

Vol.4, No.1, Tahun 2015

ISSN : 2088-7310

LIBRARIA

Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi

Buku sebagai Salah Satu Media Terapi Kecemasan Anak

Endang Fatmawati

Kepala Perpustakaan FEB UNDIP & Dosen LB

Jurusan Ilmu Perpustakaan FIB UNDIP

Abstract

Children's anxiety is temporary emotional reaction in certain situations. Emotional state at the time the children are very labile. Anxiety sometimes occurs when a child's desire is not fulfilled. The role of parents is very important as a therapist for children. Bibliotherapy is a form of mental health treatment, involves the use of book to help children cope with emotional problems like as anxiety. Through therapy book, children can understand that they are not alone in encountering problems.

Keywords: therapy, children, anxiety, books.

Pendahuluan

Konon awal munculnya biblioterapi adalah saat menggunakan buku untuk membantu pasien dalam memahami kesehatannya. Buku yang berjenis cerita mempunyai magnet yang kuat bagi anak-anak. Terlepas pada kebiasaan anak yang justru merasa asing terhadap bahan bacaan, maka tidaklah berlebihan jika pengenalan sejak dini agar anak senang terhadap buku harus dikenalkan orang tua.

Perkembangan anak secara fitrah pasti pernah mengalami yang namanya rasa cemas. Kecemasan anak merupakan salah satu bentuk permasalahan emosi yang terjadi pada anak. Cuma yang menjadi masalah adalah kemampuan untuk mengatasi rasa cemas tersebut. Kecemasan anak muncul ketika anak merasa takut pada sesuatu hal yang terkadang sebabnya justru tidak jelas. Banyak cara untuk mengatasi gangguan kecemasan pada anak. Salah satu caranya adalah terapi melalui media buku.

Penulis berharap artikel ini dapat menambah kekayaan sumber informasi atau literatur mengenai terapi melalui buku untuk mengatasi kecemasan pada anak.

Kecemasan Anak

Kecemasan pada anak adalah hal yang wajar karena memang masa anak-anak itu rentan terkena gangguan psikologis yang berujung pada kecemasan. Rasa cemas tersebut merupakan hasil dari stress yang terus dan bahkan setelah *stressor* menghilang. Perasaan anak tidak ada obyek yang nyata dan hanya timbul ketakutan yang rasanya tentu tidak menyenangkan bagi anak.

Gejala yang muncul saat anak cemas, misalnya: menangis, gelisah, perasaan tidak pasti, nafas tidak teratur, gemetar, sulit tidur, tekanan darah meningkat, mengalami mimpi buruk, sulit untuk makan, mual ingin muntah, tidak mau ditinggal, menarik diri, dan lain sebagainya. Walaupun sebagian besar faktor kecemasan anak disebabkan oleh pola asuh orang tua yang kurang tepat, namun orang tua tetap memegang peran yang sangat penting saat anak mengalami kecemasan.

Menurut Mashar (2011: 90), beberapa penyebab kecemasan yang dialami anak, yaitu:

1. Orang tua yang selalu melindungi (*over protective*);
2. Orang tua yang tidak konsisten, yang menyebabkan anak tidak mampu memprediksi sesuatu yang terjadi;

3. Aturan atau disiplin yang diterapkan terlalu berlebihan;
4. Orang tua yang selalu menuntut kesempurnaan atas prestasi anak;
5. Anak yang selalu mendapat penghargaan yang bersyarat (*conditioning regard*);
6. Kritikan yang berlebihan dari orang tua;
7. Ketergantungan anak yang berlebihan kepada orang tua;
8. Anak yang tidak dibiasakan untuk mandiri dan selalu dilayani sehingga tergantung pada orang lain dalam setiap aktivitas;
9. Ketidakpercayaan pada diri anak kalau sebenarnya ia mampu;
10. Anak yang cenderung tidak banyak bersosialisasi dengan orang lain;
11. Figur model dari orang tua yang sering menunjukkan kecemasan;
12. Adanya kegagalan atau frustrasi yang terus-menerus;
13. Adanya interaksi antara anak dan orang tua yang kurang tepat.

Kepiawaian orang tua terutama seorang ibu sungguh diuji saat anaknya rewel dan menginginkan sesuatu namun orang tua belum bisa memenuhi. Bisa dibayangkan saat seorang anaknya menangis meminta suatu mainan tertentu, padahal mainan tersebut menurut ibunya belumlah sesuai dengan umurnya.

Artinya bisa jadi membahayakan jika mainan tersebut untuk anaknya. Bisa dipastikan pasti anak akan rewel terus merengek-rengok minta belas kasihan ibunya agar dibeli. Nah saat kondisi seperti ini, ibu yang cerdas dapat mengalihkan perhatian anak melalui bahan bacaan yang menarik, misalnya cerita bergambar yang berwarna-warni.

Pernah ada penelitian disertasi yang dilakukan oleh Carol Thompson (2009) yang berjudul "*Bibliotherapy and Anxiety Levels of 5th Grader*" di Walden University tentang penggunaan biblioterapi untuk mengatasi kecemasan anak kelas lima. Temuan penelitiannya dapat berkontribusi pada ranah pengetahuan yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara biblioterapi dan tingkat kecemasan siswa. Implikasi pada perubahan sosial adalah tambahnya pengetahuan pada pendidik dan orang tua tentang strategi biblioterapi yang dapat memurangi stress dan kecemasan masa kanak-kanak.

Untuk memahami kecemasan anak, terlebih dahulu perlu diketahui masa terhadap perkembangan anak. Pada dasarnya perkembangan anak itu terbagi dalam masa sebagai berikut:

1. Masa usia dini.

Oleh karena anak pada usia dini cenderung selalu ingin tahu

keadaan lingkungannya, maka disebut juga usia menjelajah/ eksplorasi, usia meniru, usia kelompok, dan usia sering bertanya. Masa anak pada usia dini akan menunjukkan kreativitas dalam bermain.

2. Masa prasekolah.

Sering disebut masa awal kanak-kanak (*early childhood*), yang berada pada rentang usia 2-6 tahun. Usia prasekolah merupakan usia persiapan menuju sekolah formal. Masa persiapan yang dimaksud meliputi baik fisik maupun mental untuk menghadapi tugas-tugas saat anak akan memulai mengikuti pendidikan formal. Masa bermain menjadi ciri dalam masa prasekolah ini.

3. Masa sekolah.

Saat anak mulai masuk sekolah, yang terkadang oleh orang tua disebut sebagai usia yang menyulitkan atau periode kritis karena biasanya pada masa ini anak cenderung tidak mau menuruti perintah orang tua, namun justru lebih dipengaruhi oleh teman sebayanya ataupun gurunya.

4. Masa usia bermasalah (*problem age*).

Sewaktu orang tua sering dihadapkan pada masalah yang ditunjukkan oleh anak, seperti: tidak menurut saat disuruh, membantah saat dikasih tahu, keras kepala dalam menerima nasihat, berani melawan orang tua, maupun justru anak timbul ketakutan yang tidak rasional.

Usia lima tahun pertama bagi anak adalah masa emas (*golden age*). Hal ini karena anak mengalami masa peka dan kritis dimana anak telah mencapai kesiapan untuk belajar. Masa perkembangan anak dengan berbagai kriteria adalah wajar, karena memang berada dalam proses pengembangan kepribadian anak. Makanya pasti timbul perilaku anak yang terkadang membuat jengkel sebagian orang tua.

Mashar (2011: 89), menyebutkan kalau rasa cemas biasa muncul saat anak usia tiga tahun, misalnya saat kehilangan kasih sayang orang tua, mengalami rasa sakit, merasa berbeda dengan anak yang lain, maupun mengalami kejadian yang tidak menyenangkan bagi anak. Selanjutnya pada anak prasekolah, kecemasan yang muncul terjadi manakala harus berpisah dengan pengasuh saat awal masuk sekolah. Bahkan sebenarnya imajinasi dalam pikiran anak juga bisa menjadi sumber cemas.

Perkembangan Anak

Pada masa kanak-kanak akhir (*late childhood*) dalam rentang usia 6-12 tahun, tahap perkembangan kognitifnya ditandai dengan perubahan anak yang sudah bisa berpikir sistematis dan mulai berkurangnya egosentrisme. Egosentrisme merupakan tahap perubahan kognisi anak prasekolah, ditandai dengan anak hanya melihat satu sudut pandang saja dan menganggap sudut pandang orang lain termasuk orang tuanya selalu sama dengan sudut pandang dirinya.

Dalam perkembangannya muncul istilah terapi perilaku kognitif, maksudnya adalah terapi yang dilandasi asumsi bahwa perasaan dan perilaku anak ditentukan oleh bagaimana cara anak melihat lingkungan sekitar. Sifatnya yaitu: aktif, direktif, mempunyai batas waktu yang jelas, dan terstruktur.

Terapis kognitif mempersepsikan proses belajar sebagai mekanisme utama dari perubahan, dan material tertulis nonfiksi untuk mendidik anak yang dipilih sebagai bentuk penanganan (*treatment*). Perbedaan antara biblioterapi kognitif dan biblioterapi afektif seperti Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Perbandingan Biblioterapi Kognitif dan Afektif

Aspek Perbandingan	Kognitif	Afektif
Mekanisme utama perubahan	Proses belajar	Psikodinamika
Bentuk material <i>treatment</i>	Bacaan nonfiksi yang bisa meningkatkan fungsi dan mengatasi masalah individu	Bacaan fiksi berkualitas tinggi
Teknik pengadministrasian	Bantu diri (<i>self help</i>), tanpa atau dengan sedikit bantuan terapis	Sangat membutuhkan keterlibatan terapis, tidak dapat digunakan sebagai <i>treatment</i> bantu diri (<i>self help</i>)

Sumber: Herlina (2013: 99).

Tujuan dari biblioterapi menurut Hynes dan Hynes-Berry (1994) yaitu:

1. Meningkatkan kapasitas untuk melakukan respon dengan menstimulasi dan memperkaya gambaran mental dan konsep, kemudian membantu mengeluarkan perasaan tentang gambaran tersebut ke permukaan;

2. Meningkatkan pemahaman diri dengan membantu individu menghargai pribadinya dan menjadi lebih tahu dan lebih akurat dalam mempersepsi diri;
3. Meningkatkan kesadaran terhadap relasi interpersonal;
4. Meningkatkan orientasi terhadap kenyataan.

Setiap anak mempunyai respon yang berbeda-beda dalam menghadapi permasalahan yang muncul. Hal ini terkait dengan jenis perkembangannya, apakah dari sisi kognitif, bicara/bahasa, sosial, dan emosi. Contoh untuk perkembangan sosial anak ditandai dengan adanya minat anak terhadap teman-temannya, saling berinteraksi, dan terlibat dalam kegiatan anak lainnya.

Terlepas pada usia memasuki remaja, maka terkadang mereka sulit dalam mengelola emosi. Bahkan yang sensitif saat berinteraksi dengan anak yang lain yang seusia dapat mengakibatkan rasa cemas. Pernah ada penelitian yang dilakukan oleh Setyowati (2011) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok biblioterapi efektif untuk mengurangi kecemasan sosial pada remaja yang berbakat.

Biblioterapi Afektif

Gersie (1997) dalam Herlina (2013: 106) menjelaskan kalau biblioterapi afektif dapat menjadi sebuah pengalaman emosional yang bersifat korektif. Saat dalam situasi krisis, orang begitu terlibat dalam rasa sakit mereka, sehingga mereka tidak melihat pemecahan masalah bagi situasi krisis tersebut. Disinilah literatur memberikan suatu konteks sehingga orang bisa mengambil jarak untuk menggali rasa sakit itu.

Hal yang lain, ada pendapat yang disampaikan oleh Kubler-Ross (2014: 37) bahwa ada 5 (lima) tahapan yang biasanya dilalui seseorang yang menderita sakit sehubungan dengan kesadaran orang tersebut yang semakin dekat, yaitu:

First stage: Denial and Isolation

Maksudnya adalah tahapan menolak dan menghindari, sehingga orang tersebut tidak dapat menerima bahwa dirinya telah kehilangan sesuatu.

Second stage: Anger

Maksudnya tahapan marah, yaitu manakala orang sudah melewati tahap menolak dan menghindari kemudian ia bisa menerima kalau kehilangan tersebut memang benar adanya, maka orang tersebut mulai marah dan merasa memperoleh perlakuan yang tidak adil.

Third stage: Bargaining

Maksudnya tahapan tawar-menawar, sehingga orang tersebut menunjukkan upaya untuk menjangkau orang lain, menceritakan kisah pada orang lain, dan mencari berbagai alternatif untuk terapi.

Fourth stage: Depression

Maksudnya tahapan depresi, karena ketiga tahapan sebelumnya tidak berhasil mengembalikan apa yang hilang. Saat depresi orang bisa merasa sangat tidak berdaya, tidak melakukan alternatif solusi dan bantuan yang diberikan orang lain, cenderung menyalahkan diri sendiri, menarik diri, dan lain sebagainya.

Fifth stage: Acceptance

Maksudnya tahapan penerimaan, sehingga orang tersebut suka atau tidak suka menerima bahwa segala sesuatu telah terjadi.

Biblioterapi afektif merupakan teknik intervensi berdasarkan pendekatan psikodinamik yang terapinya melalui bahan-bahan tertulis. Pada anak-anak dapat diberikan bahan bacaan ringan yang mendidik. Hal ini sebagaimana penelitian tesis yang pernah dilakukan oleh Puspitasari (2011) saat menyelesaikan S2 Magister Profesi Psikologi di UGM, yaitu tentang efektivitas bibliografi afektif dalam mengurangi perilaku agresif siswa kelas empat. Hasilnya ternyata bahan bacaan yang diberikan kepada siswa dapat membantu dalam mengidentifikasi dengan angka yang ada di plot cerita, dimana emosional siswa menjadi terlibat. Melalui proses tersebut ternyata ketegangan emosional siswa dapat ditekan dan mendapatkan wawasan dalam menyelesaikan masalah.

Terapis afektif berasal dari teori psikodinamika yang dikemukakan oleh Freud. Penekanan yang kuat didasarkan pada peningkatan respon emosional melalui identifikasi dengan pengalaman yang dialami tokoh/figur yang ada dalam bacaan. Keuntungan biblioterapi afektif adalah pengetahuan diri anak yang tepat dan pemahaman yang lebih besar sehingga memunculkan interaksi antara anak dengan berbagai literatur.

Terapi Melalui Buku

Terapi melalui media buku tersebut dikenal dengan nama 'Biblioterapi'. Sejauh pengamatan penulis, kurikulum Jurusan Ilmu Perpustakaan di Indonesia yang memberikan mata kuliah Biblioterapi kepada mahasiswanya adalah baru Program Studi Perpustakaan dan

Informasi (PSPI) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung.

Banyak cara untuk terapi kecemasan anak, seperti dengan memberikan suplemen vitamin sampai dengan terapi menggunakan musik. Melalui bacaan berbagai buku yang tepat dengan kondisi anak, sesuai dengan tahap perkembangan usia anak, dan dengan bimbingan orang tua sebagai terapis, maka insyaAllah dapat menyembuhkan hati seorang anak yang sedang cemas tersebut.

Buku yang dimaksud adalah segala bahan bacaan anak yang isinya mendidik dengan berbagai jenis dan bentuk kemasan. Buku cerita humor yang lucu mampu menstimulus anak untuk tersenyum dan tertawa lepas. Apalagi disertai dengan terapis yang berperilaku layaknya karakter dalam alur cerita buku yang dibacakan.

Melalui bacaan, anak-anak dapat memahami bahwa mereka tidaklah sendirian dalam menghadapi masalah. Orang tua dapat lebih memahami perasaan anak dan mencoba menggunakan literatur yang relevan dalam upaya untuk membantu anak-anak mengatasi masalah.

Selain untuk kasus terapi pada kecemasan anak, beberapa contoh obyek lain yang bisa diterapi sangatlah luas, seperti: anak-anak yang nakal, pasien yang sedang sakit, narapidana yang dipenjara, suami istri yang sedang menghadapi permasalahan rumah tangga, dan lain sebagainya.

Kesehatan mental anak sangat perlu untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, kemudian dengan orang lain, dan dengan lingkungan sosialnya. Agama bisa menjadi terapi kesehatan jiwa. Sholeh dan Musbikin (2005: 23) menyebutkan tolok ukur pribadi yang sehat, diantaranya: bebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, dan dapat merealisasikan berbagai potensi.

Beberapa penelitian lain yang terkait dengan terapi melalui buku pernah dilakukan oleh para pakar, sebagaimana yang dikutip oleh Herlina (2013: 96), misalnya:

1. Program pendidikan karakter (Kilpatrick, Wolfe & Wolfe, 1994);
2. Untuk kesulitan yang spesifik, seperti kematian dan keadaan menjelang kematian (Todahl, Smith, Barnes, & Pereira, 1998);
3. Untuk menangani perceraian (Kramer & Smith, 1998).

Biblioterapi Anak

Biblioterapi anak untuk mengeksplorasi perasaan anak-anak, pengalaman hidup anak dengan kondisi kronis (misalnya cacat), dan kemampuan untuk berhubungan dengan karakter utama dengan kondisi yang serupa.

Menurut Maich dan Kean (2004: 7) bahwa dalam memilih literatur untuk terapi anak-anak perlu memperhatikan beberapa aspek, misalnya:

1. Apakah alur ceritanya sederhana, jelas, singkat, tidak diulang-ulang, dan dipercaya?
2. Apakah sesuai dengan level atau tingkat perkembangan anak?
3. Apakah cerita relevan dengan perasaan, kebutuhan, minat, dan tujuan?
4. Apakah menunjukkan keragaman budaya, inklusivitas gender, dan kepekaan terhadap agresi?
5. Apakah karakter yang muncul menunjukkan ketrampilan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah?

Claire Austin (2010) dalam tulisannya yang berjudul *"Bibliotherapy for Children"* sebagaimana dikutip oleh Apriliawati (2011), bahwa penerapan biblioterapi untuk anak tersebut dapat dilakukan dengan langkah: pra-membaca buku, memperkenalkan alasan mengapa membaca buku, memaksimalkan dalam mendengarkan dan berbicara, terbuka dan memandu diskusi dengan pertanyaan terbuka.

Selanjutnya penulis mencoba menerjemahkan secara bebas dari apa yang ditulis oleh Iaquinta dan Hipsky (2006) tentang elemen kegiatan biblioterapi. Hasilnya seperti pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Elemen Kegiatan Biblioterapi

Elemen Biblioterapi	Kegiatan
Pra-membaca (<i>Pre-reading</i>)	a. Memilih literatur yang di dalamnya memiliki karakter sehingga siswa dapat mengidentifikasinya. b. Memperhitungkan berbagai hal, seperti: usia siswa, tingkat kemampuan membaca, jenis kelamin, latar belakang, dan kebutuhan siswa. c. Mempertimbangkan pengetahuan siswa dan latar belakang pemahaman cerita.
Memandu membaca (<i>Guided reading</i>)	Membaca cerita dengan keras.

Elemen Biblioterapi	Kegiatan
Mendiskusikan pasca membaca (<i>Post-reading discussion</i>)	a. Menceritakan kembali cerita. b. Merenungkan cerita berdasarkan pengalaman yang sesuai dengan karakternya. c. Mendiskusikan dengan memunculkan pertanyaan untuk pemahaman yang lebih dalam.
Kegiatan pemecahan masalah/penguatan (<i>Problem-solving/reinforcement activity</i>)	Mengajukan pertanyaan yang menyelidik tentang literatur yang telah dibaca.

Sumber: dimodifikasi dari www.education.jbu.edu/

Definisi yang mudah dan singkat untuk memahami biblioterapi untuk anak adalah penyembuhan/terapi melalui media buku. Jadi biblioterapi sebenarnya memiliki manfaat yang besar sebagai upaya tambahan dalam terapi untuk menangani anak-anak yang mengalami kesulitan, terutama dalam hal pengelolaan emosi. Bisa dikatakan biblioterapi digunakan sebagai salah satu media untuk mengatasi berbagai isu dan permasalahan anak yang sangat heterogen.

Dalam prakteknya, penerapan biblioterapi anak dapat dibagi dalam 3 (tiga) tahapan, yaitu:

1. Identifikasi Kebutuhan Anak.

Seorang anak dapat mengidentifikasi dirinya dengan karakter dan peristiwa yang ada dalam buku, baik yang bersifat nyata maupun fiktif sesuai kebutuhannya. Saat buku sesuai dengan kondisi anak, maka anak akan mendapatkan karakter dan peristiwa yang mirip dengan isi buku.

2. Katartisis.

Seorang anak menjadi terlibat secara emosional dalam kisah yang ada di dalam buku dan bisa menyalurkan emosi yang terpendam. Hal ini bisa ditempuh dengan diskusi, sehingga memungkinkan bagi anak untuk mengungkapkan perasaannya secara verbal. Selanjutnya bagi anak yang sekiranya sulit mengungkapkan maka dapat dengan cara: bermain peran, melalui tulisan dengan menggambar ataupun mewarnai, bermain drama dengan boneka tangan, dan aktivitas lainnya.

3. Wawasan Mendalam (*Insight*).

Seorang anak menyadari dan merasa optimis bahwa masalah yang sedang ia hadapi akan bisa diselesaikan. Hal ini karena anak menemukan permasalahannya yang kebetulan cocok/sesuai dengan

karakter tokoh dalam buku. Dengan demikian dalam menyelesaikan masalahnya bisa mempertimbangkan langkah yang ada dalam cerita buku tersebut.

Bahan bacaan anak banyak dikemas dalam bentuk majalah dan buku cerita. Melalui terapi buku (misalnya: dongeng, novel, cerpen, cergam, cerbung) dapat membantu anak dalam mengatasi permasalahan yang terkait dengan kecemasan. Identifikasi dengan menggunakan bahan bacaan yang mendidik dapat membantu pikiran anak sehingga bisa memunculkan ide kreatif untuk menurunkan rasa cemas.

Caranya coba dengan meminta mereka membaca cerita tentang karakter yang telah berhasil diselesaikan yang mirip dengan mereka sendiri. Bahkan pesan moral dari sebuah novel yang alur ceritanya nyambung dan kebetulan sesuai dengan kondisi anak saat itu, insyaAllah dapat menginspirasi anak dan menstimulus anak untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik.

Penutup

Orang tua memiliki peran dalam membantu anak mengatasi rasa cemasnya. Mengalihkan perhatian anak dari sumber cemas dengan terapi buku menjadi alternatif. Membiasakan anak untuk dekat dengan bahan bacaan dapat menenangkan anak, karena perhatian anak jadi beralih pada isi bacaan. Stimulus melalui terapi buku perlu diberikan sedini mungkin. Hal ini mengingat bahwa masa usia dini merupakan masa emas bagi tumbuh kembang anak.

Daftar Pustaka

- Apriliawati, Anita. 2011. "Pengaruh Biblioterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi di Rumah Sakit Islam Jakarta." *Tesis*. Magister Ilmu Keperawatan UI.
- Foss, Elizabeth. *Bibliotherapy: Helping Children Cope with Emotional and Developmental Distress Through Books*. University of Maryland, p.1-39. Tersedia di <http://www.terpconnect.umd.edu/~efoss/bibliotherapy.pdf> [diakses 21 Juni 2015].
- Herlina. 2013. *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja Melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.
- Hynes, Arleen A. M. & Hynes-Berry, Mary. 1994. *Biblio/Poetry Therapy: The Interactive Process: A Handbook*. Illinois: North Star Press of St. Cloud, Inc.

- Iaquinta, Anita dan Shellie Hipsky. 2006. "Bibliotherapy for The Inclusive Classroom", July, Johns Hopkins School of Education. Tersedia di <http://education.jhu.edu/> [diakses 21 Juni 2015].
- Kubler-Ross, Elisabeth. 2014. *On Death and Dying: What The Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and Their Own Families*. America: Scribner.
- Maich, Kimberly dan Sharon Kean. 2004. "Read Two Books and Write Me in The Morning! Bibliotherapy for Social Emotional Intervention in The Inclusive Classroom." *Teaching Exceptional Children Plus*, Volume 1, Issue 2, November, p.5-11.
- Mashar, Riana. 2011. *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*. Jakarta: Prenada Media.
- Setyowati, Erni Agustina. 2011. "Efektivitas Biblioterapi Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Remaja Cerdas Istimewa." *Tesis*. UGM: S2 Magister Profesi Psikologi. Abstrak tersedia di <http://etd.repository.ugm.ac.id> [diakses 21 Juni 2015].
- Shechtman, Zipora. 2009. *Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy*. New York: Springer Science.
- Sholeh, Moh. & Musbikin, Imam. 2005. *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Soekamto, Monique Elizabeth. 2011. "Bibliotherapy: An Alternative Therapy in Dealing with Adolescent Problems." *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 26, No.3, p. 194-202.