

PENGGUNAAN FABEL SEBAGAI BIBLIOTERAPI: MENANGKAL DAMPAK PSIKOLOGIS PASCA COVID-19 PADA ANAK-ANAK

Lucky Ade Sessiani¹, Zulfa Fahmy²

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

²Program Studi Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

e-mail: lucky_sessiani@walisongo.ac.id

Abstrak

Covid-19 telah menciptakan berbagai tantangan yang tak terduga bagi bangsa Indonesia, termasuk di dalamnya dampak psikologis jangka panjang akibat kejadian traumatis selama pandemi. Anak-anak adalah kelompok yang menjadi pusat perhatian, karena terdampak akibat stress yang dialami baik oleh keluarga maupun individu orang dewasa di sekitarnya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi dampak psikologis akibat Covid-19 melalui metode biblioterapi. Sesi biblioterapi dilakukan dalam 4 tahapan, dimulai dari tahap 1 yaitu pengenalan cerita fabel kepada anak-anak, tahap 2 yaitu penilaian terhadap cerita fabel, tahap 3 yaitu interaksi makna cerita dengan pengalaman anak-anak, dan tahap 4 yaitu menerapkan nilai cerita pada diri anak-anak. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terwujudnya pemahaman yang lebih baik serta meningkatnya tingkat kepercayaan anak-anak terhadap lingkungannya setelah bertahan dalam situasi krisis pandemi Covid-19. Anak-anak menunjukkan suasana hati yang lebih baik dan lebih percaya diri setelah menjalani sesi biblioterapi, hal ini menandakan adanya kesejahteraan psikologis yang meningkat. Kesimpulannya, biblioterapi merupakan strategi yang penting dilakukan dan dimasukkan ke dalam program pendidikan anak usia dini, sebagai upaya untuk meningkatkan literasi sekaligus untuk merawat kesehatan mental anak-anak.

Kata kunci: Biblioterapi, Anak, Fabel, Pasca Covid-19

Abstract

Covid-19 has created many of unprecedented challenges in Indonesia, including the long-lasting psychological impacts, resulting from its traumatic events. Children mental health are among the most discussed concern, due to the unavoidable enormous amount of stress faced individuals and families during the Covid-19 outbreak. This community service focused to cope the psychological impacts using the method of bibliotherapy. The bibliotherapy sessions are carried in 4 stages, starting from stage 1: the recognition of the fable, stage 2: the evaluation and reflection from the fable reading, stage 3: the juxtaposition or interactive result from the fable story and children's experience, and stage 4: the self-application on children based on the moral story of the fable. The result of this community service for children is the better understanding and gain trust toward the environment after surviving a crisis situation. After bibliotherapy sessions, children expressed a better mood and self-confidence, as signs of increased psychological well-being. As a conclusion, it is suggested that bibliotherapy for children are important and need to be included in every childhood education program, as a strategy to gain literacy skill, as well as to maintain children's mental health.

Keywords: Bibliotherapy, Children, Fable, Post Covid-19

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah dan masih terus menjadi perhatian dan krisis global sejak pertama kali muncul pada tahun 2019. Penyakit virus corona yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) ini bersifat menular dan akan menyebabkan penyakit pernapasan ringan sampai sedang. Selain itu, virus ini akan menimbulkan penyakit serius jika menyertai penyakit lain (kondisi komorbid), atau bahkan kematian (Nakat & Bou-Mitri, 2021). Pandemi Covid-19 di Indonesia telah berlangsung sejak Maret 2020, tepatnya pada tanggal 11 Maret 2020 ketika ditetapkan sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat berdasarkan Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Di saat itu pula Covid-19 ditetapkan sebagai bencana nonalam berdasarkan Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) sebagai Bencana Nasional. Hingga saat ini, kondisi pandemic belum dinyatakan berakhir dan masih terus berdampak terhadap berbagai aspek termasuk aspek kesehatan,

ekonomi, dan sosial yang luas di Indonesia (Jaringan Dokumentasi dan Informasi Hukum Nasional, 2022).

Sebagai respon terhadap pandemi, Indonesia telah memberlakukan berbagai kebijakan seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada tahun 2020. Kebijakan tersebut kemudian diganti dengan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) pada tahun 2021. Pada 13 Januari 2021, Presiden Joko Widodo menerima vaksin Covid-19 di Istana Negara, sekaligus menandai mulainya program vaksinasi Covid-19 di Indonesia.

Hingga bulan Juli 2022, jumlah kasus Covid-19 di Indonesia berada pada angka 6,17 juta kasus (dinyatakan positif), dengan penambahan rata-rata 4.770 kasus setiap harinya dalam seminggu (Ourworldindata.org, 2022). Dalam hal angka kematian, Indonesia menempati peringkat ketiga terbanyak di Asia dengan jumlah 156.902 kematian. Namun, angka kematian diperkirakan jauh lebih tinggi dari data yang dilaporkan lantaran tidak dihitungnya kasus kematian dengan gejala Covid-19 akut yang belum dikonfirmasi atau dites. Sementara itu, diumumkan 5.970.988 orang telah sembuh, menyisakan 40.452 kasus yang sedang dirawat. Pemerintah Indonesia menyatakan telah menguji sekitar 68 ribu orang dari total 269 juta penduduk, yang berarti hanya sekitar 0,025% dari total jumlah penduduk (id.wikipedia.org, 2021).

Dari data keseluruhan tersebut, terdapat angka sekitar 2% data pasien anak usia 0-5 tahun, dan 9% pasien anak usia 6-18 tahun. Berdasarkan data tersebut, Indonesia menjadi negara dengan angka tertinggi pasien Covid-19 anak-anak se-Asia Pasifik (Liputan 6, 2021). Masalah ini menjadi tugas berat bagi Indonesia. Penyembuhan pasien Covid-19 anak-anak tidak hanya urusan sembuh secara medis dari virus corona, tetapi juga urusan psikologis. Anak-anak mengalami peristiwa traumatis Ketika menyadari dirinya terpapar virus Covid-19. Bahkan ketika mereka dinyatakan sembuh dari Covid-19, dampak psikologis tersebut tetap menyertainya.

Menurut WHO (2021), stres, ketakutan, dan kecemasan adalah respon emosional yang normal ketika menghadapi situasi nyata yang mengancam jiwa, serta ketika kita dihadapkan pada situasi yang tidak pasti atau tidak diketahui. Oleh karena itu, wajar jika orang mengalami stres dalam konteks pandemi Covid-19. Perubahan signifikan dalam kehidupan sehari-hari membuat pembatasan dan memaksa orang untuk menghadapi kenyataan baru bekerja dari rumah, pengangguran sementara, anak-anak yang kehilangan kesempatan bermain dan bersekolah, dan kurangnya kontak fisik dengan anggota keluarga lain, teman dan kolega. Perubahan ini tidak dapat disangkal mempengaruhi kesehatan mental.

Dampak pandemi Covid-19 pada anak-anak dapat mempengaruhi tumbuh kembang mereka baik secara fisik maupun mental. Dhamayanti (Hendriyana, 2021) menyatakan bahwa pembatasan sosial yang diterapkan selama pandemic Covid-19 dapat mengganggu stabilitas lingkungan tempat anak tumbuh dan berkembang, sehingga dapat menimbulkan tekanan, masalah kesehatan, masalah mental dan perilaku, gangguan perkembangan, hingga risiko kekerasan pada anak dan remaja. Dampak kesehatan fisik lebih mudah diidentifikasi dan terpantau setiap saat, namun tidak demikian dengan dampak emosional yang tidak selalu tampak jelas dan cenderung bersifat laten. Hasil penelitian pada pelajar menunjukkan bahwa selama masa pandemic Covid-19, terdapat 35,4% anak-anak mengalami gejala emosional, 23,9% mengalami masalah perilaku (conduct problems), 18,9% hiperaktivitas, dan 26,1% mengalami masalah dengan teman sebaya. Ditemukan pula bahwa saat pandemic Covid-19, terjadi peningkatan munculnya masalah mental dan emosional pada anak-anak dan remaja.

Peristiwa pandemi Covid-19 dapat menimbulkan dampak yang besar bagi anak-anak. Makin besar usia anak, maka akan lebih memungkinkan bagi anak untuk mengingat peristiwa dan pengalaman dalam hidupnya. Apabila pengalaman tersebut memberi pengaruh yang besar secara emosional atau trauma, maka kemungkinan bahwa hal ini akan tersimpan dalam ingatan menjadi lebih tinggi. Beberapa peristiwa yang memiliki dampak emosional bagi anak-anak, di antaranya: (1) bila mereka adalah kakak/adik/teman dari anak yang sakit/meninggal; (2) anak yang ditinggalkan orangtua/pengasuh yang meninggal akibat COVID-19; (3) anak yang ditinggalkan orangtua/pengasuh yang diisolasi; (4) anak yang tinggal bersama individu atau diasuh oleh seseorang dengan status ODP; (5) anak yang orangtuanya kehilangan pekerjaan; atau (5) anak yang orangtuanya adalah dokter atau perawat yang bekerja di garis depan. Kondisi tersebut akan menciptakan kenangan dan ingatan yang menyakitkan dan cenderung menetap pada anak-anak (Khodabakhshi-koolaee & Aghaei Malekabadi, 2020; Lee et al., 2021; TOPCUOĞLU et al., 2023).

Perubahan yang ditimbulkan selama pandemi menyebabkan perasaan tidak nyaman karena menuntut setiap orang agar mampu beradaptasi dan keluar dari kondisi yang mungkin awalnya sudah stabil. Anak-anak yang sedang berada dalam masa optimal tumbuh kembang baik secara fisik maupun emosional, cenderung lebih peka terhadap perubahan yang terjadi. Meutia (2020) menyebutkan dalam tulisannya bahwa perubahan yang terjadi dapat menimbulkan stress pada anak-anak, dengan gejala-gejala sebagai berikut: anak bersikap lebih menuntut, merasa cemas, terlihat mulai menarik diri, mengigau, ketakutan (seperti takut pada kegelapan, takut sendiri, atau takut pada orang asing), sulit konsentrasi, mengalami perubahan suasana hati, menunjukkan perilaku gelisah (seperti menggigit kuku, dan lainnya). Sebagaimana anak-anak masih membutuhkan dukungan dalam kesehariannya, dukungan tentunya lebih dibutuhkan selama menghadapi situasi sulit seperti pandemi Covid-19.

Menurut Raviv (dalam Meutia, 2020), terdapat tiga komponen penting yang dapat menjadi strategi dalam mendukung ketahanan (resiliensi) anak-anak selama masa pandemi Covid-19, yaitu: (1) Memastikan keamanan fisik dan emosional anak, (2) Membangun dan menjaga hubungan yang sehat antara anak dengan lingkungannya, dan (3) Mengajarkan pada anak-anak keterampilan pendukung untuk mengatasi dan mengatur emosi.

Biblioterapi dapat membantu dalam ketiga hal di atas, sebagai sarana untuk memastikan anak merasa aman secara emosional, di mana ia mampu berekspresi dan menikmati karya tulis yang bahasanya mampu mereka pahami. Selain itu, biblioterapi dapat memperkuat hubungan yang sehat antara anak dengan orang-orang dewasa terdekatnya. Anak-anak memiliki kesempatan untuk mendapatkan perhatian, dibacakan cerita, dan memperkuat hubungan emosional. Biblioterapi juga mampu menjadi sarana belajar dan intervensi bagi permasalahan emosional yang dihadapi anak-anak.

Biblioterapi adalah metode yang menggunakan buku-buku dalam proses terapeutik (Betzalel & Shechtman, 2010). Biblioterapi termasuk dalam intervensi psikologi secara proyektif yang dilakukan secara tidak langsung melalui penggunaan buku atau bahan bacaan lain yang dipilih dengan cermat. Biblioterapi dapat dilaksanakan oleh individu terlatih, seperti psikolog, guru, atau pustakawan (Lucas & Soares, 2013). Biblioterapis menggunakan kekuatan kata-kata yang tertulis dalam berbagai jenis buku dalam proses terapi. Buku berfungsi sebagai material cetak/tertulis yang berperan dalam memberikan informasi, edukasi, dan membimbing individu dalam proses belajar dan mekanisme perubahan perilaku (Betzalel & Shechtman, 2010). Biblioterapi dinilai efektif untuk diterapkan pada segala usia, atas belakang budaya, dan dalam ruang lingkup setting yang luas. Untuk klien anak-anak, selain buku, bahan bacaan lain seperti biografi, novel, puisi, atau cerita pendek dapat digunakan untuk membantu mengatasi perubahan situasi, atau problem mental dan emosional (Lucas & Soares, 2013).

Fabel menjadi salah satu karya sastra dan bahan bacaan yang sangat dekat dengan kehidupan anak-anak. Fabel mampu menjadi sarana edukasi sekaligus motivasi kepada anak-anak yang terpapar Covid-19. Edukasi pada fabel mampu menjadi jembatan nasehanasehat dan sosialisasi tentang kesadaran penereapan protokol kesehatan. Motivasi juga bisa disisipkan pada fabel untuk membangkitkan dan mengatasi masalah psikologis pada anak terdampak Covid-19.

Cerita fabel adalah dongeng tentang kehidupan binatang, dipakai sebagai kiasan kehidupan manusia untuk mendidik masyarakat. Sementara itu, sependapat dengan Soearno, (Hartoko & Rahmanto, 1986) mengungkapkan cerita fabel adalah cerita singkat, sering dalam bentuk sanjak yang bersifat didaktis bertepatan dengan contoh yang konkret. Tumbuh-tumbuhan dan hewan-hewan ditampilkan makhluk-makhluk yang dapat berpikir dan berbicara sebagai manusia. Diakhiri dengan kesimpulan yang mengandung ajaran moral. Beberapa keuntungan fabel yaitu fabel sangat disukai dan sangat dekat dengan kehidupan anak-anak. Tentu saja fabel diartikan sebagai cerita yang bertokoh binatang. Maka cerita-cerita fabel ini memang sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Indonesia pada umumnya, dan anak-anak pada khususnya. Tokoh binatang menjadi keuntungan tersendiri pada fabel. Dengan tokoh binatang anak akan lebih suka, dan tidak menyinggung siapapun dalam cerita.

Apalagi fabel juga menjadi bagian dari sastra. Sastra pada hakikatnya mempunyai fungsi bermanfaat dan menghibur. Maka fabel yang dijadikan sarana terapi penangangan paseian anak terpapar Covid-19 menjadi perpaduan yang sempurna. Secara cerita fabel mampu menghibur anak-anak sekaligus menjadi sarana edukasi yang bermanfaat untuk menanggulangi dampak Covid-19 pada anak.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka kegiatan ini menjadi penting kedudukannya. Kegiatan ini menjembatani antara kebutuhan dan solusi permasalahan dan dengan demikian berperan ganda sebagai kajian (penelitian) sekaligus upaya pengabdian kepada masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis penelitian ini menggunakan pendekatan *Community-Based Participatory Research* (CBPR). Sebagai pengembangan dari Participatory Action Research (PAR) yang telah banyak digunakan sebelumnya, CBPR menekankan pada pendekatan kemitraan untuk tujuan penelitian yang secara adil melibatkan semua pihak yang terlibat dalam hal menyumbangkan keahlian maupun pengambilan keputusan. Tujuan CBPR adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang fenomena tertentu dan untuk mengintegrasikan pengetahuan yang diperoleh dengan intervensi untuk kebijakan atau perubahan sosial yang bermanfaat bagi anggota Masyarakat.

Menurut Ochocka & Janzen (dalam Afandi, n.d.) CPBR memiliki 3 karakteristik utama, yaitu *community driven relevance*, *participatory*, dan *action oriented* (relevan dan ditentukan bersama komunitas, partisipatoris, dan berorientasi aksi). Pertama, *community driven relevance* artinya relevan dan ditentukan bersama dengan komunitas. Kampus, dalam hal ini peneliti, akan datang ke komunitas dan mengajak mereka berbicara tentang kemungkinan riset bersama dan juga isu atau tema yang menjadi *concern* atau mimpi mereka. Dari sinilah kemudian mereka merencanakan penelitian bersama termasuk tahapan dan mekanisme pelaksanaannya. Kedua, karakter partisipatoris menuntut adanya partisipasi aktif dan peran serta atau keterlibatan dari komunitas dalam kegiatan CBPR. Dengan adanya karakter partisipatoris, manfaat utama yang dicapai adalah *assurance* atau memastikan relevansi penelitian CBPR ini dengan komunitas. Ketiga, berorientasi aksi artinya bahwa sebuah penelitian CBPR harus memiliki orientasi aksi nyata. Salah satu slogan kunci yang penting adalah '*turning knowledge into a real benefit*'. Sekali lagi, karakter ini pada dasarnya berkaitan erat dengan fungsi dari CBPR yang bertujuan memberi manfaat dan mendorong perubahan positif (transformasi) pada komunitas. Metode CBPR memungkinkan penggunaan berbagai tools yang berbasis seni maupun sastra (*art-based methods*), seperti foto, video, kolase, musik, cerita bergambar, gambar kartun atau ilustrasi, dan lain-lain.

Tahapan riset aksi meliputi pengamatan, perencanaan, tindakan pertama, monitoring, refleksi, berfikir ulang, evaluasi. Dalam program ini, tahapan pelaksanaan mengikuti tahapan proses biblioterapi menurut Lucas & Soares (2013) yang terdiri dari 4 tahapan yang juga menunjukkan kesamaan dengan tahapan riset aksi, yaitu pengenalan (*recognition*), penilaian (*evaluation*), interaksi (*juxtaposition*), dan penerapan (*self-application*). Tahapan pelaksanaan PkM berbasis riset ini disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan masyarakat/komunitas dalam hal di lingkungan PAUD Islam Terpadu Kinari, di Kecamatan Mijen, Kota Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan biblioterapi yang terdiri atas (1) pengenalan (*recognition*), (2) penilaian (*evaluation*), (3) interaksi (*juxtaposition*), dan (4) penerapan (*self-application*) dirangkum dalam bagan dan penjelasan berikut ini. Berikut dijelaskan tentang tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat biblioterapi melalui fabel.

Tahap pertama adalah pengenalan (*recognition*). Tahap pengenalan adalah tahapan ketika terapis membimbing klien agar lebih mengenal dan familiar dengan bahan bacaan yang akan digunakan dalam proses biblioterapi. Pada tahap ini pengabdi melakukan pengenalan tentang fabel yang akan digunakan sebagai media biblioterapi. Fabel tersebut merupakan fabel yang telah dimodifikasi sedemikian rupa agar cocok digunakan dalam penanganan traumatis pasca terpapar covid-19 pada anak-anak di kota semarang. Tahap pengenalan ini dilakukan secara terpadu dalam sebuah forum bersama dengan orang tua. Hal ini dilakukan agar anak-anak terkondisikan dengan baik sekaligus memberi edukasi kepada para orang tua tentang biblioterapi menggunakan fabel. Berikut suasana pengenalan pada pengabdian ini.

Tahap kedua adalah penilaian (*evaluation*). Pada tahap ini, klien sebagai pembaca fabel mulai mencermati adanya masalah yang ditemukan dalam bacaan dan menunjukkan reaksi secara emosional. Pada tahap ini klien (anak-anak) mulai membaca sekaligus memahami fabel yang dibacanya. Mereka diminta merespons terhadap konflik fabel yang sudah dibaca. Pada tahap ini pengabdi mengobservasi sekaligus mencatat hasil respons klien. Anak-anak mencoba membaca dan memahami fabel yang dibacanya. Namun ada beberapa anak yang belum lancar membaca, maka dari itu pengabdi melakukan

pembacaan novel kepada mereka. Mereka merespons dengan sangat positif dalam suasana yang apresiatif.

Tahap ketiga adalah interaksi (*juxtaposition*). Pada tahap ini klien mengembangkan rasa kesepahaman dan insight sebagai hasil dari interaksinya dengan terapis. Tahapan ini adalah tahapan inti. Klien berusaha menyelaraskan perasaan traumatic yang dialami dengan amanat yang didapatkan setelah membaca fabel yang diberikan.

Tahap keempat adalah penerapan (*self-application*). Tahap terakhir adalah ketika klien mengintegrasikan insight yang didapatkan dari proses membaca fabel ke dalam kehidupannya sendiri. Pada tahap ini anak-anak diberi waktu untuk memahami dan menginternalisasi amanat dari fabel yang dibacanya. Proses internalisasi ini dibantu oleh guru dan diperhatikan oleh tim pengabdi. Anak-anak yang dirasa kesulitan dalam memahami dan menginternalisasi amanat tabel dibantu oleh guru menggunakan dialog dialog interaktif sesuai dengan kebutuhan siswanya.

Pada tahap ini siswa cenderung untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya setelah membaca fabel. Ada berbagai macam respon dari fabel yang sama. Hal ini merupakan sebuah fenomena wajar karena pada dasarnya anak-anak mampu menafsirkan sendiri fabel yang dibacanya. Namun terkadang ada juga kesalahan tafsir atau kesalahan tafsir yang disampaikan oleh anak-anak. Pada posisi ini peran guru dan tim pengabdi harus memahami Betul apa yang disampaikan oleh anak-anak agar mereka tidak terjadi kesalahan tafsir dalam memahami sebuah fabel.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pengabdian masyarakat ini berfokus untuk mengatasi dampak psikologis terutama dalam hal penurunan tingkat stress pada anak-anak penyintas Covid-19 di kota Semarang. Terdapat beberapa gejala stress pada anak-anak yang menjadi target intervensi biblioterapi menggunakan fabel, yaitu (1) anak bersikap lebih menuntut (2) merasa cemas (3) terlihat mulai menarik diri (4) mengigau (5) ketakutan (6) sulit konsentrasi (7) mengalami perubahan suasana hati (8) menunjukkan perilaku gelisah. Berikut pembahasan mengenai hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui metode biblioterapi menggunakan fabel dalam mengatasi gejala-gejala stress di atas.

1. Anak yang Tadinya Bersikap Menuntut, Menjadi Lebih Menurut

Covid-19 memiliki dampak yang bersifat multi-level. Stress adalah dampak psikologis akibat Covid-19 yang wajar dialami oleh siapapun, baik orang dewasa maupun anak-anak. Anak-anak akan terlihat lebih menuntut kepada orang tuanya ketika mereka mengalami stress. Anak-anak dapat bersikap lebih menuntut karena riwayat respon dari orangtua yang mereka dapatkan sebelumnya, yang mereka nilai tidak sesuai dengan harapan. Orangtua tidak mampu memenuhi harapan anak-anak karena juga sedang berada dalam kondisi stress. Kisah fabel yang dibacakan kepada anak-anak selama sesi biblioterapi mengajarkan anak-anak untuk mengatur emosinya dan berdamai dengan segala sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya.

2. Semula Anak Cemas Menjadi Kembali Tertawa Lepas

Cemas adalah perasaan ketika anak merasa tidak nyaman atau gelisah dalam menghadapi sebuah kondisi situasi maupun sebuah aktivitas. Gejala cemas ini akan sangat terlihat ketika tatapan anak-anak merasa kosong atau tidak menunjukkan respon yang positif ketika diajak berinteraksi oleh orang tua maupun teman-temannya. Berbagai peristiwa yang terjadi selama pandemi Covid-19 menimbulkan perasaan tidak aman dan memicu rasa cemas pada anak-anak. Cerita fabel yang menarik, disertai pula dengan buku cerita yang bergambar warna-warni dapat membantu anak untuk lebih rileks dan mengatur emosinya dalam mengatasi kecemasan.

3. Dari Menarik Diri jadi Anak yang Lebih Percaya Diri

Stress berkepanjangan dapat membuat anak merasa tidak percaya diri, ditandai dengan anak yang murung dan tidak aktif dalam sosialisasi. Ketidakaktifan ini merupakan akibat dari rasa tidak percaya diri anak-anak. Biblioterapi tidak hanya berisi sesu membaca cerita, namun juga mendorong anak untuk berinteraksi dengan cerita, mengungkapkan gagasan dan perasaannya.

4. Mengatasi Mengigau dan Meningkatkan Kualitas Tidur Anak-anak

Mengigau adalah gangguan tidur yang ditandai dengan berbicara selama tidur. Ucapan yang dilontarkan selama mengigau dapat berupa monolog jelas, dialog, gumaman, hingga mengoceh. Mengingau merupakan respon terhadap ketegangan yang dilalui dan yang dialami oleh anak-anak ketika masa pandemi Covid-19. Mereka dihadapkan dalam keadaan yang sangat sulit. Mereka dihadapkan dalam keadaan yang tidak tahu bagaimana harus merespon maka dari itu ketika peristiwa-peristiwa yang sulit itu terjadi akan tercermin dalam tidurnya. Tentu saja mengingau merupakan puncak dari mimpi buruk jika seseorang mengalami mimpi buruk dan dia tidak bisa maka terkadang imajinasi imajinasi mentalnya akan keluar bahkan dalam sampai bentuk fisik. Biblioterapi mengatasi perilaku mengigau saat tidur dengan memberi kenyamanan dan pemahaman melalui cerita fabel yang dibacakan kepada anak, bahwa masalah akan baik-baik saja akan segera dapat teratasi.

5. Mengubah Ketakutan Menjadi Rasa Aman

Rasa takut menjadi salah satu indikator bahwa anak mengalami stres ketika masa pandemi. Tentu saja, tidak hanya anak-anak saja yang takut tetapi masyarakat pun juga takut baik anak-anak maupun orang tua. Keadaan ini akan menimbulkan rasa tidak aman dan tidak nyaman kepada anak-anak maka dari itu dibutuhkan perlakuan yang khusus untuk menangani ketakutan-ketakutan yang terjadi pada anak-anak. Hal ini bisa dilakukan menggunakan fabel dan juga cerita dongeng lainnya yang disampaikan dalam biblioterapi.

6. Meningkatkan Konsentrasi

Sulit konsentrasi merupakan gejala utama ketika seseorang mengalami stres atau tekanan dalam hidupnya. Keadaan ini terjadi karena terlalu banyak pikiran di bawah di alam bawah sadarnya sehingga menyebabkan seseorang kesulitan untuk memfokuskan pikirannya dalam mengerjakan sesuatu hal. Jika kesulitan berkonsentrasi ini terus-menerus terjadi akan menghambat proses kognitif anak-anak ketika belajar atau mempelajari sesuatu hal yang baru. Maka dari itu dibutuhkan penanganan agar anak-anak mudah dalam berkonsentrasi. Salah satu penanganan dalam meningkatkan konsentrasi tentu saja dengan membaca. Aktivitas membaca maupun memperhatikan bacaan dalam biblioterapi menjadi sebuah solusi agar anak-anak lebih mudah berkonsentrasi, sehingga mereka bisa melakukan aktivitasnya dan menyelesaikan aktivitas dengan efektif dan efisien. Dalam pelaksanaan biblioterapi, sesi pembacaan cerita (*story-telling*) selalu disambut antusias oleh anak-anak dan mereka mampu mengulang kembali cerita, menandakan bahwa mereka mendengarkan dengan penuh perhatian.

7. Menenangkan Suasana Hati

Kondisi Covid-19 dapat mempengaruhi anak-anak dalam menguasai suasana hatinya berkait dengan kabar-kabar yang di sampaikan oleh orang tuanya atau keluarganya ketika mendapatkan musibah karena Covid-19 dan lain sebagainya. Biblioterapi membantu anak-anak menghadapi dan mengatasi masa sulit, melalui berbagai bentuk cerita yang dibacakan kepada anak. Dalam konteks kegiatan ini, cerita yang dipilih adalah cerita fabel yang menekankan pada sikap optimism dan resiliensi dalam menghadapi suatu masalah.

8. Mengatasi Gelisah Tanpa Masalah

Perilaku gelisah dapat muncul ketika anak-anak merasa tidak aman dan juga tidak nyaman dalam menghadapi suatu peristiwa. Perilaku gelisah ini tentu saja harus ditangani sesegera mungkin agar anak-anak bisa belajar dan melanjutkan kehidupannya dengan normal dan demi menghindari perubahan mental dan emosional yang dapat berdampak jangka panjang pada anak-anak.

Jenis cerita fabel yang digunakan dalam biblioterapi di kegiatan ini bersifat menarik dan mendorong anak untuk berimajinasi, menikmati cerita, dan lebih optimis dalam menghadapi situasi yang sulit. Interaksi antara terapis (pembaca cerita) dengan anak-anak maupun antar anak dalam biblioterapi mendorong terciptanya sistem dukungan sosial (*support system*) yang mampu meningkatkan *well-being*.

SIMPULAN

Pelaksanaan biblioterapi sebagai aksi partisipatoris berbasis komunitas dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berjalan sesuai dengan tujuannya yaitu meningkatkan kualitas kesehatan mental maupun kesejahteraan psikologis pada anak-anak. Manfaat yang dihasilkan meliputi delapan aspek sebagaimana yang telah dijelaskan dalam pembahasan, yaitu teratasnya gejala-gejala yang muncul sebagai dampak psikologis pasca Covid-19 pada anak-anak. Biblioterapi sebagai intervensi psikologis memiliki karakter yang unik dan mencakup unsur seni maupun literasi, sehingga menghasilkan lebih banyak manfaat bagi tumbuh kembang anak-anak. Selama proses pelaksanaan tahapan biblioterapi, anak-anak sangat antusias dan menikmati pembacaan cerita hingga mampu interaktif saat penilaian dan refleksi.

SARAN

Demi keberlanjutan manfaat dari program ini, masyarakat diharapkan terus berupaya menambah informasi dan meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental bagi anak-anak. Diharapkan biblioterapi tidak hanya berfungsi sebagai intervensi yang bersifat kuratif, atau mengatasi suatu masalah, melainkan dapat berfungsi preventif untuk mencegah munculnya masalah yang mengancam kesehatan mental pada anak-anak. Biblioterapi selanjutnya dapat diterapkan dengan pemilihan cerita fabel yang tepat, yaitu yang memiliki beberapa karakteristik: (1) bertema motivasional; (2) menceritakan tokoh hewan yang familiar; (3) mengandung konflik yang sederhana dan dapat dipahami anak-anak; (4) menggunakan bahasa yang sederhana; (5) berlatar kontekstual; (6) menggunakan dialog yang sederhana; (7) memunculkan rasa percaya diri anak; dan (8) menekankan rasa aman dan nyaman pada anak-anak saat menikmati ceritanya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semararang yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. (n.d.). *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. (Suwendi, A. Basir, & J. Wahyudi (eds.)). Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI.
- Betzalel, N., & Shechtman, Z. (2010). Bibliotherapy treatment for children with adjustment difficulties: A comparison of affective and cognitive bibliotherapy. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(4), 426–439.
- Hartoko, D., & Rahmanto, B. (1986). *Pemandu di dunia sastra*. Kanisius.
- Hendriyana, A. (2021). *Pandemi Covid-19 Berikan Dampak Negatif pada Tumbuh Kembang Anak*. <https://www.unpad.ac.id/2021/02/prof-meita-dhamayanti-pandemi-covid-19-berikan-dampak-negatif-pada-tumbuh-kembang-anak/>
- id.wikipedia.org. (2021). Pandemi Covid-19 di Indonesia - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas. In *Wikipedia* (pp. 1–1). https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_Covid-19_di_Indonesia
- Jaringan Dokumentasi dan Informasi Hukum Nasional. (2022). *Penetapan Status Faktual Pandemi COVID-19 di Indonesia*. <https://jdh.maritim.go.id/penetapan-status-faktual-pandemi-covid-19-di-indonesia>
- Khodabakhshi-koolaee, A., & Aghaei Malekabadi, M. (2020). Motherhood and Home Quarantine: Exploring the Experiences of Iranian Mothers in Caring for their Children During the COVID-19 Outbreak. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 6(2), 87–96. <https://doi.org/10.32598/JCCNC.6.2.33.8>
- Lee, H., Kim, M., Kim, O., Kim, S., & Choi, S. (2021). Mothers' experience of caring for home-quarantined children after close contact with COVID-19 in Korea: an exploratory qualitative study. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 27(3), 220–229. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2021.09.11>
- Lucas, C. V., & Soares, L. (2013). Bibliotherapy: A tool to promote children's psychological well-being. *Journal of Poetry Therapy*, 26(3), 137–147.
- Meutia, A. (2020). DAMPAK PANDEMI COVID 19 PADA PSIKIS DAN INGATAN ANAK. *ELEMENTARY SCHOOL JOURNAL PGSD FIP UNIMED*, 10(1), 60–66.
- Nakat, Z., & Bou-Mitri, C. (2021). COVID-19 and the food industry: Readiness assessment. *Food*

- Control.* <https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2020.107661>
- Ourworldindata.org. (2022). *COVID-19 Data Explorer - Our World in Data*. <https://ourworldindata.org/explorers/coronavirus-data-explorer>
- TOPCUOĞLU, C., TÜTÜN YÜMİN, E., SÜRMELİ, M., KARACA, E., & BAŞOL GÖKSÜLÜK, M. (2023). Psychiatric Findings and Functional Capacity in the Early Period During the COVID-19 Pandemic: COVID-19 Patients and Individuals Under Quarantine. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(3), 509–521. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.1183428>
- WHO. (2021). *Coronavirus Disease (COVID-19)*. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_2