

MENGEKSPLORASI PENGALAMAN PSIKOLOGIS PEMBACA AKTIF BUKU *SELF-HELP*: STUDI FENOMENOLOGIS DESKRIPTIF

Najla Aqilah Kanani¹, Aldani Putri Wijayanti¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275

najlaahkiacha@gmail.com

ABSTRAK

Membaca buku *self-help* muncul sebagai salah satu alternatif populer bagi mereka yang ingin meningkatkan kesejahteraan mental tanpa harus bergantung sepenuhnya pada bantuan profesional. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman lebih mendalam mengenai gambaran pengalaman psikologis pada pembaca aktif buku *self-help*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif oleh Amadeo Giorgi. Penelitian ini melibatkan tiga partisipan yang dipilih secara purposif. Hasil penelitian ini mengungkap enam temuan utama: (1) Buku *self-help* membantu proses pemahaman diri; (2) *Emotional engagement* pembaca dengan buku/penulis; (3) Membaca *self-help* sebagai *coping mechanism*; (4) Relevansi buku dengan isu personal; (5) Penerapan nilai dari buku bacaan; (6) Dorongan untuk berbagi makna setelah membaca. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman membaca buku *self-help* bersifat sangat subjektif dan tidak dapat dinilai hanya dari efektivitas isi buku, tetapi harus dilihat dari proses psikologis pembacanya. Keterbatasan penelitian terletak pada homogenitas gender partisipan dan jumlah sampel yang kecil. Penelitian lanjutan disarankan melibatkan variasi demografis dan pendekatan longitudinal untuk memahami dampak jangka panjang dari membaca buku *self-help*.

Kata kunci: pengalaman membaca; buku *self-help*; fenomenologi deskriptif; pembaca aktif.

AN EXPLORATION OF THE PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE OF ACTIVE SELF-HELP BOOK READER

Najla Aqilah Kanani¹, Aldani Putri Wijayanti¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275

najlaahkiacha@gmail.com

ABSTRACT

Reading self-help books has emerged as a popular alternative for those who want to improve their mental well-being without having to rely entirely on professional help. This study aims to gain a deeper understanding of the description of psychological experiences in active readers of self-help books. This study used a qualitative method with a descriptive phenomenological approach by Amadeo Giorgi. This study involved three participants who were purposively selected. The results of this study revealed six main findings: (1) Self-help books help the process of self-understanding; (2) Emotional engagement of readers with books/authors; (3) Reading self-help as a coping mechanism; (4) Relevance of books to personal issues; (5) Application of values from reading books; (6) Encouragement to share meaning after reading. The results of this study indicate that the experience of reading self-help books is very subjective and cannot be judged only by the effectiveness of the book's content, but must be seen from the psychological process of the reader. The limitations of the study lie in the gender homogeneity of the participants and the small sample size. Further research is recommended involving demographic variations and a longitudinal approach to understand the long-term impact of reading self-help books.

Key words: reading experience; self-help book; descriptive phenomenology; active reader.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa kini, masyarakat menghadapi banyak masalah yang berdampak besar pada kesehatan mental. Tekanan dari berbagai aspek kehidupan, seperti tuntutan pekerjaan yang semakin tinggi, hubungan sosial yang kompleks, dan pengaruh media sosial, telah menciptakan lingkungan yang penuh dengan tekanan (Kumparan, 2024). *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa kesehatan mental adalah bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan, dan gangguan mental seperti depresi serta kecemasan telah meningkat secara signifikan dalam beberapa dekade terakhir (WHO, 2022). Data menunjukkan bahwa satu dari empat orang akan mengalami masalah kesehatan mental di suatu titik dalam hidup mereka (WHO, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan mental adalah masalah penting yang harus ditangani secara serius baik di tingkat individu maupun masyarakat.

Berdasarkan laporan kependudukan Indonesia oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (2024) data jumlah penduduk Indonesia tahun 2023 tercatat sebanyak 278,7 juta jiwa, dengan 69,13% di antaranya merupakan penduduk usia 15 tahun ke atas. Dari kelompok usia ini, sekitar 6,1% dilaporkan mengalami gangguan kesehatan mental (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Angka ini menunjukkan bahwa puluhan juta individu di Indonesia berisiko mengalami gangguan psikologis, baik dalam bentuk ringan maupun berat. Selain itu, hasil survey oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS)

(2022) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental, dengan gangguan cemas dan gangguan depresi mayor menjadi yang paling umum. Situasi ini memperlihatkan bahwa kesehatan mental tidak hanya menjadi perhatian individu tetapi juga mempengaruhi produktivitas nasional dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

Dalam upaya mengatasi masalah terkait kesehatan mental tersebut, terdapat individu yang mencari berbagai cara untuk mendapatkan suatu dukungan. Beberapa memilih terapi profesional, sementara yang lain mencari strategi *coping* yang dapat dilakukan secara mandiri. Di antara metode mandiri yang ada, membaca buku *self-help* muncul sebagai salah satu alternatif populer yang menyajikan psikoedukasi bagi mereka yang ingin meningkatkan kesejahteraan mental tanpa harus bergantung sepenuhnya pada bantuan profesional (Bergsma, 2008; Gwynne, 2024). Fenomena ini menunjukkan bahwa sebagian masyarakat semakin menyadari pentingnya pengembangan diri dan pencarian solusi untuk masalah psikologis.

Dosen senior dari *University of Strathclyde*, Dr. Vivienne Smith (2017) menjelaskan bagaimana membaca berdampak positif pada kesehatan mental dengan pernyataan sebagai berikut:

"Another thing that reading will do for you, though, is not just increase your ability to learn but also it can increase your mental wellbeing. One of the things we all know reading does for us is it gives us a space away from the real world, and that's important".

Berdasarkan kutipan, dapat dijelaskan membaca tidak hanya dapat meningkatkan kemampuan individu dalam belajar, tetapi juga berpotensi memperbaiki kesejahteraan mentalnya. Salah satu hal yang diketahui secara umum adalah bahwa membaca menyediakan ruang bagi seseorang untuk beristirahat

sejenak dari kenyataan hidup, dan beristirahat sejenak merupakan hal yang penting (Smith, 2017).

Berdasarkan kajian kegemaran membaca masyarakat Indonesia yang dilakukan oleh Perpustakaan Nasional (2023), tingkat kegemaran membaca masyarakat Indonesia tahun 2023 mengalami peningkatan sebesar 2,87 poin dari tahun 2022 dengan nilai 66,77 poin (skala 0-100) yang termasuk dalam kategori sedang. Dari 36 provinsi yang ada di Indonesia, urutan provinsi yang memiliki rata-rata nilai tingkat kegemaran membaca tertinggi yaitu, D.I. Yogyakarta (73,72), Jawa Tengah (71,31), dan Jawa Barat (70,47). Perpustakaan (2023) juga melaporkan bahwa rata-rata masyarakat Indonesia membaca lima sampai enam buku dalam tiga bulan berturut-turut, sehingga didapat jumlah buku yang dibaca per tahun adalah 20 hingga 24 buku. Tingkat konsistensi ini dapat membuka peluang untuk mengeksplorasi sejauh mana buku *self-help* berkontribusi dalam kebiasaan membaca serta pengaruhnya terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat.

Motivasi masyarakat Indonesia membaca di waktu luang berdasarkan hasil kajian yang juga dilakukan oleh Perpustakaan (2023) adalah 40,61% untuk menambah pengetahuan dan wawasan, 16,82% untuk mengisi waktu luang, dan 13,95% karena memang senang membaca. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan membaca yang dilakukan masyarakat Indonesia mayoritas dimotivasi oleh keinginan untuk menambah pengetahuan dan wawasan. Selaras dengan survei yang oleh *Rakuten Insight* dalam Katadata (Muhamad, 2023), genre buku yang paling banyak dibaca pada di Asia Pasifik dan Amerika Serikat adalah buku *self-help* atau buku edukasi sebanyak 34%.

Popularitas buku-buku *self-help* sendiri telah meningkat pesat dalam beberapa tahun terakhir. Buku-buku ini menawarkan solusi praktis untuk berbagai masalah yang dihadapi individu, mulai dari manajemen emosi hingga pengembangan diri dan peningkatan kepercayaan diri. Seorang profesor psikologi bernama Steven Starker dari *Oregon Health Sciences University*, menyatakan bahwa terdapat empat faktor yang dapat menjelaskan keberhasilan buku *self-help*, yaitu: biaya, aksesibilitas, privasi dan kegembiraan (Bergsma, 2008). Dengan artian, membeli buku *self-help* dianggap jauh lebih murah daripada konsultasi dengan psikolog, hal ini juga turut diikuti dengan fakta bahwa buku-buku tersebut tersedia dimana saja dan dapat dibaca kapan saja (Skrzypczak, 2021). Pernyataan ini menunjukkan bahwa banyak individu mencari panduan dan inspirasi untuk mengatasi masalah pribadi mereka melalui bacaan yang mudah diakses.

Berdasarkan hasil survei *Books and Consumers* oleh Nielsen BookData (2023) sebanyak 38% pembelian dan hampir 30% uang dipergunakan untuk membeli buku *self-help* atau buku populer lainnya yang berkaitan dengan psikologi. Faktor utama yang menyebabkan banyaknya konsumen yang menemukan dan memutuskan untuk membeli buku *self-help* adalah adanya peningkatan popularitas dan visibilitas buku *self-help* di pasar. Pada tahun 2022, seperempat buku *self-help* dibeli karena rekomendasi disertai informasi dari mulut ke mulut, dan 14% pembelian buku kategori *self-help* juga dipengaruhi oleh situs media sosial seperti TikTok, YouTube, dan Instagram (Nielsen BookData, 2023).

Self-help dideskripsikan sebagai tindakan membantu atau memperbaiki sendiri tanpa bantuan orang lain. Dalam konteks psikologi, *self-help* dijelaskan

sebagai bentuk mengatasi masalah pribadi atau emosional individu tanpa bantuan profesional. Oleh karena itu, buku yang dapat memenuhi tujuan praktis tersebut dikategorikan sebagai buku *self-help* (Bergsma, 2008). Buku-buku *self-help* menyajikan saran yang berkaitan dengan gaya hidup dan perilaku, apabila para pembacanya mengikuti petunjuk di buku, penulis dari buku tersebut memberikan pernyataan yang meyakinkan pembaca akan terjadinya perubahan positif (Skrzypczak, 2021).

Matt D'Avella (2022), seorang YouTuber di bidang pengembangan diri dan juga peraih nominasi Emmy, dalam videonya yang berjudul *"I read 100 self-help books. Here's what I learned..."* yang telah ditonton lebih dari 1,7 juta kali, menyatakan:

"The best thing about self-help becoming mainstream and democratized is that there's something for everyone at every stage of their self-development journey whether you're looking to build better habits, improve your focus, get healthier, or simply feel happier. You can gain advice from someone who's already done it, but what's important to remember is that ultimately self-help is about the self, that's you".

Berdasarkan kutipan, dijelaskan bahwa keunggulan utama dari *self-help* yang kini menjadi arus utama dan bersifat demokratis adalah kenyataan bahwa selalu ada sesuatu yang relevan bagi setiap individu, terlepas dari tahap perjalanan pengembangan diri yang sedang dijalani. Baik untuk membangun kebiasaan yang lebih baik, meningkatkan fokus, meningkatkan kesehatan, atau sekadar meraih kebahagiaan, terdapat banyak saran yang dapat diambil dari orang yang telah melalui pengalaman serupa. Namun, yang perlu diingat adalah bahwa pada akhirnya, *self-help* adalah tentang diri individu itu sendiri (D'Avella, 2022).

Buku *self-help* adalah genre literatur yang berfokus pada pengembangan pribadi dan menawarkan berbagai panduan atau nasihat untuk membantu pembaca mengatasi tantangan hidup sehari-hari (Wahyuni dan Nabila, 2021). Buku-buku ini seringkali mencakup teknik-teknik praktis dan strategi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional (Wild, 2018). Dengan pendekatan yang berbasis pada pengalaman pribadi penulis dan penelitian psikologis, buku *self-help* bertujuan untuk memberikan alat bagi pembaca agar mereka dapat mengambil kontrol atas hidup mereka (Wild, 2018).

Pada 7 November 2024, Anies Baswedan yang pernah menjabat sebagai Menteri Pendidikan dan Kebudayaan memberikan respon terhadap diskursus oleh postingan akun X @oceankissme tentang pencatatan kosa kata yang belum dipahami saat membaca buku dianggap sebagai seorang *slow reader*. Akun X @aniesbaswedan berkomentar:

"*Slow reader?* Ini justru menunjukkan seseorang dengan, bukan hanya minat baca, tapi daya baca yang amat tinggi. *You are an advance reader!*" (Baswedan, 2024).

Komentar oleh Anies tersebut lalu ditanggapi oleh akun X @blacvorest:

"...btw ini juga termasuk *active reading*, yang bikin kita lebih fokus dan *mindful* juga. Jadi selain nyeraap info, kita juga lebih paham dan inget lama".

Diskursus tersebut menunjukkan bahwa terdapat segmen tertentu dari masyarakat yang menjadi pembaca aktif buku, mereka tidak hanya membaca secara pasif tetapi juga berusaha mengimplementasikan konsep-konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Pembaca aktif ini sering kali terlibat dalam proses pembacaan dengan cara mencatat ide-ide penting atau mendiskusikan isi buku dengan orang lain (van Woerkum, 2012). Keterlibatan ini menunjukkan bahwa

pembaca aktif memiliki motivasi tinggi untuk melakukan perubahan positif dalam hidup mereka.

Sebuah penelitian pada tahun 2023 yang dilakukan oleh Tim Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) bidang Riset Sosial Humaniora dari Universitas Gadjah Mada (UGM) mengkaji efektivitas buku *self-help* serta pengaruhnya terhadap pembaca, dengan judul "*Illusion of Progress: Efektivitas Buku Self-Help dan Implikasinya Terhadap Pembaca Rentang Dewasa Awal*". Penelitian ini melibatkan mahasiswa UGM sebagai partisipan. Hasil penelitian oleh Azzahra dkk. (2023) ini mengungkapkan bahwa klaim-klaim mengenai pengembangan diri dalam buku *self-help* tidak dapat dibenarkan sepenuhnya. Sebaliknya, buku-buku tersebut berpotensi menghadirkan bahaya berupa perkembangan semu yang justru dapat merugikan pembacanya (Azzahra dkk., 2023). Temuan ini memberikan gambaran penting bahwa implikasi dari konsumsi buku *self-help* dalam konteks pengembangan diri belum dapat dipastikan manfaatnya, khususnya bagi individu dalam rentang usia dewasa awal.

Bertentangan dengan hasil penelitian oleh Azzahra dkk. (2023), pengaruh positif membaca terhadap kondisi psikologis didokumentasikan secara klinis dalam penelitian oleh Billington dan Steenberg (2021) yang melaporkan bahwa pasien depresi menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesehatan mental mereka selama periode 12 bulan menghadiri kelompok baca. Peserta penelitian Billington dan Steenberg (2021) juga menyatakan bahwa mereka merasa lebih percaya diri, lebih bersedia berinteraksi dengan orang lain setelah berpartisipasi dalam kelompok baca. Selain itu, penelitian Billington dan Steenberg (2021) juga menyatakan bahwa

membaca bersama dapat secara signifikan mengurangi gejala kesehatan mental. Beberapa temuan penelitian yang dilakukan oleh Billington dan Steenberg ini memperkuat pentingnya buku dalam kehidupan seseorang, terutama bagi kondisi dan pengalaman psikologisnya.

Meskipun sudah terdapat penelitian tentang efektivitas buku *self-help* secara umum, belum banyak penelitian tentang bagaimana pembaca aktif mengalami proses psikologis dari kegiatan membaca buku-buku *self-help*. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam tentang pengalaman psikologis pembaca aktif buku *self-help* dan bagaimana mereka mengimplementasikan konsep-konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, peneliti pun merumuskan rumusan masalah yaitu "Bagaimana gambaran pengalaman psikologis pada pembaca aktif buku *self-help*?"

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman lebih mendalam mengenai gambaran pengalaman psikologis pada pembaca aktif buku *self-help*.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya dan memperluas keilmuan di bidang psikologi dan kesehatan mental yang berhubungan dengan eksplorasi pengalaman psikologis, khususnya pada para pembaca aktif buku *self-help*.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi pembaca buku *self-help*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran pengalaman psikologis sebagai hasil membaca aktif buku *self-help*.
2. Bagi penulis buku *self-help*. Penelitian ini diharapkan dapat membantu penulis untuk memahami audiens dan menghasilkan konten yang relevan serta bermanfaat bagi pembaca.
3. Bagi peneliti lain. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji pengalaman psikologis subjektif individu, terutama pada pembaca buku *self-help*.