonseling konsep dan pengembangan, Blasisus Boli lasan juga memperjelas istilah bibliokonseling. Istilah

biblioterapi sebenarnya tidak mengacu pada perbedaan terapi dan konseling, karena dua hal tersebut memiliki gerak yang tumpang tindih, yaitu Ketika konselor melakukan klienng, ia sudah memasuki ranah terapi, begitu juga sebaliknya, Ketika psikiater melakukan konseling, makai ia juga sudah menginjak ranah konseling. Oleh karena itu, kata istilah biblioterapi bisa disamaartikan dengan bibliokonseling karena tidak ada alasan yang membuat istilah tersebut menjadi berbeda ciri, tujuan, dan pelaksanaannya (Lasan, 2018). Kemudian menurut (Gladding, 2018) biblioterapi juga telah digunakan menjadi salah satu teknik dalam konseling yang bisa digunakan oleh konselor. Pendapat yang sama juga dikemukan oleh bahwa biblioterapi merupakan bagian dari konseling (Stone & Dahir, 2010).

Kemudian, bibliokonseling sama dengan biblioterapi juga diperjelas oleh Pardeck (2014)yang mengatakan bahwa biblioterapi telah dikenal dengan beberapa nama, termasuk biblioterapi konseling yang saat ini dikenal dengan bibliokonseling, bibliopsikologi,

biblioedukasi, biblioguidance, perpustakaan terapi, biblioprofilaksis, terapi kelompok tutorial, dan *literatherapy*.

2. Konsep Bibliokonseling

Skema dari bibliokonseling mengadopsi dari skema dalam pendekatan Cognitive-Behavioural Therapy (CBT). Bibliokonseling dengan pendekatan CBT biasanya bergantung pada *self-book* bantuan yang berfungsi untuk memperbaiki perilaku negatif dengan menawarkan alternatif, tindakan positif (Mcnicol & Brewster, 2018). Lebih jauh lagi dijelaskan menurut Kramer & Education (2009) bahwa bibliokonseling merupakan sebuah terapi ekpresif yang didalamnya terdapat hubungan individu dengan intisari buku dan puisi dan tulisan lain sebagai sebuah terapi.

Popularitas bibliokonseling dikedepankan selama tahun 1930-an oleh para pustakawan, psikolog, dan konselor profesional yang menghimpun daftar buku-buku yang membantu dalam mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku pembaca (Corey, 2016). Bibliokonseling dapat berupa buku teks psikologi, dan konseling, buku *self-help*, kartu, video pendidikan, film, dan

bahkan novel, yang semuanya dapat digunakan sebagai sumber dan media yang interaktif. Saat ini, bibliokonseling merupakan sebuah teknik yang sering digunakan oleh konselor profesional yang kliennya perlu memodifikasi cara berpikirnya (Mcnicol & Brewster, 2018).

Bibliokonseling bermaksud mempengaruhi kehidupan dengan membantu klien menemukan kesenangan dalam membaca dan melepaskan diri dari distress mental (Brewster dkk., 2012). Salah satu proposisi utama yang mendasari teknik ini adalah klien perlu mampu mengidentifikasikan diri dengan salah satu tokoh yang mengalami masalah yang serupa dengan klien (Prout & Fedewa, 2015). Dengan membaca sebuah buku dan mampu mengindentifikasikan diri dengan seorang tokoh, klien dapat belajar dari orang lain bagaimana cara mengatasi masalahnya dan melepaskan emosi-emosi, mencapai arah baru dalam kehidupan dan mengekplorasi cara baru dalam berinteraksi.

Film dan video juga dapat digunakan selama proses bibliokonseling dalam artian teknik ini tidak terbatas pada buku saja namun dapat

digunakan dengan menggunakan media lain (Erford, 2015). Konselor harus mampu menggunakan pesan virtual yang utuh dan terpadu seperti video, audio, *image*, animasi, dan teks agar kegiatan konseling menjadi lebih menarik dan individu dapat menghayati pesan-pesan yang terkandung didalamnya (Hambali, 2013).

3. Tujuan

Melalui pelayanan bibliokonseling diharapkan para pembaca, konselor maupun praktisi dapat membantu individu menjadi mandiri dalam meyelesaikan permasalahan hidup. Beberapa memiliki tujuan Bibliokonseling, yaitu:

(a) mengajarkan berpikir konstruktif dan positif,
(b) mendorong untuk mengungkapkan masalah dengan bebas,
(c) membantu klien dalam menganalisis sikap dan perilakunya,
(d) membantu pencarian solusi-solusi alternatif untuk masalah klien,
(e) memungkinkan klien untuk menemukan bahwa masalahnya serupa dengan masalah

orang lain dan klien merasa tidak sendiri (Erford, 2015).

Selain itu, menurut Wehrly dalam (Rosenthal, 2011) mengemukakan beberapa tujuan dari bibliokonseling sebagai berikut;

(a) sebagai pengalaman dalam perwakilan karena situasinya terjadi pada orang lain. Ini membuat klien merasa aman karena klien tidak hanya menjadi satu-satunya orang yang memiliki permasalahan tersebut.

(b) orang-orang yang berpartisipasi dalam bibliokonseling menyadari bahwa orang lain, juga menghadapi masalah yang mirip dengan mereka, sehingga mereka merasa tidak terlalu sendirian,

(c) dengan mengikuti cara-cara yang dilakukan oleh karakter utama dalam cerita menyelesaikan masalah mereka, para peserta dapat mempelajari bahwa sebagian besar masalah memiliki beberapa kemungkinan solusi. Ini membantu pembaca atau pendengar mempertimbangkan alternatif daripada membatasi pemecahan masalah pada satu hak atau pilihan yang salah,

(d) mempertimbangkan berbagai alternatif masalah solusinya, pembaca belajar untuk terlibat dalam pemikiran kritis.

Menurut Sclabassi (2016) ada empat bidang tujuan dari bibliokonseling, yaitu:

(a) Intelektual

Bibliokonseling digunakan untuk merangsang individu untuk berpikir dan menganalisis sikap dan perilaku antar sesi dan biarkan orang tersebut menyadari bahwa ada pilihan dalam cara menghadapi masalah yang ditangani. Individu dapat memperoleh fakta-fakta yang diperlukan untuk pemecahan masalah, dan memperoleh pengetahuan tentang perilaku manusia untuk membantu memahami diri sendiri dan memperoleh wawasan intelektual. Ini juga dapat memperluas lingkup minat individu.

(b) Sosial

Bibliokonseling dapat digunakan untuk memperluas pemahaman individu kesadaran di luar kerangka acuannya sendiri dan untuk meningkatkan kepekaan imajinasi di tempat orang lain. Ini mungkin digunakan memperkuat pola sosial dan budaya, menyerap nilai-nilai

kemanusiaan, dan memberi perasaan memiliki. Ini juga dapat membantu menyalurkan yang tidak disetujui secara sosial ekspresi emosi dan impuls, serta memfasilitasi pembaca untuk membentuk tujuan hidup yang memuaskan sehingga memiliki hidup lebih efektif.

(c) Perilaku

Bibliokonseling dapat berkontribusi pada kompetensi dalam kegiatan. Dia juga dapat memberi individu kesempatan untuk bereksperimen secara imajinatif dengan berbagai mode perilaku dan membayangkan efek yang mungkin terjadi. Ini dapat membantu untuk menghambat perilaku kekanak-kanakan, mendorong pertumbuhan dalam pola reaksi, dan mengembangkan prinsip-prinsip perilaku yang sehat.

(d) Emosional

Bibliokonseling dapat memberikan pengalaman perwakilan tanpa awalnya mengekspos orang untuk risiko pengalaman yang sebenarnya. Pembaca mungkin mendapatkan kepercayaan diri dalam membicarakan masalah yang biasanya sulit untuk didiskusikan, karena perasaan

seperti takut, malu, atau bersalah, dan mungkin mendorong diskusi tanpa rasa malu awal pengungkapan diri eksplisit. Ini dapat mengaktifkan pembaca untuk membawa perasaan dan pengalaman yang terendam ke dalam kesadaran, efek pelepasan terkendali dari proses bawah sadar, dan mengembangkan wawasan emosional. Dia dapat memberikan solusi yang berhasil dari masalah serupa pada orang lain, dengan demikian merangsang keinginan untuk memecahkan masalah sendiri. Hal ini juga dapat membantu individu untuk memahami motivasi diri sendiri dan orang lain dalam situasi khusus.

Oleh karena itu, dapat penulis simpulkan bahwa bibliokonseling berjuan untuk; (a) memberikan informasi, (2) memberikan wawasan, (3) merangsang diskusi tentang masalah, (4) untuk mengkomunikasikan nilai dan sikap yang baru, (5) untuk menciptakan kesadaran bahwa orang lain memiliki masalah yang sama, (6) untuk memberikan solusi untuk masalah, dan (7) untuk memberikan solusi yang realistis untuk masalah yang di hadapi.

4. Tahap-Tahap Bibliokonseling

Pelaksanaan bibliokonseling dalam kegiatan konseling tidak hanya sekedar membaca lalu paham, namun terdapat beberapa tahap yang harus dilaksanakan secara sistematis agar tujuan dari bibliokonseling dapat tercapai dengan maksimal, berikut lima tahap menurut (Shechtman, 2009b):

a) Identifikasi

Tahapan pertama adalah mengukur kesiapan atau kesukarelaan klien dalam pelaksanaan kegiatan bibliokonseling dan mengidentifikasi apa yang klien butuhkan (lakukan asesmen terlebih dahulu). Hal tersebut dilakukan sebelum mengadakan kegiatan bibliokonseling dengan klien. klien akan merasa siap jika sudah terbangun *rapport* dan kepercayaan yang baik antara konselor dan klien, kemudian konselor mengeksplorasi masalah yang dialami oleh klien. Dalam tahap pertama, perlu bagi konselor untuk mengidentifikasi kebutuhan-kebutuhan klien. Selanjutnya, dalam tahap ini adalah pemilihan literatur. Pemilihan literatur disesuaikan dengan masalah yang dialami klien, syarat dari

pemilihan literatur atau bahan literatur diharapkan mengandung proses perubahan yang positif, terdapat konflik dan emosi yang sesuai dengan permasalahan klien, ada proses pemecahan masalah, dan sesuai dengan tahapan perkembangan klien. Penting untuk konselor memilih bahan literatur dengan hati-hati dan harus disesuaikan dengan kondisi permasalahan klien. Karakter dan situasi harus dapat dipastikan memberikan gambaran yang realistis untuk klien. Ketertarikan dan kemampuan klien dalam membaca juga perlu menjadi pertimbangan. Selain itu, konselor profesional seharusnya hanya merekomendasikan buku-buku yang telah dibaca oleh konselor sendiri dan sesuai dengan nilai-nilai tujuan klien (Sevinç, 2019).

b) Membaca Literatur

Pada tahap ini proses membaca literatur dimulai. Klien diminta untuk membaca literatur yang sudah disiapkan oleh konselor. Pesan yang ada di dalam literatur diharapkan dapat dicerna dengan baik oleh klien. Pada beberapa klien, bisa terjadi kondisi ketika klien tersebut

mengalami kesulitan dalam membaca atau tidak suka membaca, strategi yang dapat dilakukan konselor adalah membacakan cerita tersebut kepada klien. Teknik ini membantu klien untuk merekam cerita imajinatif dalam pikiran mereka akan lebih lama bertahan dalam memori klien. Dalam tahap presentasi klien membaca buku-buku/menyimak media lainnya secara sendiri di luar waktu sesi dan selama sesi-sesi konseling klien mendiskusikan aspek-aspek pentingnya buku tersebut bersama konselor. Untuk anak-anak yang lebih muda bukunya seringkali dibaca bersama-sama dalam sesi konseling. Konselor dapat meminta klien untuk menggarisbawahi poin-poin kunci dalam buku atau membuat catatan harian jika itu akan membantu klien.

c) Mengidentifikasi perasaan

Setelah membaca literatur, langkah berikutnya adalah klien diminta untuk mengidentifikasi karakter utama dan klien diminta untuk menjelaskan perasaan yang ia rasakan. Tahap ini mengharuskan konselor melibatkan perasaan klien terhadap karakter dalam literatur yang

sudah dibaca klien. Tujuannya adalah agar klien dapat mengungkapkan perasaannya dan membantu klien untuk mengidentifikasi dan mengeksplorasi perasaan yang dirasakannya. Identifikasi yang dimaksud disini adalah respons empatik ketika pembaca mengasosiasikan diri mereka sendiri dengan tokoh atau situasi dalam sebuah karya sastra. Mereka memeriksa perilaku dan motif karakter dan mulai menggali persepsi mereka sendiri dan tindakan, misalnya, mengingat insiden terkait dari kehidupan mereka sendiri.

Eksplorasi diri dapat membuat klien melakukan katarsis dan mampu membuka wawasan yang lebih luas. Katarsis yang dimaksud disini adalah ketika pembaca berbagi banyak hal yang sama pikiran dan perasaan sebagai karakter dalam cerita dan dapat mengatasi perasaan terkait dengan insiden dari kehidupan mereka sendiri yang mereka ingat selama tahap identifikasi.

wawasan, adalah ketika pembaca menyadari bahwa mereka berhubungan dengan karakter atau situasi dan belajar untuk menangani diri

mereka sendiri secara lebih efektif masalah pribadi.

Pada akhirnya, kegiatan bibliokonseling pada tahap ini berfokus pada perasaan karakter dalam literatur akan membuat klien memilih rasa empati yang menjadi tujuan dalam tahapan ini. Konselor profesional perlu minta klien untuk menceritakan kembali kisahnya, kemudian klien dapat memilih caranya (secara lisan, artistik, dan sebagainya). Selama proses ini penting meminta klien untuk berkonsentrasi pada perasaan-perasaan yang dialami oleh tokoh dalam cerita.

d) Memahami Dinamika Tingkah laku Manusia

Dalam tahap ini, klien harus belajar dari dinamika tingkah laku manusia. Klien diajak berpikir bahwa ada sebuah alasan, konsekuensi, dan akibat dari sebuah perilaku. Klien harus menyadari bahwa sikap atau perilaku yang ada pada dirinya berdampak bagi dirinya sendiri dan orang lain, sehingga ia dapat menyadari bahwa hal tersebut boleh atau tidak boleh untuk

dilakukan. Pada tahap ini, klien akan belajar sebuah prinsip dan tingkah laku manusia.

e) Ekplorasi Diri

Tahap eksplorasi diri adalah tahapan terakhir dari teknik bibliokonseling, dimana pada tahap ini diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman yang berkaitan dengan literatur yang telah dibaca. Tahap ini dilakukan secara direktif, termasuk dalam merefleksi tingkah laku klien. Beberapa refleksi seringkali memberikan sebuah *insight* pada perilaku klien. Selanjutnya, klien memulai untuk mengembangkan motivasi untuk membuat suatu perubahan. Hal yang penting pada tahap eksplorasi diri ini adalah mengklarifikasi proses selama pelaksanaan kegiatan bibliokonseling. Proses ini membantu klien untuk mengevaluasi tingkat perilakunya, membuat keputusan terkait perilaku yang ingin diubah, dan mendiskusikan mengenai cara-cara atau solusi yang akan dilakukan untuk berubah menjadi individu yang lebih baik. Konselor dapat memberikan alternatif pilihan-pilihan kepada

klien untuk membantunya dalam menghadapi permasalahan.

f) Wawasan mendalam (*insigh*). Membantu klien menunjukkan transformasi dalam perasaan, hubungan atau perilaku tokoh cerita. Konselor profesional kemudian membantu klien dalam membandingkan antara klien dengan tokoh dari cerita yang dibacanya. Salah satu bagian esensial pada tahap ini adalah klien mengidentifikasi solusi-solusi alternatif untuk masalah yang dialami tokoh cerita. Kemudian, mendiskusikan konsekuesi dari masing-masing solusi.

g) Tindak lanjut, konselor profesional dan klien mendiskusikan apa yang telah klien pelajari maupun apa yang telah dicapai dari mengindentifikasi diri dengan tokoh cerita. Klien dapat mengungkapkan dan menceritakan pengalamannya melalui diskusi bermain peran, medium seni, atau beragam cara kreatif lainnya. Selama pelaksanaan tahap ini, penting bahwa konselor profesional selalu mengingat dengan realitas klien.

5. Variasi Bibliokonseling

Menurut Brewster dalam (Erford, 2015) ada tiga tipe bibliokonseling yang berbeda, yaitu:

(a) *Self-help* bibliokonseling

Melibatkan pendiskripsian buku-buku nonfiksi tentang berbagai kondisi kesehatan mental. *self-help* bibliokonseling cenderung bersifat reaktif; klien memiliki sebuah masalah dan konselor memilihkan sebuah buku untuk dibaca klien, yang akan membantu mengatasi masalahnya.

(b) Kreatif bibliokonseling

Melibatkan penggunaan fiksi, puisi, tulisan, biografi, dan menuliskan kreatif untuk memperbaiki kesehatan dan kesejahteraan mental. Kreatif bibliokonseling melibatkan klien yang berpartisipasi dengan cara yang memungkinkan klien mereflesikan tentang bacaannya.

(c) Informal bibliokonseling

Melibatkan fokus pada teknik bibliokonseling kreatif secara terstruktur, termasuk penggunaan kelompok belajar, rekomendasi

anggota-anggota staf pustaka, dan *display* di perpustakaan.

Bibliokonseling dapat dilakukan secara individual maupun kelompok. Apabila penggunaan teknik bibliokonseling dilakukan secara individual, maka, klien harus membaca bahan bacaan atau literatur yang sesuai dengan dirinya (setelah melakukan asesmen terlebih dahulu). Setelah klien selesai membaca bahan bacaan tersebut, klien dapat mendiskusikannya, menuliskan hasil yang didapat dari kegiatan tersebut atau mengungkapkan perasaannya kepada konselor. Melalui proses tersebut, klien mampu membongkar beban emosi serta meringkankan tekanan emosional. Selain itu, dengan menganalisis nilai moral dan menstimulasi klien untuk berpikir kritis, maka klien dapat mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan konsep diri, dan memperbaiki penilaian pribadi dan sosial. Hasilnya adalah akan ada perbaikan perilaku, kemampuan untuk menangani dan memahami masalah

kehidupan yang penting dan meningkatkan empati, toleransi, dan respek.

6. Tipe Bibliokonseling

Menurut (Hynes & Hynes-Berry, 2019) bibliokonseling dapat dibagi menjadi dua macam tipe, yaitu:

A). *Tipe klinis* .

Tipe klinis yang dimaksud adalah bentuk psikoterapi yang dilaksanaan oleh banyak profesi, seperti; kesehatan (psikiater), psikolog, konselor, pekeja sosial, dan sebagainya. Fasilitatornya adalah seorang terapis dan partisipannya adalah orang yang sakit.

Tujuan dari tipe klinis adalah membantu klien dalam memecahkan permasalahan agar memperoleh keadaan diri yang lebih baik. Dalam tipe ini fungsi konseling adalah membentuk kehidupan individu menjadi lebih baik lagi. Seorang klien/pasien yang menderita penyakit atau mengalami cacat tertentu setelah melaksanakan bibliokonseling dapat merasakan suatu kepuasan melalui membaca biografi atau

cerita keberhasilan penyesuaian diri dari orang yang mengalami penderitaan yang sama yang mampu keluar dari penderitaan yang dialami.

B). *Tipe Pendidikan/humanistik*

Bibliokonseling dapat dilaksanakan oleh konselor dalam setting pendidikan. Format yang digunakan dapat berupa kelompok maupun individu. Adapun partisipan atau klien pada bibliokonseling tipe ini adalah orang yang sehat secara fisik, misalnya siswa. Tujuan dari tipe Pendidikan/humanistik yaitu membantu siswa untuk mencapai pendidikannya atau mencapai kepuasan, serta aktualisasi yang lebih besar tentunya dalam penyelesaian Pendidikan yang sedang mereka lalui.

Bibliokonseling dalam tipe ini dapat dipandangan sebagai perbedaan kondisi manusiawi yang membuat manusia itu unik, berbeda satu sama lain, sehingga pandangan yang luas mengenai perbedaan kondisi yang sifatnya manusiawi. Di samping itu, bibliokonseling

ini juga dapat membantu siswa untuk membuka wawasan dengan adanya nilai-nilai yang beragam dan dapat membangun hidup seseorang.

Sedangkan, tipe bibliokonseling menurut (Shechtman, 2009a) ada 2, yaitu:

a) Biblioterapi afektif

sebagian besar literatur yang ada pada bibliokonseling afektif banyak ditemukan pada anak-anak (Gladding, 2018). Bibliokonseling Afektif menggunakan fiksi dan sastra yang berkualitas tinggi untuk membantu klien terhubung pada pengalaman emosional.

Bibliokonseling afektif pada teori-teori psikodinamik, menelusuri Kembali ke Sigmund dan Anna Freud. Asumsi bibliokonseling afektif yaitu individu menggunakan *mekanisme pertahanan* diri, seperti; represi untuk melindungi diri dari rasa sakit. Namun, ketika pertahanan tersebut sering diaktifkan, individu menjadi terputus dari emosi

mereka, kemudian mereka tidak menyadari perasaan yang sebenarnya.

Oleh karena itu, Ketika klien tidak dapat menyelesaikan permasalahannya dengan bercerita secara konstruktif, maka diperlukan teknik yang kreatif dan sangat membantu dalam menawarkan wawasan solusi ke dalam masalah pribadi (Pulimeno dkk., 2020).

Nilai positif dari bibliokonseling afektif adalah pemahaman diri yang tinggi, menyadari bahwa masalah yang dihadapi adalah universal dan unik. klien mempelajari bahwa mereka mempelajari dengan beberapa orang yang berada dalam bacaan dan budaya lain yang memberikan kenyamanan dan dapat memperbaiki perasaan dan pikiran mereka (Gladding, 2018). Dengan mendengarkan atau membaca cerita-cerita orang lain sebagai metode *treatment* memenuhi kebutuhan dasar manusia untuk menemukan kebenaran pemahaman,

menemukan suatu penjelasan dalam pengalaman menyakitkan. Temuan-temuan tersebut ada menunjukkan hasil mengenai efektivitas bibliokonseling afektif.

b) Bibliokonseling kognitif

Bibliokonseling telah dilakukan pada awal abad ke-20, dengan psikiater dan pustakawan bekerja sama dalam upaya untuk membantu klien dengan masalah psikologis. Mereka menawarkan buku-buku kepada pasien yang sesuai dengan kesulitan mereka, dengan asumsi bahwa orang-orang akan belajar dari proses dan menerapkannya pada kehidupan mereka sendiri. Ini bisa dilakukan menjadi satu-satunya pengobatan atau bersamaan dengan obat. Hal ini juga bisa benar-benar menjadi *self-help* atau diikuti oleh pertemuan-pertemuan yang dilakukan untuk membahas buku itu. Namun, fokus utama adalah pada konten yang disajikan dalam buku dan relevansinya dengan kesulitan atau masalah. Asumsi dasar

bibliokonseling kognitif adalah bahwa semua perilaku dipelajari, dan karenanya dapat mempelajarinya kembali dengan bimbingan yang tepat. Teori ini mengandalkan pembelajaran sebagai katalis perubahan utama perilaku. Oleh karena itu bibliokonseling kognitif adalah proses belajar berkualitas tinggi yang bermanfaat.

BAB II
MODEL BIBLIOKONSELING

1. Model Komunitas Bibliokonseling

Bibliokonseling telah digambarkan sebagai 'eksplorasi yang sangat individual dari diri sendiri dan, sejauh ini, bab ini berfokus pada pengalaman bibliokonseling untuk pembaca individu. Pendekatan disebut 'membaca bibliokonseling' melihat penyembuhan terjadi melalui tindakan membaca itu sendiri dan tanggapan individu pembaca terhadap sebuah teks. Buku tentang resep dan skema serupa yang menawarkan daftar teks yang disarankan dapat digambarkan sebagai contoh membaca bibliokonseling.

Interaksi kunci terjadi antara teks dan pembaca; orang yang membuat saran buku tidak mungkin memiliki peran dalam proses konseling. Namun, seperti studi kasus yang disajikan di Bagian 2 mengilustrasikan, dukungan komunitas atau dukungan sebaya merupakan aspek penting dari banyak inisiatif bibliokonseling.

Bibliokonseling interaktif atau komunitas menempatkan lebih sedikit penekanan pada tindakan membaca dan lebih pada dialog terbimbing dengan bahan. Misalnya, dalam proses empat langkah Hynes dan Hynes-Berry (2012) dijelaskan di atas, pengakuan sering terjadi sebagai hasil dari diskusi seputar sastra, maupun dari sastra itu sendiri.

Selain itu, seperti yang ditemukan oleh beberapa penelitian yang meneliti keterbacaan, tingkat melek huruf sering diperlukan untuk membaca buku self-help berbasis CBT (Martinez dkk., 2008; Richardson, Richards dan Barkham, 2010). Bibliokonseling kelompok oleh karena itu mungkin bermanfaat bagi mereka yang memiliki tingkat melek huruf yang lebih rendah, kepercayaan diri yang lebih rendah dalam keterampilan keaksaraan mereka atau penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi karena kondisi mereka. Mereka dapat mengakses teks melalui membaca nyaring dan diskusi yang tidak dapat diakses oleh mereka sebaliknya.

2. Reading Sharing

Salah satu skema yang secara khusus ditujukan untuk kelompok ini yang mungkin menemukan bentuk bibliokonseling tradisional yang kurang dapat diakses adalah *Shared Reading*. Yang penting, berbeda dengan beberapa bentuk bibliokonseling berbasis swadaya, skema seperti *Shared Reading* tidak berharap untuk menemukan jawaban literal yang sederhana atau solusi yang nyaman untuk masalah yang dirasakan. Jenis bibliokonseling ini memiliki tujuan yang berbeda, berfokus pada nilai keterlibatan mental yang mendalam dan mencari makna dalam arti luas. Penilaian nilai budaya skema ini mengidentifikasi lima elemen intrinsik dari pengalaman yang membantu untuk menjelaskan teori yang mendasari model tersebut. Yang pertama adalah keaktifan: sebaliknya ke banyak grup bacaan lainnya, teks dalam grup bacaan bersama dibaca keras daripada dibacakan terlebih dahulu. Model

ini telah digambarkan sebagai 'suatu bentuk tindakan segera, bukan interpretasi soliter dalam pengukuran' retrospeksi' (Longden et al., 2015, 10; penekanan pada aslinya).

Oleh karena itu, elemen ketidakpastian saat anggota kelompok merespons teks dengan cara yang sangat cepat. Elemen kedua adalah 'ketidak artikulasian kreatif': berbeda dengan buku *self-help* yang prosedurnya *top-down* dalam hal penamaan prosedur, perawatan dan sebagainya, dalam model ini, bahasa cenderung jauh lebih tidak pasti dan tentatif sebagai anggota kelompok mencoba untuk menemukan cara untuk mengekspresikan ide-ide yang muncul. Elemen ketiga dari *Shared* Membaca adalah pentingnya emosional: mendemonstrasikan penggunaan dari sastra, tetapi dalam arti afektif, bukan instrumental. Yang keempat elemen adalah cara di mana sastra dapat mendorong cerita pribadi, atau 'self-mengungkapkan pembicaraan (Zimondi dkk., 2021). Meskipun teksnya fiksi, itu bisa langsung terasa sangat nyata saat dibacakan, mendorong peserta untuk bergeser dari perhatian luar ke

perhatian ke dalam saat mereka meninjau diri mereka sendiri pengalaman dalam konteks sastra. Elemen terakhir adalah grup itu sendiri: khususnya, persamaan dan perbedaan dalam tanggapan mereka terhadap teks.

3. Bibliokonseling *Writing*

Expressive Writing pertama kali dicetuskan oleh Pennebeker pada tahun 1989. Pennebeker yang merupakan seorang profesor di bidang psikologi sosial banyak meneliti manfaat dari kegiatan menulis. *Expressive writing* adalah menulis mengenai suatu hal yang sangat emosional tanpa memperhatikan tata bahasa maupun diksi. *Expressive writing* merupakan suatu proses katarsis karana dalam proses menulis, individu diminta menulis perasaan terdalam dan melibatkan emosinya dalam membuat cerita (Pennebaker, 2014).

Selaras dengan pendapat tersebut, *expressive writing* merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki

kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi. Ekspresif emosional merupakan ekspresi natural dari emosi yang sebenarnya (Qian dkk., 2020).

Menurut Penneker, mengungkapkan bahwa penerjemahan pengalaman pahit ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu. *Expressive writing* menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan.

Tujuan *expressive writing* dalam jangka panjang diungkapkan oleh (Pennebaker, 2018), yaitu; (1) meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literatur lain, (2) meningkatkan kreatifitas, ekspresi dan harga, (3) memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, (4) mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) yang menurunkan ketegangan, dan (5)

meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi.

Expressive writing memiliki beberapa tahap yaitu:

1) *Recognation/initial writing*

   Tahap ini merupakan tahap pembuka yang berisi kegiatan membangun kenyamanan sekaligus juga menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri klien, serta mengevaluasi kondisi *mood* atau konsentrasi klien. Klien diberi kesempatan untuk menulis bebas dengan kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan atau arahan. Selain itu menulis, sesi ini juga dapat dimulai dengan pemanasan, gerakan sederhana, atau memutar suara musik instrumental. Tahap ini berlansung selama 6 menit.

2) *Examitanation/writing exercise*

   Tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu.

Expressive writing ini merupakan dimana proses menulis dilakukan. Instruksi yang diberikan untuk menulis, bervariasi sekitar 10-20 menit setiap sesi.

3) *Juxtaposition*

Tahapan ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru yang menginspirasi perilaku, sikap, nilai yang baru serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat klien, direfleksikan atau dikembangkan, disempurnakan dan disikusikan bersama. Hal pokok yang dapat digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis atau saat membacanya. Pada tahap ini klien mendapatkan pengetahuan baru kemudian diaplikasikan dan berlanjut pada kesepakatan antara klien dengan konselor atas perubahan tingkah laku yang akan dilakukan di kemudian hari.

4) *Aplication to the self*

Pada tahap terakhir ini, klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya

dalam dunia nyata. Konselor/praktisi membantu klien mengintegrasi apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang mesti diubah dan diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan. Selain itu, juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi klien. Konselor juga perlu menanyakan apakah klien merasakan ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka itu.

Penjelasan yang mengenai *expressive writing* sebagai bagian kreatif dalam lanjutan bibliokonseling. Bacaan yang diterbitkan dalam sebuah buku, sejalan dengan sebagian besar skema biblikonseling berbasis perpustakaan, itu adalah bagian yang penting untuk mempertimbangkan teknik bibliokonseling yang mendukung penulisan kegiatan. Berdasarkan gagasan bahwa menulis bagian dari peristiwa traumatis atau emosional yang dapat mengarah pada

peningkatan kesehatan, banyak pendekatan penulisan kreatif menggunakan gagasan penulisan ekspresif (Pennebaker, 2014). Ini biasanya melibatkan menanggapi tugas untuk menulis tentang peristiwa atau pengalaman traumatis selama 20 menit pada tiga atau empat hari berturut-turut. Banyak percobaan telah mengklaim manfaat untuk ini, pendekatan pada rumah sakit jiwa, yaitu mencakup rawat inap yang lebih pendek, lebih sedikit kunjungan kesehatan, peningkatan kekebalan dan mengurangi kecemasan dan depresi.

Pennebaker menjelaskan manfaat menulis ekspresif baik dari segi teori penghambatan dan teori perubahan kognitif. Teori penghambatan menyatakan bahwa menulis membantu mengungkapkan pikiran dan perasaan yang seharusnya tetap ada tapi ada

yang menghambatnya, sementara teori perubahan kognitifnya menunjukkan bahwa menulis membantu orang untuk mengatur ulang pikiran dan perasaan mereka tentang pengalaman traumatis, sehingga menciptakan 'koherensi' dan/atau 'cerita' dan 'makna' (Doucet dkk., 2018).

Pendekatan lain untuk menulis kreatif mengadopsi pendekatan yang lebih cair: bukan daripada menetapkan 'tugas' menulis, setiap individu didorong untuk maju dengan kecepatan sendiri dan dengan cara mereka sendiri. Seorang penulis mungkin didorong untuk mengemukakan perasaan pada halaman awalnya, kemudian lanjutkan untuk mulai membentuk dan mendesain ulang perasaan mereka Ketika bercerita cerita, mungkin fiksi atau menceritakan kembali cerita awal dari titik yang berbeda dari pandangan. Wawasan dan

pemahaman yang signifikan diperoleh pada setiap tahap sebagai penulis mencerminkan dan menjadi pembaca cerita mereka, serta penulisnya.

4. Bibliokonseling *Drawing*

Menggambar merupakan kegiatan yang menyenangkan, bukan hanya bagi anak-anak tapi juga bagi orang dewasa pada umumnya. Sejak prasejarah, manusia mulai mengenal gambar. Mereka memahat atau melukis di dinding gua untuk mengekspresikan apa yang tidak bisa mereka katakan, dengan harapan dapat dimengerti oleh orang lain. Kemampuan menggambar merupakan perwujudan adanya impuls kreatif, yang merupakan hasil keturunan pada semua manusia (Kellog dalam Saleh, 2016). Impuls kreatif adalah kebutuhan dasar manusia yang dapat diekspresikan dalam banyak bentuk seni, seperti menulis, memahat, melukis, membuat syair, menari dan musik.

Menggambar adalah kegiatan yang dapat dilakukan dengan rileks dan

menyenangkan bagi anak-anak dalam mengekspresikan perasaan, pikiran, kreativitas, dan keunikan mereka (Oster & Crone, 2004). Menggambar merupakan jalan keluar bagi anak-anak dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan positif dan negatif tentang diri mereka sendiri, keluarga dan dunia mereka (Lin dkk., 2020). Penghargaan terhadap imajinasi kreatif anak melalui kegiatan menggambar, dapat menumbuhkan perasaan menghargai diri sendiri.

Terapi menggambar merupakan salah satu bentuk intervensi yang menggunakan teknik menggambar untuk membantu anak dalam mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara non verbal. Gerlitz dkk., (2020) menjelaskan bahwa menggambar merupakan bentuk komunikasi anak untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka, yang sifatnya tidak mengancam dan memberikan rasa aman dibandingkan komunikasi verbal. Selain itu, menggambar juga merupakan metode yang sangat bermanfaat dalam mengatasi trauma, karena

merupakan metode yang berbasis *sensory*, yang dapat membantu mengungkapkan diri dan mengatasi krisis. Menggambar merupakan aktivitas yang melibatkan berbagai sensasi, yaitu taktis, visual, dan kinestetik. Hal ini menjadi alasan mengapa menggambar bermanfaat dalam mengatasi reaksi-reaksi stres, pikiran-pikiran yang mengganggu dan peristiwa-peristiwa mengganggu post-traumatik lainnya (Hass-Cohen dkk., 2018).

Joseph dalam Ambarwati & Yuliantika (2020) mengemukakan bahwa terapi menggambar dapat digunakan untuk perkembangan, pencegahan, dan dalam konteks penyembuhan (remedial) bagi individu. Terapi menggambar digunakan untuk menghentikan ketakutan yang sakit jika harus di rumah sakit, membuat tabah menghadapi kematian orang tuanya atau saudara kandung, membantu individu bagaimana cara berkonfrontasi dengan ketakutan, dan menyembuhkan dari akibat penyiksaan.

Menggambar dapat membebaskan seseorang dari rasa luka karena penyiksaan, menghentikan individu yang mudah meledak-ledak karena marah dan mudah tersinggung dan terluka, membebaskan seseorang dari rasa malu, dan menghalangi individu yang suka mengasingkan diri.

Terapi menggambar jika digabungkan dengan impuls yang kreatif dapat memenuhi kebutuhan dalam mengekspresikan diri. Terapi menggambar atau melukis memusatkan pada kreasi yang artistik, sedangkan terapi lainnya umumnya menyangkut komunikasi dan wawasan. Jika kedua terapi ini dicampur, maka fokus terapi bukan hanya pada proses yang digunakan untuk menciptakan gambar, tetapi juga pada simbol-simbol hasil akhir. Kramer menyatakan bahwa konflik luka dan ketakutan yang mungkin secara pasif terpendam pada waktu yang lalu dapat secara aktif diulang kembali melalui gambar

dan hasil akhir yang dapat dimengerti oleh orang lain (Haag, 2018).

Ada dua ahli teori awal yang mengemukakan tentang terapi menggambar yaitu Margaret Naumburg & Edith Kramer dalam Goldner & Berenshtein-Dagan (2016). Kedua ahli ini setuju bahwa ekspresi artistik yang bebas adalah pusat dari proses terapi menggambar dan bahwa interpretasi permainan adalah peran kunci. Meskipun demikian, kedua ahli ini berbeda dalam hal pentingnya peran materi yang tidak disadari terhadap proses teraputik. Pandangan psikoanalitik Naumburg menyatakan bahwa (1) gambar adalah jendela lain dari ketidaksadaran (2) pandangan (*insight*) merupakan pusat dalam proses dan (3) penyembuhan tergantung pada perolehan dari klien sendiri yang menginterpretasikan kesan gambarnya secara simbolik.

Pandangan Kramer lebih memusatkan pada seni dalam terapi menggambar, dan berbeda dengan Naumburg yang memusatkan pada terapi individu. Kramer

menganut terapi kelompok untuk kegiatan menggambar teraputik. Kramer memusatkan pada perbuatan yang kreatif dan hasil dari gambar yang artistik sebagai kekuatan untuk sembuh. Kramer memandang bahwa proses menggambar dan hasilnya sebagai cara untuk membebaskan konflik, mengalami kembali suatu kejadian, menyalurkan kembali melalui sublimasi, dan memecahkannya.

Proses terapiutik dalam terapi menggambar meliputi beberapa tahapan, diantaranya Oster & Could (1987) dalam Saleh (2016), yaitu; (1) membangun *rapport* atau hubungan baik dengan individu. Dalam tahap ini, konselor harus bisa membangun situasi yang menyenangkan, menciptakan rasa aman dan nyaman bagi anak, selain itu konselor juga harus menunjukkan sikap yang penuh kehangatan, perhatian dan penerimaan terhadap sikap individu. Terjalinnya hubungan yang baik antara konselor dengan klien akan memudahkan klien dalam menjalani proses terapi selanjutnya. (2) Memfasilitasi klien untuk mengekspresikan emosi atau perasaannya

(katarsis emosi). Memberikan kesempatan kepada klien untuk mengekspresikan perasaannya atau melakukan katarsis emosi, merupakan tahapan terpenting dalam terapi menggambar. Karena melalui gambar, klien dapat mengungkapkan perasaannya dengan cara yang tidak mengancam. Inti dari katarsis emosi ini yaitu pada saat klien menceritakan apa yang telah digambarnya. (3) Menimbulkan *insight* terhadap permasalahan yang dialami. Setelah memberikan kesempatan kepada klien untuk melakukan katarsis emosi, maka pada tahap ini, konselor memfasilitasi klien untuk menemukan cara yang lebih sehat dalam berpikir, perasaan dan tingkah lakunya.

5. Blanded Bibliokonseling

Blanded bibliokonseling diperkenalkan oleh (Boli Lasan, 2018), yang memanfaatkan kecanggihan teknologi informasi dengan bibliokonseling. Tidak hanya mengakses informasi tetapi juga menjadi formula cara belajar revolusi

industry 4.0. Revolusi 4.0 tidak hanya mempengaruhi dan kondisi pembelajaran saat ini, namun juga mempengaruhi kegiatan pelaksanaan konseling yang bisa dilaksanakan dengan digitalisasi melalui internet *browsing* dan *smartphone*. Tidak terkecuali pada bibliokonseling yang semulanya digunakan dengan menggunakan hard buku, sekarang telah berubah menjadi e-book. Website untuk bisa menggunggah buku juga sudah bisa di cari di internet.

Berikut beberapa karakteristik yang bisa digunakan bibliokonseling, yaitu;

(a) pekerjaan pengetahuan, alat berpikir, gaya hidup digital, dan penelitian belajar.

(b) Kedua bibliokoseling dapat memanfaatkan teknologi informasi sebagai sumber bahan dan sebagai Metode Pengiriman.

(c) Bibliokonseling campuran pengembangan meliputi 3 tahap: analisis, desain, dan evaluasi. Pada tahap analisis diidentifikasi kebutuhan klien untuk mendapatkan layanan dari bibliokonseling. Pada tahap desain: tetapkan tujuan, pilih dan desain bibliokonseling, mengembangkan sumber bibliokonseling. Selama fase evaluasi, uji coba, revisi, dan produk akhir diadakan (Boli Lasan, 2018).

6. Bibliokonseling Berbasis Budaya

Pemasukan nilai-nilai budaya dalam konseling khususnya di dalam teknik bibliokonseling bertujuan agar pemberian konseling dapat berjalan secara efektif dan permasalahan klien dapat terentaskan secara maksimal. Menurut (Hidayah & Ramli, 2017) menjelaskan bahwa konseling di Indonesia perlu mengkaji variable budaya dalam proses konseling mengingat Indonesia memiliki ragam budaya. Berdasarkan pandangan tersebut maka perlu diinternalisasikan nilai budaya kedalam teknik bibliokonseling.

Model bibliokonseling yang berbasis budaya diantaranya adalah bibliokonseling berbasis cerita rakyat. Teknik ini menggunakan informasi atau pengetahuan yang terdapat dalam buku pustaka sebagai upaya dalam membantu klien dalam memenuhi kebutuhan dan mengoptimalkan potensinya. Salah satunya dengan menggunakan karya sasta berupa cerita rakyat (Hariadi dkk., 2014).

Karya sastra sarat dengan nilai-nilai pendidikan dan akhlak yang baik seperti dikehendaki dalam pendidikan karakter. Sebagai contoh cerita rakyat "Jaka Tarub" yang mengajarkan anak mengenai pentingnya menjunjung tinggi nilai-moral dan kepercayaan, atau bahkan cerita binatang "Pelanduk Jenaka" yang mengandung pendidikan tentang harga diri, sikap kritis, dan protes sosial. Sementara itu, bentuk puisi seperti pepatah, pantun, dan bidal penuh dengan nilai pendidikan. Paparan akan pentingnya potensi pengguaan layanan bibliokonselingi serta cerita rakyat diatas, menjelaskan tentang

pentingnya sebuah pengembangan model layanan bimbingan dan konseling dengan teknik bibliokonseling basis cerita rakyat dalam upaya pengembangan karakter siswa. Upaya ini dilakukan dalam membantu dan memberikan pendidikan yang kuat kepada klien baik disekolah maupun di lingkungan masyarakat.

Selain itu, bibliokonseling berbasis nilai kearifan local Robo-robo Etnis Melayu juga diperkenalkan oleh (Hastiani, Rustam, 2019). bibliokonseling berbasis nilai kearifan local Robo-robo Etnis Melayu merupakan upaya penenanaman Kembali nilai-nilai dalam pesan adat Robo-robo di Pontianak. Penanaman nilai-nilai diperlukanlah suatu media yang dapat digunakan oleh konselor dalam upaya bimbingan dan konseling. Media ini diyakini dapat merangsang individu individu untuk memperoleh kesimpulan yang tuntas dan memahami arti pengalaman yang dialami sesuai dengan normat dan adat setempat yang telah lama dilupakan karena perubahan zaman. Bibliocounseling berbasis nilai kearifan local

robo-robo memiliki efek yakni diperoleh pengetahan tentang materi bacaan sehingga timbul sifat sikap kritis dan dapat menambah wawasan klien melalui penumbuhan kesadaran khususnya moral.

7.Bibliokonseling AJTP

Pada model "János Arany Program for Talented Youth" di singkat dengan AJTP yang diciptakan oleh (Béres, 2015). Dalam model AJTP bibliokonseling berfokus pada fokus pada tugas dan teks yang akan digunakan dalam program bibliokonseling yang kami tawarkan untuk siswa dari kelas AJTP di Sekolah Menengah Leőwey di Pécs. Pedagogis umum Program AJTP awalnya berisi semacam modul psikologis, di mana bibliokonseling mungkin menjadi bentuk kerja yang cocok dan efektif untuk pengembangan pribadi. Kriteria lainnya, yang membedakan peserta ini dari pemuda lain yang terlibat dalam program bibliokonseling, adalah bahwa mereka adalah siswa dengan kompetensi kognitif yang baik yang hidup dengan kekurangan sosial dan emosional.

Dualitas ini membentuk tujuan terapi, sementara keterampilan siswa memungkinkan kita untuk merencanakan yang lebih kompleks dan kerja kognitif dan emosional yang mendalam. Bibliokonseling dapat membantu siswa kognitif untuk belajar baru strategi untuk menangani masalah sosial dan emosional mereka, dan mendukung pemberdayaan mereka, yaitu untuk keluar dari kerugian dan mencari peluang berdasarkan pemahaman mereka.

Saat bekerja bersama dalam kelompok biblioterapi, siswa belajar tentang diri mereka sendiri dan memahami berdiri bahwa mereka tidak sendirian, tetapi orang lain telah berbagi dan telah berbagi keprihatinan yang sama atau masalah. Ini dapat memaparkan mereka pada cara berpikir baru dan melihat dunia sekitar mereka, dan membantu mereka mendapatkan wawasan tentang diri mereka sendiri dengan menghubungkan atau mengidentifikasi dengan karakter aktor dalam buku yang mirip dengan mereka atau yang memiliki hambatan serupa untuk diatasi.

Seperti yang saya sebutkan sebelumnya, kelompok bibliokonseling bekerja melalui kombinasi reseptif dan teknik aktif.

8. Bibliokonseling *Expressive* Terpadu

Model klienng *biblio expressive* terpadu ini merupakan perpaduan beberapa teknik *bibliokonseling*, *expressive*, variasi, media, dan metode (Priscylio & Anwar, 2019). Beberapa teknik *expressive* ditelaah konsep, langkah, dan bagaimana penggunaannya yang tumpang tindih dipadukan menjadi satu. Keuntunga dari model ini adalah klien lebih mudah memahami dengan adanya berbagai variasi yang menyenangkan di dalam klienng. Tujuan dari model ini adalah membuat kegiatan klienng menjadi lebih menyenangkan dan tepat sasaran.

Berdasarkan literature review terhadap berbagai variasi dari *bibliokonseling* yang telah dikembangkan, peneliti menawarkan model *bibliokonseling* baru. Model ini mengadaptasi prinsip model *bibliokonseling* AJTP dan *blended bibliokonseling, self-help bibliokonseling,* kreatif *bibliokonseling,* dan infrormal *bibliokonseling*

serta *expressive* konseling. Model ini diberi penamaan konseling *biblio expressive* terpadu. Pengkolaborasian keterpaduan menjadi salah satu fokus pengembangan model ini dari model-model sebelumnya.

Berbagai model yang telah dikembangkan telah mengungkap keefektifan dari *bibliokonseling* dengan salah satu variasi dari *bibliokonseling*. Namun memilih hanya salah satu variasi bibliokonseling tersebut belum sepenuhnya bisa mewakili apakah media tersebut bisa bermanfaat secara maksimal. Oleh karena itu, diperlukan keterpaduan bibliokonseling dengan beberapa teknik *expressive* yaitu *writing expressive* dan *drawing expressive* (merupakan bagian dari *art* terapi), memadukan teknik ini dimaksudkan agar dapat secara maksimal mempengaruhi klien.

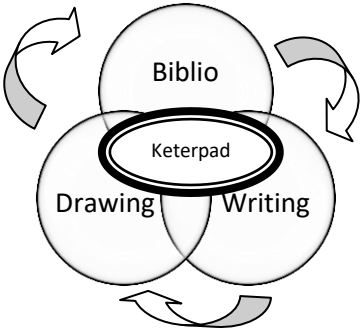
Hal ini menjadi landasan peneliti untuk dapat mengembangkan model konseling *biblio expressive* terpadu ini dengan memasukkan berbagai unsur media dan journaling sebagai evaluasi sebagai salah satu aspek pokok yang membangun model yang

diharapkan dapat mengakomodir aspek-aspek penting dalam pembentukan berbagai aspek psikologi. Selanjutnya, akan diadaptasi tahapan model *bibiliocounseling* AJTP dan *blandded bibliokonseling* menjadi bentuk konkret langkah-langkah operasional dari *bibliokonseling* terpadu dengan teknik intervensi tertentu untuk selanjutnya akan dilihat bagaimana pengaruhnya terhadap adversitas narapidana remaja.

Konsep keterpaduan dibentuk karena beberapa hal: (1) kebanyakan masalah dan pengalaman bersifat indisipliner, sehingga untuk memahami, mempelajari dan memecahkan masalah diperlukan multi *skill*, (2) adanya tuntutan interaksi kolaboratif yang tinggi dalam memecahkan berbagai masalah, (3) memudahkan individu membuat hubungan yang berkaitan dengan dirinya dan informasi yang didapatkan, (4) lebih efisien, (5) dana menuntut keterlibatan yang tinggi pada individu dalam proses klienng (Prideaux dkk., 2013). Selain itu keterpaduan memiliki keunggulan, yaitu; (1) klienng berpusat kepada

narapidana remaja, (2) memberikan pengalaman langsung kepada narapidana remaja, (3) lebih fleksibel, (4) lebih menarik dan menyenangkan, (5) kegiatan lebih bermakna sehingga kegiatan akan bertahan lebih lama, dan (6) menumbuhkembangkan keterampilan berpikir dan menghadapi masalah, menyajikan kegiatan yang bersifat pragmatis sesuai dengan permasalahan narapidana remaja dalam lingkungannya (Birenbaum dkk., 2006).

Model dari kegiatan klienng ini memiliki 3 (tiga) elemen yang saling berhubungan dan terpadu secara visual di adaptasi dari model terpadu Fogarty & Pete (2009), ketiga elemen ini dapat di gambarkan dalam gambar 1.



Gambar 1. Siklus Model Konseling *Biblio Expressive* Terpadu

Biblio merupakan bagaian dari pendekatan kognitif-behaviour yang memanfaatkan media buku, video, film, dan lain-lain sebagai proses klienng untuk membantu klien menemukan alternatif solusi-solusi terhadap permasalahannya berdasarkan media yang digunakan. Setelah mampu menemukan alternatif solusi, kemudian dilakukan tindak lanjut dengan *expressive writing* yang bertujuan untuk membantu klien mampu menulis dengan bebas apa yang klien rasakan, fikirkan, dan bersikap sebebas-bebasnya, dapat berbentuk paragraf-paragrah, puisi, bait lagu dan lain-lain. Tindak lanjut yang merupakan langkah terakhir adalah klien akan melakukan *expressive drawing*. Setelah melakukan katarsis melalui bacaan dan tulisan, kali ini menggunakan media menggambar yang digambar oleh klien sendiri, tentunya dengan menggambar bebas sebagai sarana mengeksplor perasaaan. Setelah ketiga siklus ini selesai maka klien dengan bantuan konselor mampu merumuskan perasaan, harapan, serta

komitmen agar klien menjalani hidup yang lebih baik, bergairah, bersemangat, memiliki ketahanan, mempunyai harapan, dan mampu meningkatkan kecerdasan adversitas dalam menjalani hidup.

BAB III KESIMPULAN

Secara keseluruhan, bab ini telah menunjukkan bahwa pemahaman tentang biblikonseling memiliki berubah dari waktu ke waktu dan di lokasi yang berbeda. Begitupun mengenai model-model biblioterapi sudah banyak diadaptasi dan berkembang sesuai dengan kebutuahan klien dan perkembangan zaman.

Oleh karena itu, dituntut peran konselor dalam penggunaan bibliokonseling harus disesuai dengan studi kebutuhan. Bibliokonseling juga mencerminkan perubahan pemahaman tentang kesehatan mental dan kesejahteraan, serta perubahan dalam memperlakukan dan, secara lebih luas, pendekatan psikologi. Sebagai istirlah telah menjadi lebih de-stigmatisasi dan telah terjadi pergeseran dari pengobatan yang dilembagakan, bibliokonseling juga telah berkembang.

Pada saat yang sama, kualitas bukti yang diperlukan untuk menetapkan efektivitas bibliokonseling juga telah berubah, dengan kebutuhan untuk hasil yang pasti dan nyata dari investasi dalam skema ini.

REFERENSI

Ambarwati, R., & Yuliantika, R. (2020). Efektivitas Terapi Menggambar Dan Mewarnai Berkelompok Terhadap Perkembangan Psikososial Anak Retardasi Mental. *Jurnal Keperawatan GSH*, *9*(2), 1–6.

Béres, J. (2015). Bibliotherapy and Creative Writing. In *Horizontok II. : a pedagógusképzés reformjának folytatása / [szerk. Arató Ferenc]*.

Birenbaum, M., Breuer, K., Cascallar, E., Dochy, F., Dori, Y., Ridgway, J., Wiesemes, R., & Nickmans, G. (2006). A learning Integrated Assessment System. *Educational Research Review*, *1*(1), 61–67. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2006.01.001.

Boli Lasan, B. (2018). *Blended Bibliocounseling*. 269(CoEMA), 110–114. https://doi.org/10.2991/coema-18.2018.30

Brewster, L., Sen, B., & Cox, A. (2012). Legitimising bibliotherapy: Evidence-based discourses in healthcare. *Journal of Documentation*, *68*(2), 185–205. https://doi.org/10.1108/00220411211209186

Cook, K. E., Earles-Vollrath, T., & Ganz, J. B. (2006). Bibliotherapy. *Intervention In School and Clinic*, *42*, *No. 2*, 91–100.

Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*. Australia. Cengage Learning.

Doucet, M. H., Farella Guzzo, M., & Groleau, D. (2018). Brief report: A qualitative evidence synthesis of the psychological processes of school-based expressive writing interventions with adolescents. *Journal of Adolescence*, *69*(January), 113–117. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.09.010

Erford, B. T. (2015). *40 T Echniques Every Counselor Should Know*.

Fogarty, R., & Pete, B. M. (2009). Haw To Interate the Curricula. *Corwin*, *84*, 487–492. http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933.

Gerlitz, Y., Regev, D., & Snir, S. (2020). A Relational approach to art therapy. *Arts in Psychotherapy*, *68*(October 2019), 101644. https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101644

Gladding, S. T. (2018). *Counseling A Comprehensive*

Profession. USA: Pearson Education, Inc.

Goldner, L., & Berenshtein-Dagan, T. (2016). Adolescents' true-self behavior and adjustment: The role of family security and satisfaction of basic psychological needs. *Merrill-Palmer Quarterly*, *62*(1), 48–73. https://doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.62.1.0048

Haag, J. L. (2018). Recontextualizing the Draw A Story Assessment: Expanding the Expressive Function in Art Therapy. *Art Therapy*, *35*(3), 118–130. https://doi.org/10.1080/07421656.2018.1524101

Hambali, I. M. (2013). Internalisasi Siswa dalam Proses Pengembangan Pribadi dan Karakter Kebajikan. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, *1*, 102–108.

Hariadi, S., Sugiharto, D., & Sutoyo, A. (2014). Bimbingan Kelompok Teknik Biblio-Counseling Berbasis Cerita Rakyat Untuk Mengembangkan Kecerdasan Intrapersonal Siswa Smp. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *3*(2). https://doi.org/10.15294/jubk.v3i2.4613

Hass-Cohen, N., Bokoch, R., Clyde Findlay, J., &

Banford Witting, A. (2018). A four-drawing art therapy trauma and resiliency protocol study. *Arts in Psychotherapy*, *61*, 44–56. https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.02.003

Hastiani, Rustam, H. E. (2019). Bibliocounseling Berbasis Nilai Kearifan Lokal Robo-Robo Etnis Melayu Sebagai Penegasan Identitas Diri Remaja Pontianak. *SOLUTION, Jurnal of Counseling and Personal Development*, *1*(1), 26–39.

Hidayah, N., & Ramli, M. (2017). *Need of Cognitive-Behavior Counseling Model Based on Local Wisdom to Improve Meaning of Life of Madurese Culture Junior High School Students*. *128*(Icet), 301–307. https://doi.org/10.2991/icet-17.2017.53

Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (2019). *Bibliotherapy the interactive process: A handbook*. USA:Routledge.

Jack, S. J., & Ronan, K. R. (2008). Bibliotherapy: Practice and research. *School Psychology International*, *29*(2), 161–182. https://doi.org/10.1177/0143034308090058

Kramer, K., & Education, U. of L. F. of. (2009). *Using self-*

help bibliotherapy in counselling. *January*. http://www.uleth.ca/dspace/handle/10133/762%5Cnhttp://www.uleth.ca/dspace/bitstream/10133/762/1/kramer, karin.pdf%5Cnhttps://uleth.ca/dspace/handle/10133/762

Lasan, B. B. (2018). *Bibliokonseling Konsep dan Pengembangan*. Malang: Elang Mas.

Lin, Y. S., Hartwich, P., Wolff, A., Golesorkhi, M., & Northoff, G. (2020). The self in art therapy – Brain-based assessment of the drawing process. *Medical Hypotheses*, *138*(November 2019). https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.109596

Mcnicol, S., & Brewster, L. (2018). *Bibliotherapy*. London: FSC Accredited Material.

Oster, G. D., & Crone, P. G. (2004). Using drawings in assessment and therapy. In *Journal of Psychosomatic Research*. Taylor & Francis Books, Inc. Brunner-Routledge. https://doi.org/10.1016/0022-3999(88)90042-6.

Pardeck, J. A. (2014). Using Books in Clinical Social Work Practice. *Using Books in Clinical Social Work*

Practice. https://doi.org/10.4324/9781315821719

Pennebaker, J. W. (2014). *Expressive Writing: Words that Heal by James W*.

Pennebaker, J. W. (2018). Expressive Writing in Psychological Science. *Perspectives on Psychological Science*, *13*(2), 226–229. https://doi.org/10.1177/1745691617707315.

Prideaux, D., Ash, J., & Cottrell, A. (2013). Integrated learning. In Oxford Textbook of Medical Education. *A Practical Guide for Medical Teachers*, 161–168.

Priscylio, G., & Anwar, S. (2019). *The Integration Of Science Teaching Materials Based Robin Fogarty Model For The Learning Science Proces In Junior High School*. *14*(1), 71–72.

Prout, T., & Fedewa, A. L. (2015). *Counseling and Psychotherapy withChildrenand Adolescents*.

Pulimeno, M., Piscitelli, P., & Colazzo, S. (2020). Children's literature to promote students' global development and wellbeing. *Health Promotion Perspectives*, *10*(1), 13–23.

https://doi.org/10.15171/hpp.2020.05

Qian, J., Zhou, X., Sun, X., Wu, M., Sun, S., & Yu, X. (2020). Effects of expressive writing intervention for women's PTSD, depression, anxiety and stress related to pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Research*, *288*(March), 112933. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112933

Rosenthal, H. G. (2011). Favorite counseling and therapy techniques. In *Favorite counseling and therapy techniques (2nd ed.)*.

Saleh, U. (2016). *Sebuah Intervensi untuk mengatasi masalah psikologis pada anak*.

Sclabassi, S. H. (2016). *Bibliotherapy*. USA: e-Book International Psychotherapy Institute.

Sevinç, G. (2019). Healing Mental Health through Reading: Bibliotherapy. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, *11*(4), 483–495. https://doi.org/10.18863/pgy.474083.

Shechtman, Z. (2009a). Bibliotherapy as a Method of

Treatment. In Treating child and adolescent aggression through bibliotherapy. *Springer, New York, NY., pp.1-17*.

Shechtman, Z. (2009b). Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy. In *Springer*.

Stone, C. B., & Dahir, C. A. (2010). The Transformed School Counselor. In *Encyclopedia of Cross-Cultural School Psychology*. USA: Cengage Learning. https://doi.org/10.1007/978-0-387-71799-9_367

Zimondi, A., Zimondi, A., Mccown, D., & Frayneld, K. (2021). *Given that p articipation in " shared reading " groups appears to increase mindfulness and improve quality of life in undergraduate RESEARCH Given that participation improve quality of life in undergraduate students , what experiences most impact A qualit*.

Riwayat Penulis

Puji Gusri Handayani, **S.Pd., M.Pd., Kons.** Lahir di Pariaman pada tanggal 3 april 1989. Pendidikan dan pekerjaan yang ditekenuni. Tamat TK, SD, MTsN, dan SMA pada tahun 2007 di Kota Payakumbuh, kemudian melanjutkan studi S1, S2, dan PPK di Jurusan Bimbingan dan Konseling di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Saat ini sedang melanjutkan studi doktoral di Universitas Negeri Malang. Tahun 2011 mengawali karir dengan menjadi Guru SM3T sampai tahun 2012. Kemudian pada tahun 2017 menjadi dosen bimbingan dan konseling di Universitas Negeri Padang.

Hafiz Hidayat, S.Pd., M.Pd. Lahir di Muaro Jambi pada tanggal 21 Juli 1990. Pendidikan dan pekerjaan yang ditekuni. Tamat TK, SD, SMP, dan SMA di kota padang pada tahun

2008. Kemudian melanjutkan Pendidikan S1 dan S2 pada jurusan Bimbingan dan Konseling di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Saat ini sedang melanjutkan studi doctoral di Universitas Negeri Malang. Tahun 2016-2019 mengawali karir menjadi dosen di STKIP PGRI Sumatera Barat.

Triyono, S.Pd., M.Pd, lahir di Agung Jaya, Baupaten Mukomuko, Provinsi Bengkulu, 17 Februari 1991. Menyelesaikan pendidikan S1 Bimbingan dan Konseling di STKIP PGRI Sumatera Barat (sekarang Universitas PGRI Sumatera Barat) pada tahun 2013, dan melanjutkan ke jenjang Strata 2 (S2) Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Padang lulus tahun 2016. Saat ini Triyono adalah dosen di Universitas PGRI Sumatera Barat pada Program Studi Bimbingan dan Konseling. Buku yang pernah ditulis yaitu berjudul "Teori

Keperibadian" Tahun 2020 dan buku kedua tentang "Pelayanan Konseling di Instansi/Lembaga Pemerintahan" tahun 2020. Mata kuliah yang pernah diampu yaitu TI dan Media BK, Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus, Pendidikan Inklusi, dan Pelayanan Konseling di Perusahaan dan Dunia Industri.

Rahmi Dwi Febriani, S.Pd., M.Pd. lahir di Ganting Atas, Tanjung Alam, Batusangkar, 21 Februari 1991. Menyelesaikan Pendidikan di SDN 30 Ganting Atas, tahun 2003; SMP Negeri 3 Batusangkar tahun 2006; SMA Negeri 1 Batusangkar tahun 2009; S1 Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan , Universitas Negeri Padang tahun 2013, S2 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang tahun (2016). Saat ini sedang menempuh Program Doktoral dibidang Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Padang.

Saat ini bekerja sebagai dosen tetap Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang semenjak tahun 2017. Beberapa mata kuliah yang biasa diampu adalah *Dasar-dasar Konseling, Manajemen Pelayanan BK, Bimbingan dan Konseling Kelompok, Statistik Deskriptif, Teknik Laboratorium Konseling, Profesi Bimbingan dan Konseling, Psikologi Pendidikan*. Semenjak diangkat sebagai dosen di Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP, Rahmi mengikuti kegiatan penelitian, diantaranya penelitian dengan judul *Efektivitas Pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dan Reality Counseling dalam Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa* (2019), *Analisis Minat (Passion) Karier Wisudawan Universitas Negeri Padang ditinjau dari Jenis Kelamin dan Latar Belakang Budaya (2020)*. Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang *Pelatihan Penulisan Artikel Ilmiah dan*

Penggunaan Aplikasi Pengutipan Digital pada Konselor Sekolah di Kabupaten 5 Kota (2017), Pelatihan Pemanfaatan Asesmen Psikologis Online Berbasis Teknologi Android untuk Studi Kebutuhan Pelayanan Konseling di SMA/SMK Kota Payakumbuh (2020). Di samping itu, juga aktif pada kegaiatn pengembangan keprofesionalan BK, baik dalam seminar, *workshop*, maupun konvensi profesi.