

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang dapat menjadi masa yang penuh tantangan dan perubahan yang signifikan. Remaja juga kerap dikenal sebagai masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis dan perubahan sosial. Selama masa ini, remaja dihadapkan dengan tekanan dari berbagai faktor seperti tuntutan akademik, masalah hubungan sosial, dan tuntutan dari keluarga dan lingkungan sekitar (Saputro, 2018). Semua ini dapat menyebabkan stres pada remaja. Stres pada remaja menjadi permasalahan yang serius karena dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Pada situasi secara langsung yang sering dijumpai, banyak remaja yang mengalami stres cenderung merasa cemas, tidak bersemangat, dan tidak bahagia. Selain itu, stres juga dapat memicu munculnya gangguan mental lainnya seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan. (Putri, 2022)

Data yang tercatat pada *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022 menjabarkan bahwa beberapa faktor yang dapat memicu stres pada remaja antara lain tuntutan akademik yang tinggi, masalah dalam hubungan sosial, masalah keluarga seperti perceraian, konflik dalam keluarga, dan tekanan untuk memilih jurusan kuliah atau karir. Selain itu, perkembangan teknologi yang semakin pesat juga dapat menyebabkan stres pada remaja, seperti kecanduan media sosial atau game online. Mengatasi stres pada remaja perlu dilakukan secara tepat dan efektif agar tidak berdampak buruk pada kesehatan mental mereka. Beberapa cara yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga atau yoga, melakukan hobi yang disukai, mengembangkan kemampuan sosial, dan berbicara dengan orang-orang terdekat atau konsultan profesional seperti psikolog atau konselor. Pada laporan yang dirilis oleh I-NAMHS di akhir tahun 2022, kita dapat melihat

secara jelas presentase dan perbandingan berbagai macam masalah mental yang dihadapi oleh remaja di Indonesia pada rentang umur 10-17 tahun. Penyebab stres dapat diperoleh dari kesulitan menyeimbangkan tanggung jawab, seperti sekolah dan pekerjaan atau olahraga. Adapun penyebab tingginya masalah kesehatan mental remaja di Indonesia disebabkan oleh gejala di empat hal: keluarga (masalah dalam hubungan dengan pengasuh, kesulitan menghabiskan waktu dengan keluarga), teman sebaya (kesulitan menghabiskan waktu dengan teman sebaya), sekolah atau pekerjaan (kesulitan dengan lingkungan sekolah dan pekerjaan), dan kesulitan pribadi. (I-NAMHS, 2022)

Table 7. 12-month prevalence of mental health problems among 10-17-year-olds by type

Mental health problems	Total	
	%	N=5,664
Depression	5.3	(302)
Anxiety	26.7	(1,514)
Posttraumatic stress	1.8	(104)
Conduct problems	2.4	(134)
Problems with inattention and/or hyperactivity	10.6	(599)

Gambar 1.1

Prevalensi Masalah Kesehatan Mental di antara Remaja Rentang Usia 10-17 Tahun berdasarkan Jenis dalam waktu 12 Bulan

(Sumber: Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). (2022).
Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report.)

Pada gambar 1.1 terdapat data yang dirilis oleh I-NAMHS yang menyatakan hal-hal yang terjadi pada remaja yang mengalami masalah kesehatan mental stres. *Anxiety* atau kecemasan merupakan hal yang paling banyak didata dan kecemasan merupakan efek samping dari stres oleh I-NAMHS. Remaja masa

Wahda Putri Aulia, 2023

ANALISIS FUNGSI REKREASI PERPUSTAKAAN SEBAGAI SARANA BIBLIOTERAPI TERHADAP MANAJEMEN STRES REMAJA DI SMAN 1 LEMBANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repositori.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kini terbilang cenderung mudah stress dikarenakan beberapa faktor yang didasarkan oleh fenomena serta pendapat pribadi. Faktor pertama adalah tingginya kesadaran tentang *mental-health* dan yang kedua adalah majunya teknologi dan penggunaan *social media* yang membuat remaja dapat memperoleh informasi dengan mudah, membuat mereka membandingkan diri satu sama lain dan menyebabkan stres. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencari cara bagaimana remaja atau siswa bisa mengatasi stres tersebut yaitu dengan menemukan hobi baru yang bisa mengalihkan fokus pikiran dan memenuhi diri dengan ketenangan serta kesenangan yang datang dari hobi tersebut, yang diambil dari teori *emotional focused coping*.

Salah satu hobi baru yang dekat dengan remaja atau siswa itu sendiri adalah membaca. Perpustakaan menyediakan fasilitas agar siswanya bisa membaca di perpustakaan. Perpustakaan ini sendiri memiliki beberapa fungsi, diantaranya fungsi perpustakaan sebagai pusat informasi, pusat pendidikan dan pusat rekreasi. Fungsi rekreasi ini masih belum banyak diketahui oleh khalayak umum, oleh karena itu hal ini penting untuk diketahui terutama bagi warga sekolah yang siswanya membutuhkan bantuan dalam menjalankan *emotional focused copingnya* melalui bacaan yang menyenangkan.

Data lain yang diperoleh dari Laporan Akuntabilitas Kerja Instansi Pemerintah Tahun 2022 dari Direktorat Kesehatan Jiwa 2022 menyatakan bahwa sebanyak 8,13% penduduk Jawa Barat yang diskruining terdapat risiko masalah kesehatan jiwa. Angka tersebut mengkhawatirkan mengingat banyaknya penduduk Jawa Barat yang tidak mengkonsultasikannya ke dokter atau berobat dengan serius, belum lagi penduduk pengidap Kesehatan jiwa yang belum terskrining. Hal ini sudah diupayakan pemerintah berdasarkan UU Kesehatan Jiwa no 18, yang menyatakan Upaya kesehatan jiwa dilaksanakan secara terpadu, menyeluruh, dan berkesinambungan bersama-sama dengan lintas program dan lintas sektor terkait dan tentunya menggunakan pendekatan yang promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Riskesdas atau Riset Kesehatan Dasar yang terbaru dirilis pada tahun 2018, menunjukkan presentase prevalensi penduduk

usia lebih dari 15 tahun yang mengidap depresi berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat.

Kabupaten/Kota	Depresi ¹			N Tertimbang
	%	95% CI		
Bogor	10,39	8,53	12,60	6.001
Sukabumi	1,68	1,08	2,60	2.572
Cianjur	4,98	3,63	6,80	2.370
Bandung	13,22	11,02	15,78	3.871
Garut	15,21	12,99	17,74	2.619
Tasikmalaya	7,75	5,77	10,35	1.878
Ciamis	3,08	2,18	4,32	1.328
Kuningan	5,79	4,36	7,65	1.164
Cirebon	3,05	2,07	4,47	2.345
Majalengka	8,28	6,35	10,72	1.330
Sumedang	12,58	10,29	15,30	1.264
Indramayu	7,53	6,04	9,36	1.884
Subang	5,26	3,98	6,93	1.758
Purwakarta	2,89	1,77	4,70	1.007
Karawang	4,23	3,27	5,44	2.536
Bekasi	12,01	9,69	14,79	3.827
Bandung Barat	6,24	4,86	7,99	1.771
Pangandaran	4,50	3,22	6,25	449
Kota Bogor	4,19	3,07	5,69	1.193
Kota Sukabumi	3,00	1,97	4,52	353
Kota Bandung	7,74	6,10	9,79	2.820
Kota Cirebon	5,77	4,08	8,10	348
Kota Bekasi	5,54	3,93	7,76	3.206
Kota Depok	5,70	4,47	7,25	2.525
Kota Cimahi	10,08	7,83	12,90	667
Kota Tasikmalaya	12,47	9,42	16,32	712
Kota Banjar	1,60	1,04	2,44	201
Prov. Jawa Barat	7,75	7,31	8,22	51.999

Catatan:

¹Berdasarkan *Mini International Neuropsychiatric Interview*

Gambar 1.2

Prevalensi Depresi pada Penduduk Umur ≥ 15 Tahun menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Barat, Riskesdas 2018

Kembali membahas tentang memfokuskan pengatasan stres melalui *emotional focused coping* yang bisa dilakukan oleh remaja yaitu membaca, mereka dapat melakukannya dengan bimbingan yang tepat dari orang dewasa dapat menggunakan biblioterapi untuk merancang strategi pencegahan masalah dan mengurangi stres yang tidak diinginkan. Masa-masa remaja akan dipenuhi

Wahda Putri Aulia, 2023

ANALISIS FUNGSI REKREASI PERPUSTAKAAN SEBAGAI SARANA BIBLIOTERAPI TERHADAP MANAJEMEN STRES REMAJA DI SMAN 1 LEMBANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repositori.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

oleh belajar dan tuntutan membaca. Di satu sisi, buku dan kegiatan membaca dalam perspektif sebagian besar remaja selalu dikaitkan dengan pelajaran dan teori-teori yang susah dicerna. Hal ini membuat orang-orang mencari sisi lain dari suatu bacaan yang bisa menghibur para pembacanya, antara lain melalui novel, komik, dan cerita-cerita fiksi lainnya.

Tingginya presentase pada data terkait permasalahan mental atau lebih eksklusifnya dalam masalah stres yang sering dihadapi oleh anak usia remaja, sesuai dengan yang dilansir oleh I-NAMHS, membuat peneliti terpacu untuk memberikan solusi dengan cara pelaksanaan biblioterapi pada remaja. Perpustakaan memiliki fungsi rekreasi yang melengkapi fungsi utama perpustakaan agar bisa lebih menarik dan memberi hiburan pada pengunjungnya. Remaja pada umumnya masih duduk di bangku sekolah, oleh karena itu hal yang dapat menyokong pengatasan stres tersebut adalah dengan mengunjungi perpustakaan yang ada di sekolah, sebagaimana Perpustakaan SMAN 1 Lembang yang berdiri dan menyiapkan berbagai fasilitas yang bisa dinikmati oleh para siswanya.



Gambar 1.3

Perpustakaan di SMAN 1 Lembang

(Sumber: Hasil Peneliti)

Anak pada usia remaja cenderung membaca cerita fiksi sebagai asupan serotoninnya yang bisa mengurangi tingkat stresnya. Pada dasarnya, serotonin

Wahda Putri Aulia, 2023

ANALISIS FUNGSI REKREASI PERPUSTAKAAN SEBAGAI SARANA BIBLIOTERAPI TERHADAP MANAJEMEN STRES REMAJA DI SMAN 1 LEMBANG

Universitas Pendidikan Indonesia | repositori.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

merupakan sebuah senyawa kimia yang esensial bagi manusia karena dapat mencegah stress melalui kelola emosinya. Pemanfaatan inilah yang harus dijalani oleh perpustakaan dalam menyediakan bacaan yang menarik bagi para siswa untuk sarana *healing*. Data yang diperoleh langsung dari perpustakaan SMAN 1 Lembang memperkuat teori ini dan menyatakan bahwa buku yang paling sering dipinjam secara keseluruhan adalah buku fiksi karya novelist terkenal Tere Liye. Sementara data terbaru juga tercatat bahwa saat ini sedang banyak siswa yang meminjam buku karya Fiersa Besari seperti *Garis Waktu*, *11;11* dan buku lainnya.



Gambar 1.4

Koleksi Buku yang Diminati di SMAN 1 Lembang

(Sumber: Hasil Peneliti)

Perpustakaan sendiri secara umum dikenal sebagai jantung sekolah. Sebagai penyedia informasi dari berbagai bentuk seperti buku, CD, dan lain sebagainya, wilayah perpustakaan menjadi wilayah yang kerap dikunjungi oleh siswa dengan tujuan membaca, mencari informasi maupun mencari hiburan. Perpustakaan dapat menjadi hiburan bagi siswa dan siswanya karena bacaan dalam perpustakaan tidak berfokus pada pelajaran saja, namun banyak bacaan yang menyenangkan seperti novel di atas. Membaca dipercaya dapat berperan

dalam mengurangi stres pada remaja. Salah satu penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Varun Sharma dkk, pada tahun 2014 menyebutkan hasil bahwa biblioterapi atau terapi melalui buku dengan membaca memberikan efektivitas jangka pendek yang sangat baik untuk meningkatkan ketahanan, kualitas hidup, serta mengurangi stress dan kecemasan (Sharma, 2014).

Biblioterapi merupakan sebuah metode penyembuhan yang menggunakan buku. Artinya, dengan biblioterapi kita membantu seseorang untuk sembuh melalui media buku dan melalui cara membaca. Kata biblioterapi sendiri berasal dari gabungan dua kata Yunani, yaitu *biblion* (yang berarti buku) dan *therapia* (yang berarti menyembuhkan). Praktik penyembuhan biblioterapi modern sudah muncul sejak tahun 1916, dan istilah biblioterapi secara resmi dikenalkan oleh seorang psikiater bernama Dr. Samuel Crothers (McCulliss, 2012). Salah satu contoh yang dipakai yaitu biblioterapi menggunakan cerita, yaitu buku bergenre fiksi. Di dalam sebuah buku fiksi, banyak hal yang bisa diambil oleh anak di dalam cerita yang mengandalkan imajinasi tersebut.

Ketika seorang anak merasa terhubung dengan karakter sebuah bacaan yang mirip dengan diri mereka sendiri, mereka dapat melepaskan suatu emosi, menemukan arah baru dalam hidup dan memikirkan cara baru dalam berinteraksi. Dengan membaca, ia terfokus pada cerita atau informasi yang sedang dibaca, sehingga dapat membantu mengalihkan perhatian dari situasi yang menimbulkan stres. Selain itu, membaca juga dapat memberikan hiburan dan relaksasi yang membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan. Membaca juga dapat membantu meningkatkan keterampilan emosional dan kognitif remaja. Dengan membaca berbagai jenis buku, remaja dapat memperoleh pemahaman yang lebih luas tentang dunia dan orang-orang di sekitarnya, sehingga mereka dapat lebih siap menghadapi berbagai situasi dan tantangan kehidupan.

Perpustakaan menyediakan akses ke berbagai jenis bahan bacaan yang dapat membantu siswa memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang lebih luas dan mendalam. Di perpustakaan, siswa dapat menemukan berbagai jenis buku, majalah, jurnal, dan sumber daya lainnya yang mungkin tidak tersedia di tempat lain. Selain itu, perpustakaan juga sering kali menawarkan lingkungan yang

tenang dan nyaman untuk membaca dan belajar. Dengan membaca di perpustakaan juga dapat membantu siswa mengembangkan kebiasaan membaca yang baik. Sering berkunjung ke perpustakaan dapat membuat siswa terbiasa dengan rutinitas membaca dan belajar secara mandiri, sehingga dapat meningkatkan kemampuan membaca dan memahami bahan bacaan.

Bacaan yang disenangi remaja akhir-akhir ini bervariasi tergantung pada minat dan preferensi individu. Namun, beberapa jenis buku yang sedang populer di kalangan remaja antara lain novel fantasi, novel roman, novel remaja dewasa, dan komik. Selain itu, banyak remaja juga menyukai bacaan tentang topik yang sedang tren, seperti kesehatan mental, lingkungan, dan hubungan sosial. Dengan menyediakan koleksi tersebut, siswa akan tertarik untuk mendatangi perpustakaan guna mengalihkan fokus yang memberatkan pikirannya dan bersenang-senang dengan alur cerita yang ia baca.

Biblioterapi di sekolah berperan besar dalam proses pemulihan dan penyembuhan melalui buku. Sebagian besar tidak mengetahui istilah biblioterapi secara harfiah, namun tata cara pelaksanaannya dan pengaruhnya pada siswa yang terbantu melalui membaca menjadi sebuah bukti konkrit bahwa biblioterapi ada dan berperan untuk membantu meredakan stres. Adanya fungsi rekreasi perpustakaan sebagai sarana biblioterapi yang seharusnya dimaksimalkan untuk membantu siswa menata manajemen stresnya yang memicu peneliti untuk membuat skripsi dengan judul “*Analisis Fungsi Rekreasi Perpustakaan sebagai Sarana Biblioterapi Terhadap Manajemen Stres Remaja di SMAN 1 Lembang*” yang diharapkan dapat ikut memaksimalkan sarana ini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena dan penjelasan mendetail secara singkat dan padat yang sudah dijabarkan sebelumnya, peneliti memutuskan untuk merumuskan masalah yang akan dikaji dengan rumusan masalah umum “**Apakah fungsi rekreasi perpustakaan dan sarana biblioterapi di SMAN 1 Lembang**

berjalan dalam membantu manajemen stres siswa?” dengan tiga rumusan masalah khusus.

1.2.1 Rumusan Masalah Umum

Apakah fungsi rekreasi perpustakaan dan sarana biblioterapi di SMAN 1 Lembang berjalan dalam membantu manajemen stres siswa?

1.2.2 Rumusan Masalah Khusus

1. Bagaimana kontribusi perpustakaan SMAN 1 Lembang dalam mengatasi gejala stres pada siswa?
2. Bagaimana kolaborasi antara Perpustakaan dengan Bimbingan Konseling di SMAN 1 Lembang?
3. Bagaimana pengalaman siswa memanfaatkan perpustakaan sebagai sarana rekreasi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah fungsi rekreasi perpustakaan dan sarana biblioterapi di SMAN 1 Lembang membantu dalam manajemen stres siswanya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui pendapat siswa terhadap fungsi rekreasi yang ada pada perpustakaan dan pengaruhnya
2. Untuk memonitor dan mencari tahu kolaborasi antara perpustakaan dan bimbingan konseling di SMAN 1 Lembang
3. Untuk mengetahui kontribusi perpustakaan SMAN 1 Lembang dalam mengatasi gejala stres pada siswa

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Berkontribusi pada penelitian mengenai urgensi permasalahan kesehatan mental remaja terutama stres di SMAN 1 Lembang dan solusi mengatasinya dengan pemanfaatan fungsi rekreasi perpustakaan sebagai sarana biblioterapi

1.4.2 Manfaat Praktis

4. Bagi Peneliti, menemukan solusi yang bisa digunakan dan berkontribusi pada perkembangan dan manajemen stres pada remaja.
5. Bagi Mahasiswa, menjadi bahan rujukan dan pengetahuan baru untuk diserap dan diterima informasinya.
6. Bagi Peneliti Selanjutnya, menjadi rujukan serta acuan perbandingan untuk penelitian dengan bidang yang sama di masa mendatang.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab ini berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian. Selain itu, akan dipaparkan pula mengenai dasar pemikiran, fenomena di lapangan, kesenjangan, dan rumusan masalah yang menjadi dasar kajian penelitian ini. Kajian teoritis akan dibahas lebih lanjut dalam Bab II. Rumusan masalah yang terdapat pada Bab I akan dibuktikan menggunakan metodologi penelitian yang ada pada Bab III. Untuk hasil penelitiannya, akan dijelaskan secara mendalam pada Bab IV.

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

Pada bab ini terdapat teori dan konsep terkait topik yang akan dikaji. Dijelaskan secara rinci mengenai variabel-variabel utama yang menjadi topik kajian pada penelitian ini yaitu mengenai fungsi rekreasi perpustakaan, biblioterapi, dan manajemen stress remaja yang ditinjau secara terminologis dan teoritis. Bab II akan memaparkan secara lebih

rinci mengenai kajian teoritis yang terdapat pada rumusan masalah Bab I. Bab ini juga akan dijadikan landasan teoritis dalam memaparkan hasil penelitian pada Bab IV.

BAB III : METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan memaparkan metode penelitian yang digunakan oleh peneliti serta penjelasan tentang instrumen penelitian dan pengolahan data hasil dari penelitian Metodologi penelitian pada bab ini akan digunakan untuk menjawab rumusan masalah yang terdapat pada Bab I.

BAB IV : TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan menjelaskan dua hal pokok, yaitu temuan penelitian berdasarkan hasil analisis data yang sesuai dengan urutan rumusan masalah penelitian pada Bab I dan pembahasan penelitian yang memaparkan jawaban dari pertanyaan penelitian yangtelah dipaparkan pada bagian rumusan masalah. Dari pembahasan penelitian pada Bab IV, akan menghasilkan kesimpulan penelitian yang sepenuhnya akan dibahas pada Bab V.

BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Bab V memaparkan penginterpretasian dan pemaknaan data yang diperoleh selama proses penelitian yang kemudian diringkas menjadi sebuah kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi yang ditujukan ke beberapa pihak yang bersangkutan dengan penelitian ini.