

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tahun pertama perkuliahan merupakan fase transisi yang menuntut penyesuaian akademik, sosial, dan emosional yang tidak sederhana bagi mahasiswa baru. Perubahan lingkungan belajar, ritme perkuliahan, dan ekspektasi kemandirian menimbulkan tekanan adaptif yang bila tidak dikelola berpotensi mengganggu performa akademik serta kesejahteraan psikologis. Kendala-kendala yang biasa dialami mahasiswa baru seperti kurangnya interaksi dengan teman kuliah, sulit menerima materi yang dipelajari yang berujung munculnya perasaan cemas akan mendapatkan nilai yang kurang memuaskan, kesepian, menghindari lingkungan sosialnya, beban kerja atau tugas, dan sulitnya mengatur waktu (Setiani & Haryanto, 2019).

Fenomena tekanan akademik dan permasalahan emosional di kalangan mahasiswa juga menjadi perhatian global karena berdampak pada prestasi dan keberlanjutan studi. Literatur terkini menegaskan bahwa *“students with adequate support are more likely to seek psychological help, while those lacking such support experience more severe mental health issues”* [Mahasiswa yang mendapatkan dukungan yang memadai lebih cenderung mencari bantuan psikologis, sementara mereka yang tidak mendapatkan dukungan tersebut mengalami masalah kesehatan mental yang lebih parah] (Duraku dkk., 2024). Transisi ke perguruan tinggi berkorelasi dengan peningkatan kecemasan dan kelelahan emosional, sementara penguatan kapasitas personal dapat menjadi pelindung penting terhadap dampak tersebut.

Kondisi serupa terlihat pada mahasiswa Perpustakaan dan Sains informasi UPI di tahun 2024, khususnya mahasiswa pada fase awal perkuliahan, yang tidak jarang menghadapi stres, kecemasan, dan kelelahan emosional akibat tekanan akademik yang tinggi serta tuntutan penyesuaian sosial. Situasi tersebut menegaskan perlunya intervensi terstruktur yang bukan hanya membantu mahasiswa mengenali serta mengelola masalah akademik maupun emosional,

melainkan juga secara sistematis memperkuat aspek-aspek pengembangan diri yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa baru di lingkungan kampus. Intervensi yang terarah akan mempermudah proses adaptasi dan mencegah penumpukan masalah pada semester awal.

Keberhasilan studi dan kesejahteraan pada periode ini sangat dipengaruhi oleh pengembangan diri. Dalam penelitian ini, pengembangan diri dioperasionalkan ke dalam sepuluh aspek yaitu kemampuan intrapersonal, kemampuan interpersonal, manajemen stres, kemampuan penyelesaian masalah, kesadaran diri, kemampuan belajar, motivasi, kemampuan berpikir kritis, kreativitas, dan kepercayaan diri. Operasionalisasi ini penting agar tujuan program dan alat ukur efektivitas dapat diturunkan secara terstruktur.

Dalam konteks pendidikan tinggi, pengembangan diri berperan memperkuat kapasitas personal dan sosial mahasiswa agar siap menghadapi tuntutan akademik yang meningkat. Pengembangan *self-efficacy*, regulasi emosi, serta strategi belajar menjadi fondasi yang menopang ketahanan akademik dan penyesuaian sosial pada tahun pertama. Sejalan dengan penelitian Aminullah & Ali (2020) bahwa pengembangan diri merupakan sebuah proses yang dilakukan oleh manusia untuk membentuk dan mengembangkan potensi diri manusia berdasarkan menggunakan pendidikan, membangun jaringan sosial dan pengalaman hidup.

Di Indonesia, khususnya pada lingkungan pendidikan tinggi, penerapan biblioterapi sebagai basis program pengembangan diri yang komprehensif bagi mahasiswa baru masih relatif terbatas dikaji secara kuantitatif. Kekosongan ini menjadi celah penting yang perlu diisi, agar praktik baik yang selama ini berjalan memiliki bukti empiris yang dapat dipertanggungjawabkan dan ditingkatkan kualitasnya.

Khusus pada Program Studi Perpustakaan dan Sains Informasi UPI, diperlukan bukti empiris mengenai efektivitas program yang secara sengaja mengintegrasikan biblioterapi untuk memperkuat sepuluh aspek pengembangan diri mahasiswa baru. Penilaian yang akurat di tataran prodi akan memperkaya

khasanah praktik literasi terapeutik di perguruan tinggi dan memberi contoh implementasi yang kontekstual.

Salah satu pendekatan yang dinilai potensial untuk mendukung kebutuhan tersebut adalah biblioterapi. Biblioterapi dianggap sebagai intervensi yang efektif untuk mengurangi gejala ringan hingga sedang pada mahasiswa dengan kesehatan mental “...*intervention participants reported a decrease in stress, perceived stress, and anxiety as well as improved quality of life*” [peserta intervensi melaporkan penurunan tingkat stres, stres yang dirasakan, dan kecemasan, serta peningkatan kualitas hidup] (Hamdan, Duaijy, & Sawy, 2021). Biblioterapi memanfaatkan aktivitas membaca yang terarah untuk tujuan terapeutik atau psikoedukatif dengan cara menggunakan bahan bacaan yang disesuaikan dengan kebutuhan psikologis peserta, sehingga membantu mengekspresikan perasaan, menurunkan kecemasan, dan menemukan strategi menghadapi tekanan akademik.

Lebih dari sekadar konsumsi teks, biblioterapi dilaksanakan melalui rangkaian membaca–refleksi–diskusi yang terstruktur. Proses ini mendorong mahasiswa mengidentifikasi masalah, mengaitkannya dengan pengalaman pribadi, merumuskan alternatif solusi, dan menata ulang cara pandang terhadap tugas akademik maupun relasi sosial, sehingga membuka ruang bagi peningkatan pemahaman diri dan regulasi emosi “...*through mindfulness and acceptance exercises, students were encouraged to notice their emotional reactions, relate them to academic stress, and practice new ways of responding to challenging situations*” [...melalui latihan kesadaran dan penerimaan, mahasiswa didorong untuk menyadari reaksi emosional mereka, menghubungkannya dengan stres akademik, dan berlatih cara-cara baru dalam merespons situasi yang menantang] (Levin dkk., 2020).

Dari beberapa penelitian sebelumnya, dapat memperkuat landasan empiris biblioterapi. Pada kelompok remaja, intervensi ini dilaporkan membantu eksplorasi diri, pemahaman sifat manusia, dan peningkatan keterampilan sosial termasuk berkurangnya rasa kesepian terkait kecemasan. Dengan memberikan literatur yang relevan dengan situasi kehidupan individu,

maka biblioterapi dapat membantu untuk memahami diri sendiri dan menyesuaikan diri (Noor, 2020). Bukti tersebut memberi sinyal bahwa keterpaparan pada narasi yang tepat dapat memfasilitasi reorientasi emosi dan perilaku.

Pada populasi mahasiswa, biblioterapi berbasis kesadaran dilaporkan menurunkan tekanan emosional dan perfeksionisme, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan kesiapan belajar *“among the intervention group, all gains were maintained at follow-up, along with additional decreases in negative affect”* [intervensi tersebut menunjukkan kesetiaan terhadap pendekatan teoritisnya melalui peningkatan tingkat kesadaran diri sepanjang waktu] (Wimberley, Mintz, & Suh, 2016). Temuan ini memperluas relevansi biblioterapi dari tingkat sekolah menengah ke pendidikan tinggi.

Dalam praktiknya, biblioterapi hadir dalam beberapa bentuk mandiri, kreatif, dan informal dengan intensitas interaksi yang berbeda. Bentuk informal kerap dinilai efektif karena menekankan suasana yang santai dan dukungan emosional yang fleksibel *“Research shows that all models are effective with the informal model showing the best results”* [Penelitian menunjukkan bahwa semua model efektif, dengan model informal menunjukkan hasil terbaik] (Orlando, 2017). Biblioterapi juga bisa dijadikan metode alternatif dalam bimbingan dan konseling yang mendukung perkembangan pribadi dan sosial mahasiswa (Al Habsy dkk., 2024).

Relevansi biblioterapi bagi Prodi Perpustinfo UPI semakin kuat ketika dikaitkan dengan kompetensi inti bidang perpustakaan dan sains informasi yaitu literasi informasi, kurasi konten, dan pembacaan kritis. Melalui pemilihan bahan bacaan yang tepat dan praktik diskusi terfasilitasi, biblioterapi dapat sekaligus menumbuhkan kebiasaan belajar reflektif dan memperkuat etos akademik berbasis evidensi.

Secara teoritis, mekanisme biblioterapi berkait erat dengan penguatan sepuluh aspek pengembangan diri yang ditetapkan dalam penelitian ini. Narasi yang resonan dapat memperdalam kesadaran diri dan kapasitas intrapersonal,

dinamika kelompok dalam diskusi memperkaya kemampuan interpersonal, latihan penerapan solusi dari kisah memantik penyelesaian masalah dan berpikir kritis, sementara pengalaman keberhasilan kecil dalam refleksi memperkuat motivasi, kepercayaan diri, dan kemampuan belajar. Di saat yang sama, modul regulasi emosi melalui identifikasi dan penamaan emosi membantu manajemen stres serta merangsang kreativitas melalui eksplorasi perspektif.

Dari sisi desain program, biblioterapi memberi kerangka kerja operasional yang jelas: kurasi bacaan sesuai tema kebutuhan, fasilitasi diskusi yang aman secara psikologis, dan penugasan reflektif yang mendorong transfer ke konteks akademik. Dalam konteks nonklinis seperti program kemahasiswaan, pendekatan psikoedukatif ini tetap menjaga batas profesional dan etika sekaligus relevan dengan tujuan pengembangan diri mahasiswa tahun pertama.

Namun demikian, efektivitas sebuah program tidak dapat diasumsikan. Efektivitas perlu diukur agar program dapat diperbaiki, ditingkatkan skalanya, atau direplikasi. Evaluasi terstruktur memungkinkan pengambil kebijakan menilai ketepatan materi, kualitas proses, serta derajat manfaat yang dirasakan peserta sehingga keputusan berbasis bukti dapat diambil untuk perbaikan berkelanjutan.

Dalam studi ini, efektivitas dipahami sebagai ketercapaian tujuan program yang tercermin dari indikator: relevansi materi, keterlibatan peserta, pemahaman/keterampilan yang diperoleh, manfaat yang dirasakan, dan niat/perubahan perilaku terkait kebiasaan membaca terarah dan pengelolaan diri. Indikator tersebut akan diukur secara kuantitatif menggunakan skala yang memungkinkan deskripsi tingkat efektivitas secara komprehensif.

Pendekatan kuantitatif deskriptif dipilih karena sesuai untuk memotret tingkat efektivitas berdasarkan persepsi dan hasil terukur tanpa menguji hubungan sebab-akibat. Pendekatan ini juga memadai untuk menghasilkan profil efektivitas pada tiap indikator, yang berguna sebagai masukan praktis bagi pengembang program dan pemangku kepentingan prodi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengukur efektivitas program pengembangan diri berbasis biblioterapi bagi mahasiswa baru di Program Studi Perpustakaan dan Sains Informasi UPI dengan judul **“Efektivitas Program Pengembangan Diri Berbasis Biblioterapi : Studi Pada Mahasiswa Baru di Prodi Perpustakaan dan Sains Informasi UPI”**. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi teoretis berupa penguatan bukti kuantitatif mengenai biblioterapi dalam konteks pendidikan tinggi, kontribusi praktis bagi pengembangan layanan pendukung mahasiswa dan layanan perpustakaan, serta kontribusi metodologis berupa model evaluasi yang jelas dan dapat direplikasi di lingkungan perguruan tinggi lainnya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan yang telah dipaparkan di dalam latar belakang, maka rumusan masalah umum penelitian ini adalah **“Bagaimana efektivitas pengembangan diri berbasis Biblioterapi pada mahasiswa baru Program Studi Perpustakaan dan Sains Informasi?”**. Dari rumusan masalah umum tersebut dapat diuraikan menjadi beberapa rumusan masalah khusus sebagai berikut.

- 1.2.1 Sejauh mana peserta menilai kesesuaian biblioterapi terhadap kemampuan intrapersonal dan interpersonal?
- 1.2.2 Sejauh mana peserta menilai kesesuaian biblioterapi terhadap manajemen stress dan pemecahan masalah?
- 1.2.3 Sejauh mana peserta menilai kesesuaian biblioterapi terhadap kesadaran diri dan kemampuan belajar?
- 1.2.4 Sejauh mana peserta menilai kesesuaian biblioterapi terhadap motivasi dan berpikir kritis?
- 1.2.5 Sejauh mana peserta menilai kesesuaian biblioterapi terhadap kreativitas dan kepercayaan diri?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah ditetapkan, tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat efektivitas Program

Pengembangan Diri berbasis biblioterapi dalam meningkatkan pengembangan diri mahasiswa baru Program Studi Perpustakaan dan Sains Informasi UPI. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1.3.1 Mengukur efektivitas keseluruhan program berdasarkan skor total 10 aspek pengembangan diri.
- 1.3.2 Mendeskripsikan profil kesesuaian yang dirasakan per-aspek dan keseluruhan, serta membandingkan tingkat kesesuaian antar-aspek.
- 1.3.3 Menyajikan profil efektivitas (rata-rata, sebaran, dan perbandingan antar-aspek) untuk mengidentifikasi area yang kuat.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu perpustakaan dan informasi, khususnya dalam kajian biblioterapi. Penelitian ini menambah literatur mengenai efektivitas biblioterapi dalam mendukung pengembangan diri mahasiswa baru, serta memperkuat teori bahwa bahan bacaan dapat berperan sebagai sarana refleksi, motivasi, dan pengelolaan emosi. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji biblioterapi dari perspektif yang lebih luas, baik dalam konteks pendidikan maupun kesehatan mental.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1.4.2.1 Bagi perpustakaan: penelitian ini dapat menjadi masukan dalam mengembangkan layanan inovatif berbasis biblioterapi sebagai dukungan non-akademik bagi mahasiswa.
- 1.4.2.2 Bagi pustakawan: hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya peran pustakawan sebagai fasilitator biblioterapi, terutama dalam pemilihan bahan bacaan yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa.
- 1.4.2.3 Bagi mahasiswa: penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana biblioterapi dapat digunakan sebagai sarana

untuk meningkatkan pengembangan dalam menghadapi tantangan perkuliahan.

1.4.2.4 Bagi peneliti selanjutnya: penelitian ini dapat menjadi referensi awal untuk mengembangkan model biblioterapi yang lebih terstruktur, misalnya melalui penerapan langsung di perpustakaan perguruan tinggi.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini berfokus pada evaluasi efektivitas Program Pengembangan Diri berbasis biblioterapi yang diikuti oleh mahasiswa baru Program Studi Perpustakaan dan Sains Informasi UPI pada masa awal perkuliahan tahun akademik berjalan. Program dimaknai sebagai rangkaian kegiatan membaca–refleksi–diskusi yang terstruktur untuk membantu adaptasi akademik, sosial, dan emosional mahasiswa baru di lingkungan prodi. Kegiatan membaca–refleksi–diskusi dilaksanakan dengan membaca terarah atas bahan bacaan terkurasi, diikuti refleksi singkat melalui jurnal/pertanyaan pemandu untuk mengaitkan isi bacaan dengan pengalaman pribadi dan tujuan belajar. Tahap akhir berupa diskusi terfasilitasi yang menegaskan wawasan utama, berbagi strategi konkret, serta merumuskan komitmen tindakan untuk mendukung adaptasi akademik, sosial, dan emosional.

Subjek penelitian melibatkan mahasiswa baru Perpustakaan dan Sains Informasi UPI angkatan 2024 yang pernah mengikuti sesi/program pengembangan diri berbasis biblioterapi. Pemilihan responden menggunakan *non-probability purposive (criterion-based)* dengan pertimbangan kesesuaian karakteristik dan pengalaman mengikuti program, serta diarahkan pada total enumerasi terhadap seluruh anggota populasi sasaran yang memenuhi kriteria. Lokasi penelitian berada di UPI, dengan fokus pada konteks prodi Perpustakaan dan Sains Informasi.

Objek penelitian adalah program pengembangan diri berbasis biblioterapi beserta dampaknya terhadap pengembangan diri mahasiswa. Dampak program dioperasikan pada 10 aspek pengembangan diri: kemampuan intrapersonal,

interpersonal, manajemen stres, pemecahan masalah, kesadaran diri, kemampuan belajar, motivasi, berpikir kritis, kreativitas, dan kepercayaan diri. Dengan demikian, efektivitas dalam studi ini dipahami sebagai kontribusi program dalam memperkuat kesepuluh aspek tersebut pada kelompok sasaran.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis statistik deskriptif. Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup skala Likert 1–4 yang terdiri dari 40 butir (masing-masing aspek diukur oleh 4 butir). Pengumpulan data dilaksanakan secara survei pada periode pelaksanaan program tahun akademik berjalan di lingkungan UPI.

Aspek yang dinilai dalam penelitian ini mencakup profil efektivitas per-aspek dan efektivitas keseluruhan program berdasarkan skor responden pada 10 aspek di atas. Hasil disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, dan perbandingan antar-aspek guna mengidentifikasi area penguatan dan area yang memerlukan perbaikan program ke depan. (Rincian kisi-kisi instrumen dan butir pengukuran tercantum pada Bab III).

Penelitian ini dibatasi pada evaluasi *cross-sectional* berbasis *self-report* tanpa kelompok pembanding dan tanpa pengukuran longitudinal; karenanya, temuan tidak dimaksudkan untuk menyimpulkan sebab-akibat maupun efek jangka panjang. Penelitian juga tidak menilai kualitas proses penyelenggaraan program secara rinci. Selain itu, instrumen bukan alat diagnosis klinis kesehatan mental. Batasan ini dipilih agar fokus penelitian tetap pada deskripsi tingkat efektivitas program terhadap 10 aspek pengembangan diri pada konteks prodi Perpustakaan dan Sains Informasi UPI.

Cakupan generalisasi temuan dibatasi pada mahasiswa baru Perpustakaan dan Sains Informasi UPI yang memiliki karakteristik dan pengalaman mengikuti program serupa. Meskipun demikian, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi pengembangan, replikasi, atau adaptasi program berbasis biblioterapi di lingkungan perpustakaan dan prodi sejenis, dengan penyesuaian pada konteks institusi masing-masing.