



EFEKTIVITAS TEKNIK BIBLIOTERAPI DALAM MEMBANGUN HUBUNGAN INTERPERSONAL ANAK REMAJA YAYASAN SEDEKAH MULIA INDONESIA

Silvia Rahmasela^{1(*)}, Fitniwillis²

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta, Indonesia¹²
silviarahma161@gmail.com¹, willishf@gmail.com²

Abstract

Received: 15 Juli 2023
Revised: 15 Juli 2023
Accepted: 17 Juli 2023

Membangun hubungan interpersonal seseorang tidak hanya melibatkan penyampaian isi pesan tetapi juga menentukan tingkat kedekatan antar individu. Remaja yang memiliki komunikasi interpersonal yang kurang baik akan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar mereka. Hal ini sering kali menyebabkan tingkat komunikasi interpersonal menjadi rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan Teknik Biblioterapi dalam membangun hubungan interpersonal pada anak remaja di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif *pra-eksperimental* dengan desain *one group pre-test post-test design*. Subjek penelitian terdiri dari remaja yang berada di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dan dari 30 anak remaja di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia, dipilih 7 orang remaja sebagai subjek penelitian dengan persentase 46,7% memiliki tingkat komunikasi interpersonal yang rendah. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik, yaitu uji *wilcoxon*. Hasil uji *wilcoxon* juga diperkuat dengan analisis persentase peningkatan komunikasi interpersonal. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, ditemukan bahwa hipotesis diterima, yang menunjukkan adanya peningkatan komunikasi interpersonal yang signifikan setelah penerapan teknik biblioterapi. Skor *pre-test* subjek masuk dalam kategori rendah, tetapi setelah menerima teknik biblioterapi, skor *post-test* subjek meningkat menjadi kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik biblioterapi efektif dalam membangun hubungan interpersonal pada anak remaja di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia.

Keywords: Teknik Biblioterapi; Hubungan Interpersonal; Remaja

(*) Corresponding Author: Rahmasela, silviarahma161@gmail.com

How to Cite: Putri, S. J. & Nadlif, A. (2023). PENERAPAN FILM ANIMASI NUSSA DAN RARA SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN AKIDAH AKHLAK. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 798-807.

INTRODUCTION

Pada dasarnya, manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dengan orang lain untuk mempertahankan hidupnya. Proses kehidupan manusia dimulai sejak lahir dan berlanjut hingga dewasa dengan mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu fase penting dalam perkembangan manusia adalah masa remaja. Masa remaja ini berlangsung dari sekitar usia 15 atau 16 tahun hingga 21 tahun. Masa remaja merupakan periode peralihan yang menandai perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Gainau, 2015). Masa remaja adalah periode yang dipenuhi dengan perubahan dan kebingungan, di mana remaja merasa ingin tahu tentang banyak hal yang belum mereka ketahui, termasuk bagaimana membangun hubungan

interpersonal yang baik agar diterima oleh lingkungan sosial mereka. Masa remaja merupakan periode yang tidak menentu dan penuh tantangan.

Hubungan interpersonal melibatkan interaksi antara individu dengan orang lain di luar diri sendiri. Dengan kata lain, hubungan interpersonal adalah interaksi antara individu dengan lingkungan sekitarnya, termasuk teman sebaya, guru, dan orang tua. Membangun hubungan interpersonal tidak hanya melibatkan penyampaian pesan, tetapi juga menentukan tingkat kedekatan antara individu. Komunikasi interpersonal memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan sosial remaja. Jika remaja memiliki komunikasi interpersonal yang kurang baik, mereka akan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar, baik di rumah, sekolah, maupun dalam masyarakat. Mereka mungkin merasa kurang percaya diri saat berkomunikasi dengan orang lain dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan dengan orang lain. Komunikasi interpersonal yang baik dapat terjadi ketika terdapat komunikasi yang efektif. Pada masa remaja, terdapat tugas-tugas perkembangan yang berfokus pada hubungan sosial. Secara lebih rinci, menurut Havighurst tugas-tugas perkembangan tersebut mencakup mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya, mengembangkan peran sosial sebagai pria dan wanita, serta menerima dan menggunakan secara efektif keadaan fisiknya (Gainau, 2015).

Menurut Johnson komunikasi interpersonal memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan kebahagiaan dalam kehidupan manusia. Pertama, komunikasi interpersonal membantu dalam perkembangan intelektual dan sosial individu. Kedua, identitas atau jati diri seseorang terbentuk melalui komunikasi dengan orang lain. Ketiga, komunikasi interpersonal membantu individu memahami realitas di sekitarnya dan menguji kebenaran kesan dan pemahaman yang dimiliki tentang dunia sekitar. Keempat, kualitas komunikasi juga berpengaruh pada kesehatan mental seseorang secara signifikan (Dyatmika, 2021).

Joseph A. DeVito dalam bukunya "*The Interpersonal Communication Book*" (DeVito, 2015) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran pesan antara dua orang atau sekelompok kecil dengan efek dan umpan balik seketika. Menurut DeVito, efektivitas dalam komunikasi interpersonal didasarkan pada lima kualitas umum yang perlu diperhatikan. Pertama, keterbukaan (*openness*) adalah kualitas yang penting dalam komunikasi interpersonal, di mana seseorang harus bersedia memberikan tanggapan yang jujur dan terbuka terhadap orang lain. Kedua, empati (*empathy*) adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan dengan cara yang sama seperti orang lain. Ketiga, perilaku suportif (*supportiveness*) mencerminkan sikap yang tidak defensif atau bertahan dalam menghadapi masalah, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung keterbukaan dan empati. Keempat, perilaku positif (*positiveness*) menekankan pentingnya memberikan perhatian positif kepada orang lain. Kelima, kesamaan (*equality*) mencerminkan bahwa komunikasi interpersonal akan lebih efektif ketika kedua belah pihak memiliki nilai, sikap, perilaku, dan pengalaman yang serupa (DeVito, 2015; Bahfiarti, 2020). DeVito juga menyampaikan bahwa komunikasi interpersonal akan lebih efektif jika terdapat kesetaraan dalam suasana komunikasi, di mana ada pengakuan diam-diam bahwa kedua pihak memiliki nilai dan kepentingan yang sama (DeVito, 2016).

Namun, dalam kenyataannya, terdapat kesenjangan antara teori-teori tersebut dengan fenomena yang terjadi di kehidupan sehari-hari. Peneliti sering menemukan bahwa banyak remaja mengalami masalah yang timbul akibat kesalahpahaman dalam berkomunikasi, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain di sekitarnya. Akibatnya, remaja menghadapi kesulitan dalam mengungkapkan perasaan mereka secara efektif kepada orang lain, yang pada gilirannya dapat menyebabkan rasa malu, minder, takut dihina, diejek, kurangnya kemampuan dalam bersosialisasi, pendiam, sikap yang

tertutup, kurangnya empati, dan kecenderungan untuk menyimpan masalah mereka sendiri. Meskipun Johnson dan DeVito menyatakan bahwa komunikasi interpersonal dapat meningkatkan kebahagiaan hidup manusia melalui pertukaran pesan dan umpan balik yang beragam, teori ini tidak selaras dengan fakta bahwa remaja yang memiliki sikap tertutup sering kali mengalami kesulitan dalam komunikasi interpersonal. Mereka cenderung terlalu memperhatikan perasaan orang lain tanpa memperhatikan perasaan mereka sendiri, atau berbicara hanya sebatas kebutuhan tanpa memperhatikan perasaan lawan bicara. Individu yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan dan menahan masalah dalam diri mereka sering merasakan tekanan emosional yang dalam. Hal ini sering menjadi penyebab rendahnya komunikasi interpersonal.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk., (2014) dengan judul "Permasalahan yang Dihadapi oleh Anak Panti Asuhan di Kota Padang dan Implikasinya terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling" menunjukkan hasil yang sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Indriati (2017) dalam penelitiannya yang berjudul "Komunikasi Interpersonal Dalam Lingkungan Panti Asuhan Walisongo". Penelitian tersebut menunjukkan bahwa beberapa remaja, terutama yang berada di panti asuhan, menghadapi masalah dalam hubungan interpersonal. Mereka cenderung terlalu fokus pada diri sendiri sehingga sulit untuk membuka diri dan mengungkapkan masalah yang mereka hadapi. Hal ini berdampak negatif terhadap komunikasi mereka dengan teman sebaya, guru, dan pendamping. Komunikasi antara santri di panti asuhan juga cenderung rendah, karena adanya rasa malu dan kesulitan untuk berkomunikasi dengan sesama santri yang berasal dari latar belakang yang berbeda. Selain itu, terdapat ketegangan antara pengasuh dan anak santri, sehingga diperlukan komunikasi yang efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Fenomena-fenomena yang diungkapkan dalam penelitian tersebut sesuai dengan pandangan Elizabeth B. Hurlock bahwa masa remaja merupakan masa yang penuh dengan tantangan dan sulit dihadapi baik oleh pria maupun wanita (Gainau, 2015). Oleh karena itu, teknik biblioterapi dapat digunakan sebagai cara untuk membantu remaja dalam menyesuaikan diri dan menghadapi perubahan yang terjadi selama masa remaja.

Biblioterapi yang melibatkan penggunaan buku sebagai media terapi, merupakan bagian penting dari terapi kognitif dan dapat berfungsi sebagai alat bantu diri (Purwanto, 2015). Buku dapat membantu individu untuk belajar fakta baru, melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda, dan menemukan alternatif pemecahan masalah. Biblioterapi, juga dikenal sebagai terapi membaca, digunakan untuk membantu individu yang mengalami depresi dengan membaca buku-buku yang dapat memberikan dukungan dan motivasi untuk mempercepat penyembuhan. Selain itu, biblioterapi juga berguna dalam mengubah konsep diri, meningkatkan motivasi diri, membantu menemukan jati diri, membangun kejujuran diri, meningkatkan ketahanan emosional dan mengurangi tekanan mental, menunjukkan bahwa individu bukanlah satu-satunya yang menghadapi masalah, serta membantu dalam merencanakan langkah-langkah penyelesaian masalah. Berbagai penelitian menunjukkan efek positif dari biblioterapi, seperti menurunkan gangguan kecemasan, mencegah gangguan kesehatan mental, membantu adaptasi individu, mengembangkan kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan, dan meningkatkan kesehatan mental (Tasijawa et al., 2021).

Berdasarkan fenomena di lapangan dan hasil penelitian yang mendukung, yang tidak selaras dengan teori yang dikemukakan oleh para ahli seperti Johnson dan Joseph DeVito bahwa komunikasi interpersonal dapat meningkatkan kebahagiaan hidup manusia melalui pertukaran pesan dan umpan balik, peneliti tertarik untuk mengkaji "Efektivitas Teknik Biblioterapi dalam Membangun Hubungan Interpersonal pada Anak Remaja di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia". Penelitian ini bertujuan untuk menggunakan buku-buku, khususnya novel pendek, novel, dan koleksi cerita, yang mengandung komunikasi interpersonal yang baik, sebagai media untuk membangun hubungan interpersonal

dengan anak remaja di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia. Peneliti melihat bahwa anak remaja membutuhkan bimbingan dalam lingkup yang lebih luas selain sekolah, seperti di rumah dan saat bersama pengurus yayasan.

METHODS

Penelitian ini dilaksanakan di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia, yang terletak di Jalan Tiga Berlian VII blok C4 No. 104 RT 01 RW 018, Kelurahan Mekarsari, Kecamatan Cimanggis, Kota Depok, Jawa Barat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental*. Desain penelitian yang diterapkan adalah *one group pre test-posttest design*, di mana subjek penelitian diberi pengukuran *pre-test* sebelum perlakuan dilakukan, dan pengukuran *post-test* dilakukan setelah pemberian perlakuan. *Pre-test* dilakukan sekali pada subjek penelitian untuk mengevaluasi sejauh mana teknik biblioterapi efektif dalam membangun hubungan interpersonal pada anak remaja di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia.

Populasi penelitian ini terdiri dari 30 anak remaja yang berada di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia, dengan variasi usia dan tingkat pendidikan. Dalam pemilihan sampel, peneliti menggunakan pendekatan teori (Arikunto, 2019) yang menyatakan bahwa jika jumlah subjek kurang dari 100, lebih baik mengambil seluruh populasi sebagai sampel, sedangkan jika jumlah subjek lebih dari 100, dapat diambil sekitar 10-15%, 20-25%, atau lebih sebagai sampel. Karena populasi penelitian ini kurang dari 100, peneliti memilih untuk mengambil seluruh subjek penelitian sebanyak 30 anak remaja yang berada di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan sampel dilakukan dengan membagikan angket mengenai komunikasi interpersonal kepada semua remaja yang memenuhi kriteria penelitian. Dari penyebaran angket tersebut, diambil 15 anak remaja sebagai sampel data untuk penelitian ini.

Pelaksanaan *treatment* menggunakan teknik biblioterapi untuk membangun hubungan interpersonal pada anak remaja Yayasan Sedekah Mulia Indonesia terdiri dari 5 sesi pertemuan dengan durasi 45 menit setiap sesinya, dilakukan dalam setting kelompok. Buku yang digunakan dalam teknik biblioterapi ini adalah "Bicara Itu Ada Seninya" yang ditulis oleh Oh Su Hyang. Teknik biblioterapi untuk membangun hubungan interpersonal anak remaja di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia dilaksanakan dalam 5 tahapan. Oslen menyarankan 5 tahap penerapan teknik biblioterapi, yaitu: (1) *motivasi awal*, (2) *pemberian waktu yang cukup*, (3) *inkubasi*, (4) *tindak lanjut*, dan (5) *evaluasi* (Suparyo, 2011; Syafwar, 2017). Pada tahap motivasi, peneliti memberikan kegiatan pendahuluan, seperti permainan atau bermain peran, untuk memotivasi anak agar aktif terlibat dalam terapi dan bersedia membaca buku. Pada tahap pemberian waktu yang cukup, peneliti mengajak anak-anak untuk membaca bahan bacaan yang telah disiapkan hingga selesai. Pada tahap inkubasi, peneliti memberikan waktu kepada anak-anak untuk merenung dan memahami isi dan makna dari buku yang mereka baca. Pada tahap tindak lanjut, peneliti mengarahkan setiap anak untuk mengungkapkan inti dan tujuan bacaan yang telah mereka baca, serta memberikan penilaian dan persepsi mereka terhadap bahan bacaan tersebut. Selanjutnya, peneliti meminta anak-anak untuk membandingkan bacaan dengan masalah atau situasi yang mereka alami. Pada tahap evaluasi, peneliti meminta komitmen anak-anak untuk menerapkan apa yang harus dilakukan atau tindakan yang perlu dilakukan dengan cepat, serta mengidentifikasi hal-hal yang perlu ditinggalkan berdasarkan apa yang mereka pelajari selama pemberian teknik biblioterapi. Tujuan dari evaluasi ini adalah untuk mengubah komunikasi interpersonal dari negatif menjadi positif serta mengatasi masalah yang mereka hadapi. Evaluasi ini dilakukan secara mandiri di rumah masing-masing anak.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan angket atau kuesioner dengan skala model Likert yang terdiri dari 4 pilihan jawaban : Selalu (SL), Sering (S), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP). Validitas dan reliabilitas angket telah diuji menggunakan SPSS Versi 26 *for Windows*. Jumlah item dalam skala komunikasi interpersonal sebelum pengujian adalah 47 item, kemudian setelah pengujian, jumlah item yang valid menjadi 30 item, sedangkan 17 item dinyatakan tidak valid. Instrumen yang digunakan untuk mengukur skala komunikasi interpersonal didasarkan pada aspek yang dikemukakan oleh Joseph DeVito terdiri dari 5 indikator: keterbukaan (openness), empati (empathy), sikap mendukung (supportiveness), sikap positif (positiveness), dan kesetaraan (equality) (Bahfiarti, 2020). Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode statistik non-parametrik, yaitu uji *Wilcoxon*, dan hasil uji tersebut diperkuat dengan analisis deskriptif persentase.

RESULTS & DISCUSSION

Results

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test* skala komunikasi interpersonal pada 15 anak remaja di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia, terdapat 3 anak remaja (20%) dengan kategori komunikasi interpersonal tinggi, 5 anak remaja (33,3%) dengan kategori komunikasi interpersonal sedang, dan 7 anak remaja (46,7%) dengan kategori komunikasi interpersonal rendah. Peneliti memilih 7 anak remaja dengan kategori komunikasi interpersonal rendah dan usia antara 14-18 tahun sebagai subjek penelitian untuk menerima perlakuan atau *treatment*.

Data *post-test* dikumpulkan setelah penerapan teknik biblioterapi untuk melihat tingkat keberhasilan *treatment* dan perubahan dalam komunikasi interpersonal anak remaja di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia. Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* skala komunikasi interpersonal dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 1.
 Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Skala Komunikasi Interpersonal

No.	Nama	<i>Pre-Test</i>		Kategori	<i>Post-Test</i>		Kategori
		Skor	Presentase (%)		Skor	Presentase (%)	
1	TA	58	48.30%	Rendah	102	85.00%	Tinggi
2	NL	60	50.00%	Rendah	103	85.83%	Tinggi
3	AR	60	50.00%	Rendah	99	82.50%	Tinggi
4	RF	59	49.20%	Rendah	98	81.67%	Tinggi
5	FY	60	50.00%	Rendah	107	89.17%	Tinggi
6	RS	57	47.50%	Rendah	113	94.17%	Tinggi
7	RH	59	49.20%	Rendah	102	85.00%	Tinggi
Rata-Rata		59	49.17%		103.4	86.19%	

Sumber : Data Penelitian (2023)

Tabel tersebut menggambarkan adanya peningkatan skor pada skala komunikasi interpersonal sebelum dan setelah penerapan *treatment*. Untuk mengukur sejauh mana peningkatan tersebut, dilakukan uji *wilcoxon* dan analisis deskriptif persentase. Uji *wilcoxon* dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26 *for windows* dalam penelitian ini.

Tabel 2.
 Hasil Uji *Wilcoxon Rank*

		N	Mean Rank	Sum Of Ranks
Post-Test – Pre-Test	Negative Ranks	0	0.00	0.00
	Positive Ranks	7	4.00	28.00
	Ties	0		
	Total	7		

Sumber : SPSS versi 26 for windows

Hasil uji *wilcoxon* di atas menunjukkan bahwa tidak ada *negative ranks* (0a), yang berarti tidak ada penurunan skor dari *pre-test* ke *post-test* pada semua subjek penelitian. Sementara itu, terdapat *positive ranks* (7b), yang menunjukkan bahwa semua skor *post-test* anak remaja di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan dengan *pre-test*, dengan *mean rank* sebesar 4.00 dan *sum of ranks* sebesar 28.00. Hasil *ties* (0c) menunjukkan bahwa tidak ada kesamaan nilai antara *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 3.
 Hasil Uji *Wilcoxon Test Statistics*

<i>Post-Test – Pre-Test</i>	
Z	-2.375 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

Sumber : SPSS versi 26 for windows

Berdasarkan Tabel 3, terdapat nilai Z sebesar -2.375 untuk skala komunikasi interpersonal, dengan signifikansi sebesar 0.018 atau $p < 0.05$. Karena nilai p yaitu 0.018 lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan komunikasi interpersonal yang signifikan setelah penerapan *treatment* menggunakan teknik biblioterapi. Temuan dari uji *wilcoxon* juga diperkuat dengan analisis persentase terhadap peningkatan komunikasi interpersonal, seperti yang terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.
 Persentase Peningkatan Komunikasi Interpersonal

No.	Nama	Skor	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>		<i>Peningkatan</i>	
			(%)	Kategori	Skor	(%)	Kategori	Skor (%)
1	TA	58	48.30%	Rendah	102	85.00%	Tinggi	44 36.7%
2	NL	60	50.00%	Rendah	103	85.83%	Tinggi	43 35.8%
3	AR	60	50.00%	Rendah	99	82.50%	Tinggi	39 32.5%
4	RF	59	49.20%	Rendah	98	81.67%	Tinggi	39 32.5%
5	FY	60	50.00%	Rendah	107	89.17%	Tinggi	47 39.2%
6	RS	57	47.50%	Rendah	113	94.17%	Tinggi	56 46.7%
7	RH	59	49.20%	Rendah	102	85.00%	Tinggi	43 35.8%
Rata-Rata		59	49.17%		103.4	86.19%		44.4 37.0%

Sumber : Data Penelitian (2023)

Secara keseluruhan, terdapat peningkatan skor rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 44.4 atau setara dengan 37.0% dalam persentase. Hal ini memperkuat hasil dari

uji *wilcoxon* yang menunjukkan adanya peningkatan komunikasi interpersonal yang signifikan antara kegiatan *pre-test* dan *post-test*.

Discussion

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, terlihat adanya peningkatan dalam komunikasi interpersonal anak remaja Yayasan Sedekah Mulia Indonesia setelah diberikan *treatment* menggunakan teknik biblioterapi. Terlihat peningkatan dalam skor komunikasi interpersonal setelah *treatment* dibandingkan dengan skor sebelum *treatment* (*pre-test*). Skor rata-rata sebelum *treatment* adalah 59 atau 49.17%, dan setelah *treatment*, skor rata-ratanya meningkat menjadi 103.4 atau 86.19%. Hal ini menunjukkan peningkatan sebesar 37.0% dalam skala komunikasi interpersonal anak remaja Yayasan Sedekah Mulia Indonesia setelah diberikan *treatment*. Skor 103.4 juga signifikan karena mencapai kategori komunikasi interpersonal tinggi dengan rata-rata *post-test* ≥ 90 . Hasil tersebut diperkuat oleh uji *wilcoxon* yang menunjukkan nilai *Z* pada komunikasi interpersonal sebesar -2.375 dengan signifikansi 0.018 atau $p < 0.05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan komunikasi interpersonal yang signifikan setelah dilakukan *treatment* menggunakan teknik biblioterapi. Hasil ini mengindikasikan bahwa teknik biblioterapi efektif dalam membangun hubungan interpersonal pada anak remaja Yayasan Sedekah Mulia Indonesia.

Melalui penerapan teknik biblioterapi, anak remaja dapat mengatasi masalah yang mereka hadapi dengan membaca buku yang mengisahkan orang lain yang berhasil mengatasi masalah serupa. Hal ini mendorong motivasi anak remaja untuk meningkatkan komunikasi interpersonal mereka. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh (Zuhara, 2015) dalam penelitiannya yang berjudul "Efektivitas teknik sosiodrama untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa" menyatakan bahwa teknik sosiodrama memiliki dampak positif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Penelitian tersebut menghasilkan peningkatan signifikan dari skor rata-rata *pre-test* sebesar 21.50 menjadi 44.60 pada *post-test*. Hasil peningkatan ini menunjukkan bahwa teknik sosiodrama dapat meningkatkan komunikasi interpersonal.

Proses implementasi teknik biblioterapi bertujuan untuk menghasilkan perubahan dalam komunikasi, baik dalam hubungan dengan diri sendiri maupun dengan orang lain, yang tercermin dalam perilaku komunikasi. Selama pelaksanaan teknik biblioterapi, anak remaja di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia menunjukkan keterlibatan yang baik dan mengikuti petunjuk dari peneliti. Setiap anak remaja yang mengikuti kegiatan teknik biblioterapi menunjukkan perubahan tertentu sesuai dengan aspek-aspek komunikasi interpersonal. Seperti yang terjadi pada TA, ia mengemukakan bahwa ia sulit dalam membuka diri ketika berada di lingkungan baru bersama orang baru. TA akan memilih untuk diam saja karena ia tidak tahu bagaimana harus memulai percakapan, di samping itu TA pun cenderung cuek terhadap lingkungannya. Setelah diberikan *treatment* dengan teknik biblioterapi selama 5 kali pertemuan dengan buku "Bicara Itu Ada Seninya", TA mampu menunjukkan sikap kepeduliannya kepada temannya. TA mengungkapkan bahwa ia mampu membuka diri saat berada di lingkungan baru dengan basa-basi untuk menanyakan kabar lawan bicara hingga membahas isu yang sedang hangat, TA mampu merasakan apa yang orang lain rasakan. Perubahan tersebut sesuai dari hasil *pre-test* yang dilakukan, ia mendapatkan skor 58 (48.30%) dan meningkat saat diberikan *post-test* sebesar 102 (85.00%).

Hal serupa terjadi pada NL, sebelum diberikan teknik biblioterapi ia mengungkapkan bahwa NL merasa malu dan tidak percaya diri dalam mengungkapkan pendapatnya sehingga membuat NL sering memiliki pikiran negatif terhadap lawan

bicaranya, ia menyampaikan bahwa ia tidak bisa menciptakan situasi yang nyaman ketika ia sedang berkomunikasi dengan orang lain. Setelah mengikuti kegiatan teknik biblioterapi ia mengungkapkan bahwa ia mengetahui bagaimana cara menumbuhkan rasa percaya diri sehingga ia dapat menyampaikan pendapatnya dengan jelas. Ia juga menyampaikan bahwa ia mampu menciptakan situasi dalam komunikasi agar menjadi efektif dan nyaman sehingga NL memiliki sikap positif terhadap lawan bicaranya. Perubahan tersebut sesuai dari hasil *pre-test* yang dilakukan, ia mendapatkan skor 60 (50.00%) dan meningkat saat diberikan *post-test* sebesar 103 (85.83%).

AR pun mengungkapkan bahwa sebelum melakukan kegiatan teknik biblioterapi, ia merasa takut untuk bercerita tentang permasalahannya kepada orang lain baik dengan teman sebayanya, guru, maupun pengurus Yayasan sehingga membuat AR memilih untuk diam dan memendam semuanya sendiri. Setelah mengikuti kegiatan teknik biblioterapi AR menyampaikan bahwa dengan tidak menceritakan permasalahannya kepada orang lain membuat ia tidak akan mendapatkan solusi, hal tersebut membuat AR berani dalam mengkomunikasikan masalahnya kepada orang yang ia percayai. Perubahan tersebut sesuai dari hasil *pre-test* yang dilakukan, ia mendapatkan skor 60 (50.00%) dan meningkat saat diberikan *post-test* sebesar 99 (82.50%).

RF menunjukkan sikap yang pasif ketika berdiskusi bersama dengan teman-teman yang lain, RF menyampaikan bahwa ia lebih memilih menghabiskan waktunya sendiri daripada harus berbicara dengan orang lain, karna ia merasa ketika ia berbicara tidak ada orang yang menghargai dan mendengarkannya. Setelah diberikan teknik biblioterapi RF memiliki pola pikir bahwa orang tidak menghargai dirinya karena ia pun bersikap pasif dan cuek terhadap yang lain, sehingga hal tersebut membuat RF mampu untuk membuka diri agar bisa dihargai dan lebih peka terhadap lingkungannya. Perubahan tersebut sesuai dari hasil *pre-test* yang dilakukan, ia mendapatkan skor 59 (49.20%) dan meningkat saat diberikan *post-test* sebesar 98 (81.67%).

Sedangkan FY mengungkapkan bahwa ia merasa dirinya yang paling mampu dalam segala hal membuat ia memiliki sikap egois. Hal tersebut menjadikan FY tidak memiliki teman baik dilingkungan sekolah maupun Yayasan karena ia selalu meninggikan saat berbicara dan selalu meledek orang yang tidak setara dengannya. Setelah diberikan teknik biblioterapi FY menyadari permasalahan komunikasi yang ada pada dirinya dan mampu untuk mengubah sikap dan perilakunya terhadap orang lain. Perubahan tersebut sesuai dari hasil *pre-test* yang dilakukan, ia mendapatkan skor 60 (50.00%) dan meningkat saat diberikan *post-test* sebesar 107 (89.17%).

Sama halnya dengan RS, ia mengungkapkan bahwa ia tidak memiliki teman karena ia selalu egois, tidak memiliki sikap empati terhadap temannya bahkan ia tidak pernah peduli terhadap orang lain yang sedang kesusahan. Setelah mengikuti kegiatan teknik biblioterapi RS mengungkapkan dengan ia menerapkan apa yang telah disampaikan dan tips yang ia dapatkan melalui buku bacaan, ia senang saat memiliki teman yang sefrekuensi dengannya ia merasa saling dihargai, dipedulikan dan RS lebih mampu membuka diri secara positif dengan baik. Perubahan tersebut sesuai dari hasil *pre-test* yang dilakukan, ia mendapatkan skor 57 (47.50%) dan meningkat saat diberikan *post-test* sebesar 113 (94.17%).

Sedangkan untuk RH mengungkapkan bahwa ia merasakan perubahan pada dirinya sebelum mengikuti teknik biblioterapi dan sesudah mengikuti kegiatan tersebut. Sebelumnya ia selalu berkata kasar, selalu berprasangka buruk dan tidak pernah mendengarkan orang lain setelah mengetahui caranya, RH menerapkan untuk selalu mengungkapkan hal-hal baik dan tidak lagi memiliki prasangka buruk terhadap orang lain sehingga ia dihargai oleh orang lain. Perubahan tersebut sesuai dari hasil *pre-test* yang dilakukan, ia mendapatkan skor 59 (49.20%) dan meningkat saat diberikan *post-test* sebesar 102 (85.00%).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan perubahan yang terjadi pada setiap individu yang mengikuti teknik biblioterapi dalam membangun hubungan interpersonal, sesuai dengan Suranto Aw kemampuan komunikasi interpersonal yang tinggi memiliki beberapa kriteria. Kriteria tersebut mencakup kemampuan membangun hubungan positif, berbicara dengan keterampilan, bertanya dengan baik, membuka percakapan dengan baik, menjaga sopan santun, meminta maaf saat bersalah, peduli dan perhatian terhadap orang lain, memiliki empati yang tinggi, memberikan umpan balik positif, mendengarkan dengan baik, dan memiliki tanggung jawab yang tinggi (Suranto, dalam Djerubu dkk., 2022). Pendapat tersebut sejalan dengan pendapat DeVito (2015) mengenai tujuan komunikasi interpersonal, di antaranya adalah membangun ikatan pertemanan. Anak-anak remaja yang mengikuti teknik biblioterapi menunjukkan antusiasme yang tinggi dan mengalami peningkatan, seperti menghargai satu sama lain, menjaga rahasia, peduli dengan orang lain, berperan aktif, mau membantu teman, dan memiliki sikap positif. Mereka juga mulai peduli dengan lingkungan sekitar dan siap membantu teman saat membutuhkan bantuan, yang sejalan dengan tujuan komunikasi interpersonal yang dijelaskan oleh (DeVito, 2015) dalam membantu orang lain. Dengan demikian, tujuan penelitian ini tercapai, yaitu menunjukkan bahwa teknik biblioterapi efektif dalam membangun hubungan interpersonal anak remaja di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia. Dengan melihat hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik biblioterapi telah efektif dalam membangun hubungan interpersonal anak remaja di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia.

Selama pelaksanaan penelitian, peneliti menyadari bahwa ada beberapa keterbatasan yang dihadapi. Salah satu keterbatasan yang muncul adalah pada pertemuan ketiga yang seharusnya berlangsung pada Minggu, 18 Juni 2023. Namun, karena 4 anak remaja Yayasan Sedekah Mulia Indonesia memiliki kegiatan di sekolah untuk latihan acara perpisahan sekolah, mereka tidak dapat hadir dalam kegiatan penelitian. Sebagai hasilnya, hanya 3 anak remaja yang bisa hadir. Karena situasi tersebut, peneliti harus mengubah jadwal dan memutuskan untuk menggabungkan pertemuan ketiga dengan pertemuan keempat, yang kemudian diadakan pada Jumat, 23 Juni 2023 dengan waktu yang berbeda. Rekomendasi ini juga didukung oleh ketua Yayasan Sedekah Mulia Indonesia.

CONCLUSION

Berdasarkan temuan dan analisis penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal anak remaja di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia dapat meningkat dengan penerapan teknik biblioterapi. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya perubahan yang positif dalam komunikasi interpersonal pada anak remaja di yayasan tersebut. Mereka mampu saling menghargai, menjaga kerahasiaan, peduli terhadap orang lain, aktif berpartisipasi, dan bersikap positif. Anak remaja di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia juga menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan sekitar dan bersedia membantu teman-teman mereka ketika dibutuhkan, serta mampu memaafkan dan mengakui kesalahan. Dengan demikian, teknik biblioterapi terbukti berhasil dan efektif dalam membangun hubungan interpersonal melalui peningkatan kemampuan komunikasi pada anak remaja di Yayasan Sedekah Mulia Indonesia, yang tercermin dalam pemahaman mereka terhadap berbagai aspek komunikasi.

REFERENCES

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bahfiarti, T. (2020). *Komunikasi Interpersonal: Aplikasi Dalam Riset*. Makassar: Unhas Press.
- DeVito, J. A. (2015). *The Interpersonal Communication Book*. Pearson. <https://books.google.co.id/books?id=iUyxoQEACAAJ>
- Devito, J. A. (2016). *Essentials of Human Communication*. Pearson. https://books.google.co.id/books?id=zBr_sgEACAAJ
- Djerubu, D., Kremer, H., Mustikarani, I. K., Herdhianta, D., Ardyanti, D., Agustina, T. S., Rizqi, M., Tonapa, E., Dewi, N. N. S. A., & Wardani, R. W. K. (2022). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Pradina Pustaka. <https://books.google.co.id/books?id=Y-B1EAAAQBAJ>
- Dyatmika, T. (2021). *Ilmu Komunikasi*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Gainau, M. B. (2015). *Perkembangan remaja dan problematikanya*. Jatisempurna: PT Kanisius.
- Indriati, N. (2017). Komunikasi Interpersonal Dalam Lingkungan Panti Asuhan Walisongo. *Kinesik*, 4(1).
- Purwanto, E. (2015). Pengaruh bibliotherapy terhadap psychological well-being perempuan lajang. *CALYPTRA*, 4(1), 1–26.
- Sari, V. N., Mudjiran, M., & Yusri, Y. (2014). Permasalahan yang Dihadapi oleh Anak Panti Asuhan di Kota Padang dan Implikasinya terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2(1), 43–48.
- Suparyo, Y. (2011). Biblioterapi, kekuatan penyembuhan lewat pengetahuan. *Web. kombinasi. net/Biblioterapi kekuatan-penyembuhan-lewat pengetahuan. pdf*.
- Syafwar, F. (2017). EFEKTIFITAS BIBLIOTHERAPY DALAM PENCEGAHAN TINDAKAN BUNUH DIRI. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(1), 96–105.
- Tasijawa, F. A., Kurniawan, R. A., & Aliyudin, N. (2021). Penerapan Biblioterapi Dalam Kesehatan Jiwa: Scoping Review. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 52–58. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.76>
- Zuhara, E. (2015). Efektivitas teknik sosiodrama untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa (penelitian kuasi eksperimen kelas X di SMA Kartika Siliwangi 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014). *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1), 80–89.