

BAB II
DESKRIPSI TEORETIK,
KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teoretik

1. Kecemasan

a. Definisi kecemasan

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Sutardjo, 2005:66).

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Savitri, 2003:10).

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb dalam (Fitri & Julianti, 2007:73) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah

dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Kholil, 2010:104).

Lubis (2009:14) menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi. Sedangkan Sundari (2004:62) memahami kecemasan sebagai suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan.

Nevid, Rathus, & Beverly (2005:163) memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas

sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Singgih, 2008:27).

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat diatas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

b. Gejala-gejala kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah.

Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah: jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang

bersifat mental adalah : ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan (Sundari, 2004:62).

Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang. Kaplan, Sadock, & Grebb (Fitri & Julianti, 2007:74) menyebutkan bahwa takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu.

Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Kholil (2010:103) mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain :

- 1) Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.

- 2) Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan *exited* (heboh) yang memuncak, sangat *irritable*, akan tetapi sering juga dihindangi depresi.
- 3) Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan *delusion of persecution* (delusi yang dikejar-kejar).
- 4) Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
- 5) Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

Nevid, Spencer & Beverly (2005:164) mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu :

- 1) Gejala fisik dari kecemasan yaitu : kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
- 2) Gejala behavioral dari kecemasan yaitu: berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen
- 3) Gejala kognitif dari kecemasan yaitu : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi

masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

c. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri (2003:11) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

1) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

2) Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

3) Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Zakiah Daradjat (Kholil, 2010:167) mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu :

- 1) Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran
- 2) Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
- 3) Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.

Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun lembaga tertentu. Musfir (2005:511) menyebutkan faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan yaitu

1) Lingkungan keluarga

Keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orangtua terhadap anak-anaknya, dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada didalam rumah

2) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik, dan individu tersebut melakukan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan.

Kecemasan timbul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat menyebabkan kecemasan berada di

lingkungan yang baru dihadapi (Gaol, 2004: 24). Sedangkan Page dalam (Rufaidah, 2009: 31) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah :

1) Faktor fisik

Kelemahan fisik dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga memudahkan timbulnya kecemasan.

2) Trauma atau konflik

Munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan memudahkan timbulnya gejala-gejala kecemasan.

3) Lingkungan awal yang tidak baik.

Lingkungan adalah faktor-faktor utama yang dapat mempengaruhi kecemasan individu, jika faktor tersebut kurang baik maka akan menghalangi pembentukan kepribadian sehingga muncul gejala-gejala kecemasan.

Hal-lal seperti merasa terancam diwaktu tertentu, takut tidak diterima oleh masyarakat, merasa telah melakukan dosa, merasa terasingkan dan bayangan yang belum pasti akan terjadi setelah bebas, merupakan peristiwa yang dirasakan bagi anak didik di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak.

d. Jenis-jenis kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar. Mustamir (2009:30) membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasan yaitu :

1) Kecemasan Rasional

Merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasarnya kita.

2) Kecemasan Irrasional

Yang berarti bahwa mereka mengalami emosi ini dibawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak di pandang mengancam.

3) Kecemasan Fundamental

Kecemasan fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

Sedangkan Kartono (2006: 45) membagi kecemasan menjadi dua jenis kecemasan, yaitu :

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama di kemudian hari. Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu.

2) Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan lama. Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang

sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat meruak proses kognisi individu. Kecemasan yang berat dan lama akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti darah tinggi, tachycardia (percepatan darah), excited (heboh, gempar).

e. Dampak Kecemasan

Rasa takut dan cemas dapat menetap bahkan meningkat meskipun situasi yang betul-betul mengancam tidak ada, dan ketika emosi-emosi ini tumbuh berlebihan dibandingkan dengan bahaya yang sesungguhnya, emosi ini menjadi tidak adaptif. Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik (Cutler, 2004:304).

Yustinus (2006:321) membagi beberapa dampak dari kecemasan kedalam beberapa simtom, antara lain :

1) Simtom suasana hati

Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan

tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.

2) Simtom kognitif

Kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.

3) Simtom motor

Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motor menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam.

Kecemasan akan dirasakan oleh semua orang, terutama jika ada tekanan perasaan ataupun tekanan jiwa.

Menurut Savitri (2005:9) kecemasan biasanya dapat menyebabkan dua akibat, yaitu :

- 1) Kepanikan yang amat sangat dan karena itu gagal berfungsi secara normal atau menyesuaikan diri pada situasi.
- 2) Gagal mengetahui terlebih dahulu bahayanya dan mengambil tindakan pencegahan yang mencukupi.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi yang sangat mengancam karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan tersebut ditandai dengan adanya beberapa gejala yang muncul seperti kegelisahan, ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, merasa tidak tenteram, sulit untuk berkonsentrasi, dan merasa tidak mampu untuk mengatasi masalah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah, kecemasan timbul karena individu melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya, kecemasan juga terjadi karena individu merasa berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani.

Dari beberapa gejala, faktor, dan definisi diatas, kecemasan ini termasuk dalam jenis kecemasan rasional, karena kecemasan rasional merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam. Sehingga dapat menyebabkan adanya dampak dari kecemasan yang berupa simtom kognitif, yaitu kecemasan dapat

menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.

2. Anak Didik Lapas

a. Pengertian anak didik lapas

Banyak pelanggaran hukum yang terjadi di masyarakat. Baik pelanggaran hukum adat ataupun hukum negara. Setiap pelanggaran yang dilakukan dalam hukum adat ataupun hukum negara mempunyai konsekuensi berupa sanksi. Pelaku pelanggaran akan dikenakan sanksi sesuai dengan apa yang dilakukannya.

Saat ini, di masyarakat berkembang istilah lain untuk menyebut tahanan tindak pidana atau warga binaan permasyarakatan yaitu narapidana anak, yang sekarang disebut sebagai anak didik lapas. Berdasarkan Undang-undang Nomor 12 Tahun 1995 Pasal 1 tentang Pemasyarakatan, maka yang dimaksud sebagai anak didik lapas adalah anak yang berdasarkan putusan pengadilan menjalani pidana di lembaga pemasyarakatan (LP) anak paling lama sampai berumur 18 (delapan belas) tahun.

Romli Atmasasmita dalam (Wagiati, 2010:11) mendefinisikan sebagai suatu perbuatan atau tingkah laku seseorang anak dibawah umur 18 tahun dan belum kawin yang merupakan pelanggaran terhadap norma-norma hukum yang berlaku serta dapat membahayakan perkembangan pribadi anak yang bersangkutan.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa narapidana anak adalah seorang anak yang melakukan tindak pidana dan menjalani pidana di Lembaga Pemasyarakatan Anak paling lama sampai berumur 18 tahun. Narapidana anak menurut Erikson sudah dapat dikatakan sebagai remaja. Menurut Erikson manusia pada umur 10-20 tahun berada pada masa remaja dengan tahap perkembangan *Identity vs Identity confusion*. (santrock, 2007)

Dalam hal ini anak yang berhadapan dengan hukum akan diberikan pembinaan di suatu tempat khusus, yaitu Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA).

b. Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak

Menurut UU No. 12 Tahun 1995 pasal 1 ayat 3 (dalam, UU No. 12 Tahun 1995) Lembaga pemasyarakatan adalah tempat untuk melakukan pembinaan Narapidana dan Anak didik Pemasyarakatan. Lembaga pemasyarakatan sebagai unit pelaksanaan teknis dibidang

pembinaan narapidana berada di bawah dan tanggung jawab Kepala Kantor Wilayah Departemen Hukum dan HAM.

Selama di dalam lembaga pemasyarakatan, anak yang berhadapan dengan hukum tetap diberikan pendidikan formal yang disesuaikan dengan pendidikan terakhir SD, SMP atau SMK. Walaupun sudah diberikan pendidikan formal, yang berarti anak didik lepas berhak mendapatkan ijazah setelah mengikuti ujian paket, tidak mengurangi kecemasan anak didik lepas akan kemungkinan yang terjadi setelah bebas. Seperti pemberian label mantan residifis atau mantan kriminal, menstimulus rasa cemas narapidana untuk berhadapan kembali dengan masyarakat.

3. Biblioterapi

a. Definisi Biblioterapi

Terapi menggunakan buku sudah ada sejak lama, terapi ini menyita perhatian pada perang dunia I dan II. Dengan banyak tentara yang kembali dari perang dengan mengalami trauma pasca perang atau simtom, biblioterapi dipandang sebagai teknik penanganan yang efektif. Sejak itu biblioterapi berkembang pesat dan dapat menolong banyak orang di berbagai profesi, di segala usia dan kalangan masyarakat. Biblioterapi digunakan oleh konselor sekolah, pekerja

sosial, pekerja kesehatan mental, guru, dan pustakawan (Zipora, 2009: 21).

Biblioterapi berasal dari 2 kata Yunani yakni *biblos* (buku) dan *terapi* yang mengacu pada pertolongan psikologis. Jadi dapat dikatakan biblioterapi adalah penggunaan buku untuk menolong orang memecahkan masalah. Kamus Webster mendefinisikan biblioterapi adalah bimbingan yang dilakukan dengan menggunakan buku untuk mencari solusi dari masalah pribadi. Berry menyatakan bahwa biblioterapi adalah sebuah teknik keluarga untuk membuat struktur interaksi antara fasilitator dan responden, sementara Baker mendefinisikan biblioterapi sebagai penanganan atau *treatment* untuk orang yang menderita gangguan mental dan emosional dengan menggunakan literatur dan puisi (Zipora, 2009: 22).

Dari semua definisi di atas, biblioterapi mengerucut pada satu kesimpulan, yakni metode penyembuhan psikologis yang dalam prosesnya menggunakan buku atau membaca.

b. Tipe-tipe Biblioterapi

Menurut Berry terapi pustaka dapat dibagi menjadi dua macam tipe, yaitu tipe klinis dan tipe pendidikan/ humanistik .

1) Tipe klinis.

Merupakan bentuk psikoterapi yang dilaksanakan oleh profesi kesehatan termasuk psikiater, psikolog, pekerja sosial, dan sebagainya. Fasilitatornya adalah seorang terapis dan partisipannya adalah orang yang sakit. Adapun tujuannya adalah membantu klien untuk memperoleh keadaan menjadi lebih baik. Dalam tipe ini, fungsi terapi adalah membentuk kehidupan individu. Seorang pasien yang menderita penyakit atau mengalami cacat tertentu dapat merasakan suatu kepuasan tertentu dengan membaca biografi atau cerita keberhasilan penyesuaian diri dari orang yang mengalami penderitaan yang sama.

2) Tipe Pendidikan atau humanistik.

Merupakan tipe terapi pustaka yang dilaksanakan oleh konselor, guru, dan petugas perpustakaan dalam setting pendidikan. Fasilitatornya adalah pimpinan atau manajer kelompok. Partisipan pada terapi pustaka tipe ini adalah orang yang sehat, misalnya anak didik. Tujuan dari tipe ini adalah membantu partisipan untuk mencapai pendidikannya atau mencapai kepuasan dan aktualisasi yang lebih besar.

Dalam tipe pendidikan ini, terapi pustaka dapat memperluas pandangan seseorang tentang perbedaan kondisi manusiawi, sehingga diperoleh pandangan yang luas mengenai perbedaan kondisi yang sifatnya manusiawi. Di samping itu, terapi ini juga

membantu membuka wawasan adanya nilai-nilai yang beraneka ragam yang dapat membangun hidup seseorang. Pada akhirnya seseorang dapat memahami berbagai kondisi sosial seperti kemiskinan, prasangka sosial, serta dapat memberikan tekanan terhadap pola-pola kehidupan individu. Biblioterapi tipe pendidikan dapat diterapkan kepada pasien rumah sakit, veteran perang, anak-anak nakal, orang yang memerlukan bantuan dalam mengatasi penyalahgunaan obat dan alkohol, anak didik yang memerlukan bimbingan pendidikan dan karier, serta individu yang sedang berada dalam kegiatan psikoterapi, dan konseling perkawinan.

Scechtman mengungkapkan dua teori besar dalam biblioterapi yang mempengaruhi para terapis dalam melakukan terapinya. Teori tersebut adalah biblioterapi afektif dan kognitif .

1) Biblioterapi Afektif

Sebagian besar literatur yang ada pada biblioterapi anak-anak lebih bersifat biblioterapi afektif. Biblioterapi Afektif menggunakan fiksi dan literatur berkualitas untuk membantu pembaca terhubung ke pengalaman emosional dan situasi manusia melalui proses identifikasi. Biblioterapi afektif bergantung pada teori-teori psikodinamik, menelusuri kembali ke Sigmund dan Anna Freud.

Asumsi dasar dalam biblioterapi afektif adalah bahwa orang menggunakan *defence mechanism* atau mekanisme pertahanan diri, seperti represi, untuk melindungi diri dari rasa sakit. Ketika pertahanan tersebut sering diaktifkan, individu menjadi terputus dari emosi mereka, dan mereka tidak menyadari perasaan yang sebenarnya. Oleh karena tidak dapat menyelesaikan masalah mereka secara konstruktif, maka diperlukan teknik bercerita yang sangat membantu dalam menawarkan wawasan ke dalam masalah pribadi. Kemudian melalui penciptaan jarak yang aman, membawa anak dan remaja secara tidak langsung kepada isu-isu sensitif, isu-isu yang mengancam, dan mungkin terlalu menyakitkan untuk dihadapkan secara langsung.

Nilai positif dari biblioterapi afektif adalah pemahaman diri yang tinggi, menyadari bahwa masalah yang dihadapi adalah universal dan unik. Gladding menyatakan bahwa pembaca mempelajari jika mereka dihubungkan dengan beberapa orang dan budaya lain yang memberikan kenyamanan dan melegitimasi perasaan dan pikiran mereka. Dengan mendengarkan atau membaca cerita-cerita orang lain sebagai metode pengobatan memenuhi kebutuhan dasar manusia untuk menemukan kebenaran, untuk memahami, untuk menemukan suatu

penjelasan untuk pengalaman yang menyakitkan, dan bahkan untuk menantang ketidakadilan.

Temuan yang ada menunjukkan hasil mengenai efektivitas biblioterapi afektif. Pardeck dan Pardeck dalam tinjauan literatur mereka, menemukan 24 studi yang mendukung penggunaan positif dari buku fiksi dalam mengubah sikap klien, ketegasan klien meningkat, dan perubahan perilaku klien.

2) Biblioterapi Kognitif

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

Asumsi dasar biblioterapi kognitif adalah bahwa semua perilaku dipelajari, dan karenanya dapat dipelajarinya kembali dengan bimbingan yang tepat. Teori ini bergantung pada pembelajaran sebagai katalis utama perubahan perilaku. Oleh karena itu biblioterapi kognitif adalah proses belajar berkualitas tinggi yang bermanfaat terapeutik.

Berdasarkan pemaparan di atas, tipe biblioterapi yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah tipe humanistik dan menggunakan teori biblioterapi afektif.

c. Manfaat Biblioterapi

Terdapat banyak manfaat yang dapat diraih oleh konseli yang diterapi menggunakan biblioterapi. Pardeck dan Pardeck mengemukakan bahwa literatur natural yang baik menyediakan model bagi individu untuk menolong mereka menangani dilema dan situasi nyata dalam kehidupan (Cathy A. Malchiodi,2008:168). Vernon dan Clemente mengemukakan bahwa biblioterapi adalah metode penting dalam menolong anak memahami pengalaman trauma, belajar kemampuan *coping* yang baru, dan melihatnya masalahnya dari prespektif yang berbeda (Cathy A. Malchiodi,2008:169). Heath, Pehrsson & McMillen mengungkapkan bahwa biblioterapi dapat menguntungkan bagi anak-anak di beberapa sisi. Anak dapat

meningkatkan kemampuan *coping* mereka dan mereka mendapat kesempatan untuk berlatih dan belajar bagaimana cara mengatasi masalah di lingkungan yang aman (Cleveland' 2011:11). Anak didik juga mendapatkan pengetahuan seperti apa yang diharapkan di kehidupan nyata.

d. **Pemilihan Bahan Bacaan**

Bahan bacaan dapat berupa buku, artikel, puisi, dan majalah. Pemilihan buku bacaan tergantung pada tujuan dan tingkat intervensi yang diinginkan. Secara garis besar, bahan bacaan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu didaktif dan imajinatif. Yossy Suparyo. "Biblioterapi, Kekuatan Penyembuhan Lewat Pengetahuan". Dikutip dari (<http://pelosokdesa.wordpress.com/>: pada 13 januari 2016) h. 1-3

1. Bahan bacaan didaktif memfasilitasi suatu perubahan dalam individu melalui pemahaman diri yang lebih bersifat kognitif. Pustakanya bersifat instruksional dan mendidik, seperti buku ajar dan buku petunjuk (*how to*). Materi-materinya yang terdapat dalam bacaan didaktif diantaranya seperti, bagaimana suatu perilaku dapat dibentuk atau dihilangkan, dan bagaimana mengatasi masalah, relaksasi, serta meditasi.
2. Bahan bacaan imajinatif atau kreatif merujuk pada presentase perilaku manusia dengan cara yang dramatis. Kategori ini meliputi

novel, cerita pendek, puisi dan sandiwara. Tujuannya adalah mempersatukan hubungan antara kepribadian seseorang dengan penghayatan atas pengalaman orang lain.

e. Tahapan Dalam Biblioterapi

Zipora merekomendasikan langkah-langkah yang harus dilakukan dalam mengaplikasikan teknik biblioterapi. Langkah-langkah tersebut meliputi identifikasi, membaca buku, mengidentifikasi perasaan, memahami tingkah laku manusia, dan eksplorasi diri (Zipora, 2009 :84).

1) Identifikasi

Tahapan pertama adalah mengukur kesiapannya atau kesukarelaannya dalam melaksanakan terapi dan mengidentifikasi apa yang konseli butuhkan. Hal ini dibutuhkan sebelum mengadakan biblioterapi dengan konseli. Konseli akan merasa siap jika sudah terbangun rapport, kepercayaan yang baik antara konseli dan konselor, serta kepercayaan diri konseli sudah terbangun, kemudian konseli dan konselor sepakat akan masalah yang diajukan, dan eksplorasi masalah telah dilakukan.

Selanjutnya dalam tahap ini adalah pemilihan buku. Pemilihan buku disesuaikan dengan masalah yang dialami konseli. Syarat dari pemilihan buku atau bahan bacaan ini haruslah yang berkualitas,

artinya tema yang ada pada bahan bacaan harus mengandung proses perubahan yang positif, mengandung dilema, konflik, emosi, proses pemecahan masalah, dan tahapan perkembangan konseli. Pardeck dan Pardeck menegaskan bahwa sangatlah penting konselor memilih buku dengan hati-hati dan hampir sama dengan situasi atau permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Karakter dan situasi harus dapat dipastikan memberikan harapan yang realistis untuk konseli. Ketertarikan dan kemampuan konseli dalam membaca juga harus dipertimbangkan (Cleveland, 2011:5).

2) Membaca buku

Pada tahap ini proses membaca bahan bacaan atau buku dimulai, konseli diminta untuk membaca buku yang sudah diseleksi sebelumnya oleh konselor. Pesan yang ada didalam buku diharapkan dapat dicerna dengan baik oleh keonseli. Pada beberapa anak mungkin mengalami kesulitan dalam membaca atau tidak suka membaca, strategi yang dapat dilakukan konselor adalah membacakan cerita tersebut kepada konseli. Teknik ini membantu anak-anak untuk merekam cerita imajinatif dalam pikiran mereka. Gambaran yang ada dalam pikiran mereka akan lebih lama bertahan dalam memori mereka dibandingkan dengan kata-kata yang mereka baca. Buku yang baik jika dibacakan dengan baik

akan menghadirkan sebuah kegembiraan dan memiliki daya pikat tersendiri.

3) Mengidentifikasi perasaan

Setelah membaca bahan bacaan atau buku, yang berikutnya adalah mengidentifikasi karakter utama dan bertanya tentang perasaan konseli. Tahap ini mengharuskan konselor melibatkan perasaan konseli terhadap karakter dalam buku yang konseli baca. Tujuannya adalah agar siswa berbicara mengenai perasaan-perasaannya dan mengembangkan perbendaharaan perasaan serta membantu mereka mengidentifikasi dan mengeksplorasi perasaan yang mereka rasakan. Self-exploration dapat mengatarkan konseli pada katarsis dan insight. Pada akhirnya berfokus pada perasaan karakter dalam buku akan menimbulkan empati, yang juga menjadi tujuan dalam terapi ini.

4) Memahami dinamika tingkah laku manusia

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

dilakukan. Disini konseli akan belajar sebuah prinsip dari tingkah laku manusia.

5) Eksplorasi diri

Tahap ini adalah tahapan terakhir dari teknik biblioterapi, dimana pada tahap ini diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman yang berkaitan dengan buku yang telah dibaca. Tahap ini dilakukan secara direktif, termasuk dalam merefleksi tingkah laku konseli. Beberapa refleksi seringkali mengantarkan sebuah insight pada perilaku mereka, setelahnya dimana anak memulai untuk mengembangkan motivasi untuk membuat suatu perubahan. Sangat penting dari tahap ini adalah mengklarifikasi proses. Proses ini membantu anak mengevaluasi tingkat perilakunya, membuat keputusan terkait perilaku yang ingin diubahnya, dan membicarakan mengenai cara yang akan dia lakukan untuk mewujudkan keinginannya untuk berubah. Konselor dapat memberikan alternatif pilihan-pilihan kepada konseli untuk membantunya dalam mencapai proses klarifikasi. Pada tahap ini juga semua yang dirasakan dan difikirkan konseli harus didiskusikan, konselor membantu konseli agar dapat mencapai diri yang diinginkan oleh konseli.

Melalui proses tersebut, konseli mampu membongkar beban emosi serta meringkankan tekanan emosional. Selain itu, dengan

menganalisis nilai moral dan menstimulasi konseli untuk berpikir kritis, maka konseli dapat mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan konsep diri, dan memperbaiki penilaian pribadi dan sosial. Hasilnya adalah akan ada perbaikan perilaku, kemampuan untuk menangani dan memahami masalah kehidupan yang penting dan meningkatkan empati, toleransi, dan respek.

Untuk penggunaan biblioterapi secara kelompok, langkah yang akan dilaksanakan hampir sama dengan penggunaan biblioterapi secara individual, akan tetapi perbedaannya adalah para anggota kelompok dapat membaca literatur secara lisan (membaca secara bersama-sama) atau mendengarkan konselor membacakan cerita atau literatur tersebut kepada anggota kelompok. Kemudian, setelah melakukan diskusi dan pembahasan oleh masing-masing anggota kelompok, maka para anggota kelompok akan menyadari bahwa mereka tidak sendirian dan merasakan masalah yang sedang dihadapi oleh dirinya dialami pula oleh orang lain.

Pada pelaksanaannya biblioterapi dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok, tergantung pada kebutuhan konseli (Pamela dan Smith, 1998:92). Shechtman mengungkapkan bahwa dalam biblioterapi dapat pula ditambahkan dengan kegiatan menonton video yang juga disesuaikan dengan masalah yang dialami konseli.

f. Prosedur Penggunaan Biblioterapi

Berikut ini adalah prosedur yang dilakukan dalam melakukan biblioterapi menurut Shechtman:

- 1) Setelah peneliti memastikan bahwa hubungan antara anggota kelompok dan peneliti sudah terbangun dengan baik, peneliti mengeksplorasi masalah yang dialami oleh anggota kelompok.
- 2) Setelah mengetahui masalah yang anggota kelompok alami, peneliti dapat memilih buku atau literatur yang disesuaikan dengan masalah yang sedang dialami oleh anggota kelompok. Buku atau bahan bacaan yang dipilih harus berkualitas, dimana di dalam bahan bacaan tersebut mengandung proses perubahan yang positif dari karakter yang ada dalam cerita, mengandung dilema, konflik, emosi, dan proses pemecahan masalah yang dilakukan oleh karakter utama sehingga anggota kelompok dapat belajar melalui bahan bacaan tersebut. Kemampuan membaca anggota kelompok juga harus dipertimbangkan dalam pemilihan buku atau literatur.
- 3) Peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengidentifikasi peran tokoh utama dalam cerita.
- 4) Peneliti mengajak anggota untuk mengidentifikasi perasaan-perasaan yang ada pada diri mereka setelah membaca literatur yang telah diberikan oleh peneliti.

- 5) Mengajak anggota kelompok untuk mendiskusikan perilaku dan sikap yang dimiliki oleh tokoh utama dalam cerita dan mengaitkannya dengan kehidupan yang sedang dijalani oleh anggota kelompok. Dalam langkah ini dibahas mengenai sikap yang digunakan karakter dalam bacaan ketika menghadapi masalah, memandang sebuah masalah, pandangan-pandangan karakter mengenai dirinya dan orang lain, serta cara karakter menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.
- 6) Melakukan kegiatan tambahan dalam biblioterapi yaitu menonton video.
- 7) Peneliti mengajak anggota kelompok untuk mendiskusikan perilaku dan sikap yang dimiliki oleh tokoh utama dalam video dan mengaitkannya dengan kehidupan yang sedang dijalani oleh anggota kelompok.
- 8) Peneliti mengajak anggota kelompok untuk merefleksi tingkah laku mereka dan memotivasi para anggota kelompok untuk mengubah tingkah laku, sikap, penilaian atau pandangan terhadap dirinya yang menurutnya perlu diubah.
- 9) Peneliti memotivasi dan membantu anggota kelompok untuk merefleksi tingkah laku mereka dan membantu untuk menemukan cara yang tepat bagi anggota kelompok untuk mengubah tingkah

laku, sikap, penilaian atau pandangannya ke arah yang positif dengan cara memberikan alternatif-alternatif pilihan.

10) Menarik kesimpulan dari proses biblioterapi yang telah dilaksanakan.

g. Karakteristik Masalah yang Dapat Ditangani Dengan Menggunakan Biblioterapi

Biblioterapi dapat digunakan untuk menangani berbagai masalah yang dialami berbagai kalangan yang khususnya remaja. Malchiodi dan Gruenberg mengemukakan bahwa biblioterapi adalah salah satu bentuk intervensi yang efektif jika digunakan untuk menangani anak yang mengalami pengalaman trauma, anak yang berduka karna kehilangan, berusaha keras bertahan karena perceraian, atau memulihkan diri dari pelecehan dan pengabaian (Malchoidi, 2008:167)

Hidayat juga menjabarkan karakteristik masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik biblioterapi adalah masalah kepercayaan diri sehingga menimbulkan perilaku menarik diri, pandangan yang negative terhadap pendidikan, kebingungan terhadap nilai-nilai moral kondisi rumah tangga yang tidak harmonis, kurang respek dari orang tua, kurang kasih sayang, tidak ada keakraban dari anggota keluarga, kasar dan cenderung menyakiti, memiliki konsep diri

yang tidak menguntungkan, dan perasaan rendah diri (M. Yusuf Hidayat, 2008:130).

Sesuai dengan kehidupan yang dialami oleh anak didik lepas, dalam usia yang tergolong remaja mereka dihadapkan oleh kerasnya konsekuensi hukum. Anggapan buruk masyarakat dan pelebelan sebagai anak nakal, pembuat masalah, dan cemoohan lingkaran terhadap anak yang berhubungan dengan hukum menyebabkan hilangnya kepercayaan diri anak-anak dengan situasi tersebut.

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

Terdapat penelitian relevan yang mendukung penelitian ini. Penelitian Carina Agita Hardiani (2012) dalam penelitiannya yang berjudul "*Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo*" menyatakan bahwa remaja yang menunggu masa bebas acap kali mengalami kecemasan. Kecemasan yang di alami remaja saat menunggu masa bebas ditimbulkan dari beberapa faktor. Berikut digambarkan dari subjek penelitian Carina,

- 1) Dalam menghadapi lingkungan keluarga yang tidak peduli, perasaan bersalah dan malu kepada paman, bibi dan keluarga besarnya.

- 2) Dalam menghadapi lingkungan masyarakat, subjek merasa takut akan masa depannya. Takut tidak dipercaya oleh masyarakat, sehingga sulit mendapatkan pekerjaan.
- 3) Cemas akan cibiran dari tetangga-tetangganya, sehingga akan sulit untuk bersosialisasi kembali dengan lingkungan.

Dampak kecemasan dalam menghadapi masa bebas dipaparkan dalam hasil penelitian Carina, sebagai berikut digambarkan melalui subjek penelitiannya:

- 1) Dampak simtom suasana hati merupakan kecemasan yang berupa perasaan akan adanya suatu hukuman yang mengancam, sehingga akan menimbulkan perasaan tidak tenang pada diri subjek. Ketiga subjek mengalami kegelisahan dalam hatinya, sehingga menyebabkan ketiga subjek sulit untuk tidur. Jika YN mengatasinya dengan bermain kartu dengan teman-temannya, MS lebih cenderung untuk menyendiri Sedangkan SR menjadi mudah marah.
- 2) Dampak simton kognitif merupakan suatu dampak kecemasan yang dapat menimbulkan kekhawatiran terhadap hal-hal tidak menyenangkan yang mungkin terjadi, sehingga membuat subjek sering tidak bekerja secara optimal. Seperti yang dialami oleh Subjek YN, yang sering tidur pada tengah malam sehingga pada

saat beraktifitas dikeesokan harinya, membuatnya membuatnya sering terdidur ketika berada didalam kelas, dan sering tidak mengerjakan tugas. Selain itu, YN juga terlihat tidak bersemangat dalam berbagai aktifitas dan kegiatan yang dilakukannya. Sama seperti YN, subjek MS juga tidak pernah memperhatikan ketika berada didalam kelas. Tetapi MS lebih sering tidak mengikuti pelajaran didalam kelas. Begitu pula dengan subjek SR, sulit dalam menangkap apa yang disampaikan oleh gurunya

- 3) Dampak simtom motorik merupakan gambaran dari rangsangan kognitif. Subjek YN sering memukul-mukul atau melempar benda-benda yang ada disekitarnya. Sedangkan subjek MS, sering menendang-nendang temannya. Begitu pula dengan subjek SR, ketrampilan yang dibuatnya tidak bisa mencapai hasil yang maksimal sehingga sering merusak pekerjaannya sendiri.

Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan menunggu masa bebas narapidana anak mempengaruhi simtom suasana hati, simtom kognitif serta simtom motorik.

C. Kerangka Berpikir

Kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang mengancam dan dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang

buruk akan terjadi. Kecemasan ditandai dengan adanya beberapa gejala yang muncul seperti kegelisahan, ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi dimasa depan, merasa tidak tenang, sulit untuk berkonsentrasi, dan merasa tidak mampu mengatasi masalah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah, kecemasan timbul karena individu melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya, kecemasan juga dapat terjadi karena individu merasa berdosa atau bersalah.

Kecemasan dapat dirasakan oleh siapa saja. Seperti kecemasan pada anak didik di lembaga pemasyarakatan khusus anak kota tanggerang. Kecemasan yang terjadi pada anak didik lepas tanggerang adalah kecemasan menghadapi masa bebas. Kondisi mereka yang sedang menunggu masa bebas dibayang-bayangi oleh ketakutan dan ketidakpastian di luar lepas. Kondisi seperti ini membuat anak didik lepas gelisah. Dari beberapa gejala, faktor dan definisi yang telah dipaparkan pada kerangka teori, kecemasan yang terjadi pada anak didik lepas termasuk dalam jenis kecemasan rasional. Kecemasan rasional merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang mengancam. Sehingga dapat menyebabkan adanya dampak dari kecemasan yang berupa simtom kognitif. Simtom kognitif yaitu kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Alangkah baiknya jika kecemasan pada anak didik lepas yang sedang menunggu masa bebas

segera diatasi, sehingga akan memberikan dampak positif pada diri anak didik itu sendiri ketika bebas.

Peneliti menemukan alternatif yang cocok untuk menangani kecemasan menghadapi masa bebas pada anak didik lapas dengan menggunakan biblioterapi. Biblioterapi adalah salah satu bentuk terapi menggunakan bahan bacaan untuk membantu individu yang memiliki masalah personal. Biblioterapi memiliki lima tahapan dan empat rangkaian prosedur yang akan dikemas dalam tujuh sesi kegiatan kelompok. Bila dilihat dari perspektif pengembangan dan pedagogik cara terbaik anak didik dalam belajar, adalah dengan belajar dari satu sama lain (sesama anak didik), oleh karena itu kegiatan biblioterapi akan dilakukan dalam bentuk kelompok. Biblioterapi adalah metode penting dalam menolong anak memahami pengalaman traumatis, belajar kemampuan *coping* yang baru, dan melihat masalahnya dari prespektif yang berbeda. Anak didik nantinya akan belajar dari pengalaman orang lain, melihat masalahnya dari berbagai sudut pandang, mendapatkan pengetahuan bahwa tidak hanya dirinya yang mengalami masalah dalam kehidupan, serta dapat mengaplikasikan hal-hal yang ada dalam bacaan untuk menyelesaikan masalahnya.

Berdasarkan tinjauan di atas, Biblioterapi akan menjadi relevan, dan memiliki pengaruh yang positif untuk menurunkan tingkat kecemasan anak didik di Lembaga Pemasyarakatan Kota Tangerang.

D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis penelitian dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Biblioterapi bisa jadi memberikan pengaruh positif jika diberikan kepada anak didik lapas yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Dengan kata lain biblioterapi dapat mereduksi kecemasan yang dimiliki anak didik lapas.