

Peran Biblioterapi dalam Mendukung Kognisi Lansia

Patriana¹

¹Universitas Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas, e-mail: putrianajayadi@gmail.com

Histori Naskah

Diserahkan:
19-11-2025

Direvisi:
22-11-2025

Diterima:
02-12-2025

Keywords

: Biblioterapi, Elderly, Cognitive, Aging

ABSTRACT

The increasing older adult population requires intervention approaches that can maintain and enhance cognitive functioning in an effective, safe, and accessible manner. This study aims to explain: (1) Bibliotherapy, (2) Older Adults, and (3) The Role of Bibliotherapy in Supporting the Cognitive Abilities of Older Adults. This research employs a qualitative approach using a literature review method. The primary data sources consist of books, scholarly articles, and research findings related to bibliotherapy, reading-based counseling, as well as studies on cognition and the aging process in older adults. Secondary data sources include supporting scientific works such as conference proceedings, popular articles, and additional literature concerning mental health and cognitive functioning in older adults. The data collection technique utilized is literature study. The data analysis process follows the Miles and Huberman model, namely: (1) data reduction, (2) data display, and (3) conclusion drawing and verification. Data validity was ensured through triangulation. The findings of this study indicate that bibliotherapy has the potential to serve as an effective complementary strategy for maintaining and improving cognitive function among older adults.

ABSTRAK

Peningkatan populasi lanjut usia menuntut adanya pendekatan intervensi yang mampu mempertahankan serta meningkatkan fungsi kognitif secara efektif, aman, dan mudah dijangkau. Studi ini bertujuan untuk menjelaskan: 1) Biblioterapi, 2) Lansia dan 3) Peran Biblioterapi dalam mendukung kemampuan kognitif lansia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan. Sumber data primer terdiri atas buku, artikel ilmiah, dan hasil penelitian tentang biblioterapi, konseling berbasis bacaan, serta kajian kognisi dan proses penuaan pada lansia. Sumber data sekunder meliputi karya ilmiah pendukung seperti prosiding, artikel populer dan literatur tambahan yang mengenai kognisi lansia. Teknik Pengumpulan data menggunakan studi literatur. Proses analisis data menggunakan model Miles dan Huberman, yakni: (1) reduksi data, (2) penyajian data, dan (3) penarikan serta verifikasi kesimpulan. Teknik pemeriksaan keabsahan data menggunakan triangulasi sumber. Temuan kajian ini menunjukkan bahwa biblioterapi berpotensi menjadi strategi pendamping yang efektif dalam menjaga dan meningkatkan fungsi kognitif pada kelompok lanjut usia.

Kata Kunci : Biblioterapi, Lansia, Kognitif, Penuaan

Corresponding Author : Patriana, e-mail: putrianajayadi@gmail.com

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia adalah individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas hingga akhir hayat dan umumnya mengalami penurunan kemampuan fisik maupun mental. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 4 Tahun 1965, lansia diartikan sebagai seseorang yang telah berumur 55 tahun ke atas, yang tidak lagi mampu memenuhi kebutuhan hidupnya secara mandiri dan bergantung pada dukungan orang lain (Adz-Dzaky, 2006).

Masa lanjut usia merupakan tahap ketika seseorang telah mencapai tingkat kematangan dalam ukuran serta fungsi tubuhnya. Namun, pada fase ini juga terjadi proses kemunduran secara bertahap seiring bertambahnya usia. Perubahan yang dialami pada masa lansia tampak pada aspek fisik maupun mental, yang kemudian berdampak pada kondisi kesehatan dan keadaan psikologis individu (Patriana & Muhammad, 2019).

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang memengaruhi kualitas hidup. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah penurunan fungsi kognitif dan memori akibat proses penuaan. Santrock (2019) menyatakan bahwa proses penuaan menyebabkan perubahan struktur dan fungsi otak yang berdampak pada kemampuan berpikir, mengingat, dan memproses informasi. Penurunan ini sering muncul dalam bentuk kesulitan mengingat kejadian baru, menurunnya konsentrasi, hingga kemampuan menganalisis dan mengambil keputusan yang semakin lambat. Jika tidak ditangani, penurunan kognitif dapat berlanjut menjadi kondisi yang lebih serius seperti demensia atau Alzheimer.

Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan struktur otak, termasuk menurunnya volume hipokampus, yang memiliki peran penting dalam proses memori (Baddeley, 2015). Penurunan kognisi dan memori tidak bersifat absolut dan masih dapat diperlambat melalui berbagai intervensi stimulasi mental. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan adalah biblioterapi, yaitu kegiatan membaca terarah dengan tujuan terapeutik.

Penelitian oleh Irawati & Madani (2019) meneliti hubungan antara durasi membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif pada lansia di posyandu. Dengan desain korelasional pada 96 responden dan pengukuran fungsi kognitif menggunakan Mini-Mental State Examination (MMSE), studi ini menemukan adanya hubungan signifikan antara lama aktivitas membaca Al-Qur'an dan skor kognitif; semakin lama durasi membaca berkorelasi dengan fungsi kognitif yang lebih baik. Temuan ini menegaskan bahwa kegiatan membaca yang bermakna (dalam konteks religius) dapat berperan sebagai bentuk stimulasi kognitif nonfarmakologis yang mudah diimplementasikan di komunitas lansia.

Penelitian Wulansari Dkk (2024) mengevaluasi pengaruh biblioterapi terhadap kecemasan kesehatan pada lansia penderita penyakit kronis dengan desain one-group pretest–posttest ($n = 27$). Hasil menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan kesehatan setelah intervensi biblioterapi ($p = 0,008$), yang mengindikasikan bahwa program berbasis bacaan dapat mengubah pemikiran cemas tentang kondisi kesehatan dan berpotensi meningkatkan keterlibatan kognitif serta kesejahteraan emosional lansia. Temuan ini relevan untuk studi tentang biblioterapi dan kognisi lansia karena perbaikan pada kondisi kognitif-afektif yang seringkali menjadi mediator yang memungkinkan keterlibatan mental lebih besar. Hal ini menjadi sebuah mekanisme yang mendasari hipotesis bahwa biblioterapi dapat membantu mendukung fungsi kognitif pada lansia.

Studi eksperimental oleh Listrikawati (2021) menguji efektivitas biblioterapi terhadap peningkatan kualitas hidup pada kelompok pasien (termasuk responden berusia lanjut) menggunakan rancangan one-group pretest–posttest. Setelah intervensi biblioterapi, ditemukan peningkatan skor kualitas hidup yang signifikan (analisis Wilcoxon, $p < 0,05$), menunjukkan bahwa biblioterapi mampu memberi dampak positif pada aspek psikologis dan sosial yang

berhubungan erat dengan kesejahteraan mental lansia merupakan suatu hasil yang relevan ketika mempertimbangkan biblioterapi sebagai intervensi untuk menjaga dan mendukung fungsi kognitif melalui peningkatan kesejahteraan emosional dan keterlibatan intelektual.

Yalom (2017) mengatakan bahwa biblioterapi bukan sekadar aktivitas membaca pasif, melainkan intervensi yang melibatkan pemahaman makna, refleksi pengalaman diri, serta proses diskusi yang memicu aktivitas kognitif. Melalui kegiatan membaca, otak dirangsang untuk memproses informasi baru, menghubungkan pengalaman, dan mengaktifkan kembali memori, sehingga dapat membantu menjaga fungsi mental pada lansia.

Biblioterapi juga memiliki keunggulan sebagai terapi yang mudah diakses, ekonomis, dan dapat dilaksanakan di berbagai lingkungan seperti rumah, komunitas, maupun panti werdha. Papalia dan Feldman (2021) menyatakan bahwa aktivitas kognitif yang terstruktur dan berkesinambungan seperti membaca dapat meningkatkan neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk membentuk koneksi saraf baru. Dengan demikian, biblioterapi berpotensi tidak hanya mempertahankan, tetapi juga meningkatkan kemampuan kognitif dan daya ingat lansia melalui stimulasi mental dan interaksi sosial dalam diskusi kelompok.

Ketertarikan peneliti untuk mengkaji peran biblioterapi dalam mendukung kognisi lansia berangkat dari meningkatnya jumlah populasi lanjut usia yang diikuti oleh tingginya risiko penurunan fungsi memori dan kemampuan berpikir. Di tengah keterbatasan intervensi farmakologis yang kerap menimbulkan efek samping, biblioterapi hadir sebagai alternatif nonfarmakologis yang aman, mudah diimplementasikan, serta memiliki potensi besar dalam menstimulasi proses kognitif melalui aktivitas membaca yang terarah. Selain itu, minimnya penelitian yang membahas efektivitas biblioterapi secara khusus pada konteks lansia, terutama di lingkungan lokal, mendorong peneliti untuk mengeksplorasi lebih jauh kontribusinya dalam menjaga dan meningkatkan kemampuan kognitif. Upaya ini tidak hanya relevan secara akademis, tetapi juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi lembaga pelayanan lansia dalam mengembangkan program literasi yang bermakna dan berdampak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*), yaitu suatu pendekatan yang menitikberatkan pada pengumpulan berbagai informasi yang relevan dari beragam sumber tertulis. Sebagaimana dijelaskan oleh Sutrisno Hadi (2015), penelitian kepustakaan merupakan jenis penelitian yang dilakukan melalui penelaahan terhadap bahan-bahan pustaka seperti buku, ensiklopedia, jurnal, majalah, dan sumber lain yang berhubungan dengan topik yang dikaji. Lebih lanjut Manja menerangkan penelitian studi pustaka adalah salah satu metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, membaca, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian. Sumber tersebut bisa berupa buku, jurnal ilmiah, artikel, laporan penelitian, dokumen resmi, arsip, maupun sumber digital terpercaya lainnya (Manja, 2025).

Dalam konteks penelitian ini, data diperoleh dari sumber primer dan sumber sekunder. Sumber data primer terdiri atas buku, artikel ilmiah, dan hasil penelitian yang secara langsung membahas biblioterapi, konseling berbasis bacaan, serta kajian kognisi dan proses penuaan pada lansia. Adapun sumber data sekunder meliputi karya ilmiah pendukung seperti prosiding, laporan kegiatan, artikel populer yang kredibel, regulasi, dan literatur tambahan yang memberikan konteks mengenai kesehatan mental dan kognisi lansia.

Metode pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik yang lazim digunakan dalam studi kepustakaan, yaitu: (1) telaah dokumen terhadap buku, jurnal, dan artikel penelitian yang relevan; (2) pencarian dan seleksi literatur menggunakan database ilmiah seperti Google Scholar, DOAJ, dan portal jurnal nasional; (3) pencatatan atau *note taking* terhadap konsep-

konsep penting mengenai biblioterapi dan kognisi lansia; dan (4) organisasi literatur ke dalam kategori tema, yaitu biblioterapi, konseling, proses penuaan, dan fungsi kognitif. Tahapan penelitian mencakup: (1) pengumpulan data melalui telaah dokumen terkait biblioterapi, konseling berbasis bacaan, serta kajian mengenai lansia; (2) penyusunan hasil temuan dari teori-teori yang relevan; (3) analisis terhadap informasi yang telah dihimpun; serta (4) penyusunan kesimpulan akhir.

Proses analisis data dilakukan dengan mengacu pada model Miles dan Huberman (1994), yang terdiri atas tiga tahapan pokok: (1) reduksi data, (2) penyajian data, dan (3) penarikan serta verifikasi kesimpulan. Pertama, reduksi data, yaitu proses memilih, memfokuskan, menyederhanakan, dan mengorganisasi data dari berbagai sumber menjadi informasi yang relevan dengan topik penelitian yakni Biblioterapi dan kajian mengenai lansia. Kedua, penyajian data, yaitu mengorganisasikan informasi dalam bentuk uraian naratif, matriks, atau pola hubungan antar konsep agar data lebih mudah dipahami dan dianalisis. Ketiga, penarikan dan verifikasi kesimpulan, yaitu proses merumuskan makna dari data yang telah disajikan dan memverifikasinya secara berulang dengan cara membandingkan antar literatur sehingga diperoleh kesimpulan yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan. Melalui tahapan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai peran biblioterapi dalam mendukung kognisi lansia.

Keabsahan data dalam penelitian studi pustaka ini diperiksa melalui beberapa tahapan yang berorientasi pada evaluasi kualitas dan konsistensi literatur. Teknik yang digunakan meliputi triangulasi sumber dengan membandingkan temuan dari berbagai jenis referensi seperti buku, artikel jurnal, prosiding, dan laporan penelitian guna memastikan kesesuaian informasi tentang biblioterapi dan kognisi lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Biblioterapi

1. Definisi Biblioterapi

Biblioterapi dipahami sebagai suatu pendekatan bantuan psikologis yang memanfaatkan bahan bacaan terstruktur untuk mencapai tujuan terapeutik, yakni membantu individu mengenali diri, mengelola emosi, dan memperoleh perspektif yang lebih adaptif dalam menghadapi permasalahan hidup. Istilah ini berasal dari kata *biblio* yang berarti buku dan *therapy* yang berarti upaya penyembuhan. Biblioterapi bukan sekadar aktivitas membaca, tetapi merupakan proses refleksi yang mendorong individu menafsirkan pengalaman dirinya melalui hubungan dengan karakter, alur, dan pesan dalam bacaan (Shechtman, 2009).

Secara teoretis, biblioterapi berakar pada pendekatan humanistik yang menekankan perkembangan potensi diri dan pemulihan makna hidup. Corey (2016) menegaskan bahwa konseling humanistik memberi ruang bagi individu untuk memahami pengalaman subjektifnya sendiri, dan biblioterapi menjadi sarana yang memfasilitasi proses tersebut melalui narasi dan simbol. Oleh karena itu, biblioterapi dapat dipandang sebagai metode yang mendukung pembentukan kesadaran diri dan penguatan identitas personal.

Hakikat konseling biblioterapi berlandaskan pada penggunaan bahan bacaan sebagai media terapeutik untuk membantu individu memahami diri serta mengolah pengalaman emosionalnya. Rubin (2012) menegaskan bahwa literatur dapat berfungsi sebagai sarana untuk memfasilitasi perubahan kognitif dan emosional melalui proses internalisasi makna. Hal ini sejalan dengan pendapat Corey (2016) menyatakan bahwa konseling yang bermakna memerlukan proses eksplorasi makna dan rekonstruksi pengalaman pribadi, yang dapat difasilitasi melalui teks naratif. Konselor berperan dalam pemilihan bacaan yang relevan,

pengaturan dinamika diskusi, serta pendampingan refleksi agar pemahaman yang diperoleh klien berdampak pada perubahan perilaku.

Secara psikologis, biblioterapi melibatkan tiga tahapan utama, yaitu identifikasi, katarsis, dan insight. Pada tahap identifikasi, pembaca menemukan keterhubungan emosional dengan tokoh atau situasi dalam teks, yang kemudian memfasilitasi pelepasan emosi (katarsis). Tahap akhir berupa *insight* menghasilkan pemahaman baru terhadap masalah yang dihadapi. Shechtman (2009) menyatakan bahwa ketiga tahap tersebut merupakan inti proses terapeutik dalam biblioterapi.

Dalam implementasinya, biblioterapi tidak terbatas pada aktivitas membaca semata, tetapi melibatkan keterlibatan aktif antara pembaca dengan makna yang terkandung dalam teks. Melalui alur cerita, karakter, dan nilai-nilai yang disampaikan dalam bahan bacaan, individu dapat melalui proses identifikasi, yaitu menemukan kesamaan pengalaman dengan tokoh; dilanjutkan dengan katarsis, yakni pelepasan ketegangan emosional; serta mencapai *insight* berupa pemahaman baru terhadap situasi yang dihadapi. Dengan demikian, bahan bacaan berperan sebagai sarana refleksi diri dan alat intervensi terapeutik yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan, konseling, maupun kegiatan pendidikan (Rodiah, 2013).

Biblioterapi dapat diimplementasikan pada beragam kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa serta lansia, dengan menyesuaikan bentuk dan tingkat kompleksitas bahan bacaan yang digunakan. Oleh karena sifatnya yang fleksibel, biblioterapi banyak dimanfaatkan dalam lingkungan pendidikan seperti sekolah dan perpustakaan, serta dalam layanan bimbingan dan konseling. Penerapannya bertujuan untuk mendukung kesehatan mental, meningkatkan kemampuan interaksi sosial, serta mendorong motivasi belajar individu (Rohmiyati, 2019). Lebih jauh lagi, Papalia dan Feldman (2021) menyebutkan bahwa aktivitas kognitif seperti membaca dapat memperkuat kemampuan berpikir dan kepekaan emosional individu. Penerapan biblioterapi pada lansia, misalnya, telah terbukti membantu mempertahankan fungsi kognitif dan menurunkan risiko depresi melalui stimulasi mental yang berkelanjutan.

2. Tujuan Biblioterapi

Biblioterapi memiliki sasaran utama untuk membantu individu dalam menurunkan ketegangan emosional, seperti kecemasan, stres, dan gejala depresi ringan, serta memberikan dukungan psikologis dalam menghadapi situasi sulit, termasuk masa hospitalisasi. Melalui pemanfaatan bahan bacaan yang sesuai, biblioterapi juga bertujuan memperkuat konsep diri, mengurangi tekanan emosional yang berkaitan dengan kondisi fisik maupun psikis, serta memfasilitasi proses pemahaman dan penerimaan diri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif diterapkan pada beragam kelompok usia, misalnya pada anak usia sekolah yang menjalani perawatan di rumah sakit, anak usia dini yang mengalami kecemasan akibat perpisahan dari orang tua, maupun remaja yang menunjukkan gejala depresi tingkat ringan (Maris et al., 2019).

Berbagai studi empiris menunjukkan bahwa biblioterapi memiliki beragam tujuan terapeutik yang substansial dan berbasis bukti. Melalui proses membaca dan mengidentifikasi diri dengan tokoh cerita, biblioterapi terbukti mampu mengurangi kecemasan serta ketegangan emosional, sebagaimana diungkapkan oleh Kusuma dan Nurhidayati (2021). Intervensi ini juga berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi, membantu individu memahami, menilai, dan mengelola perasaannya secara lebih adaptif. Selain itu, penelitian Trihantoro dkk (2016) menunjukkan bahwa biblioterapi dapat memperkuat konsep diri dan harga diri melalui pengalaman reflektif yang muncul dari interaksi dengan bahan bacaan. Pada kelompok lansia, biblioterapi semakin menonjol karena sejumlah kajian menegaskan kontribusinya dalam menstimulasi fungsi kognitif dan memori melalui aktivitas mental yang terarah dan berulang.

Tidak hanya itu, intervensi ini juga mendukung pengembangan empati dan keterampilan sosial, sebagaimana dicatat oleh Setiowati (2011), karena pembaca diajak memahami perspektif dan dinamika emosional dalam kisah yang mereka baca. Secara keseluruhan, temuan tersebut menunjukkan bahwa biblioterapi bukan hanya sarana rekreatif, tetapi juga sebuah pendekatan terapeutik komprehensif yang bermanfaat bagi kesehatan emosional, kognitif, dan sosial.

3. Tahapan Biblioterapi

Tahapan konseling secara umum merupakan rangkaian proses sistematis yang dirancang untuk membantu konseli memahami masalah yang dihadapi, mengelola emosi, serta menemukan solusi atau strategi penyesuaian diri yang lebih adaptif (Patriana, 2019). Proses ini tidak berlangsung secara instan, melainkan melalui langkah-langkah terstruktur yang dimulai dari membangun hubungan yang aman dan suportif antara konselor dan konseli, mengidentifikasi dan merumuskan masalah secara jelas, melakukan eksplorasi mendalam terhadap kondisi psikologis dan situasi yang melingkupinya, hingga menentukan intervensi atau strategi penyelesaian yang tepat.

Biblioterapi sebagai suatu pendekatan dalam layanan bimbingan dan konseling tidak hanya menekankan pada kegiatan membaca, tetapi mencakup serangkaian tahapan yang dirancang secara sistematis untuk mencapai perubahan kognitif dan emosional pada individu. Proses ini bertujuan memfasilitasi klien agar mampu menemukan makna, mendapatkan wawasan baru, serta mengembangkan strategi penyesuaian diri melalui interaksi dengan bahan bacaan yang relevan.

Shrodes (1950), sebagai pelopor teori biblioterapi, menjelaskan bahwa proses biblioterapi terdiri dari tiga tahap utama, yakni: (1) Identifikasi, merupakan tahapan dimana klien mengenali kesamaan antara dirinya dan tokoh dalam cerita, (2) Katarsis yakni klien mengalami pelepasan emosi melalui keterlibatan dengan alur cerita dan (3) Insight yaitu tahapan Dimana klien memperoleh pemahaman baru mengenai dirinya dan masalah yang dihadapi.

Pardeck (1995) memaparkan langkah-langkah biblioterapi dalam konseling sebagai berikut: (1) Pemilihan bahan bacaan sesuai kebutuhan psikologis klien, (2) Membaca teks baik secara mandiri maupun dipandu konselor, (3) Refleksi dan diskusi mengenai isi cerita, (4) Aplikasi ke pengalaman pribadi untuk mengembangkan strategi coping.

Pendekatan biblioterapi juga dapat disesuaikan dengan konteks layanan, baik konseling individual maupun konseling kelompok. Keberhasilan biblioterapi bergantung pada kesesuaian bahan bacaan dengan kebutuhan psikologis klien serta kemampuan konselor mengelola dialog reflektif setelah kegiatan membaca (Pardeck, 1995). Sementara itu, dalam konteks konseling kelompok, Shechtman (2009) menambahkan bahwa diskusi bersama menjadi bagian penting untuk memperluas pemaknaan dan mendorong empati antar anggota kelompok. Dengan demikian, setiap tahapan biblioterapi saling berkaitan dan harus dilaksanakan dengan perencanaan yang sistematis agar dapat mendukung tujuan intervensi secara optimal.

4. Sumber Bacaan Biblioterapi

Dalam proses biblioterapi, beragam jenis bahan bacaan memiliki peranan penting dalam menunjang keberhasilan pemulihan dan penguatan kesehatan mental seseorang. Menurut Hynes dan Hynes-Berry (1994), berbagai bentuk bacaan dalam biblioterapi memiliki fungsi terapeutik yang berbeda, di mana teks nonfiksi dapat memperluas wawasan kognitif dan membantu individu memecahkan masalah secara rasional, sementara cerita rakyat dan karya sastra tradisional mampu menyalurkan nilai-nilai kemanusiaan universal yang berperan dalam proses pemahaman diri dan penyembuhan emosional.

Setiap bentuk bacaan baik fiksi, nonfiksi, artikel, maupun cerita rakyat menawarkan pengalaman yang unik bagi pembacanya. Karya fiksi, membuka peluang bagi individu untuk berimajinasi dan menumbuhkan empati melalui tokoh serta alur cerita, sehingga pembaca dapat menemukan cerminan dirinya dalam pengalaman yang dialami oleh karakter tersebut (Shrodes, 2019). Proses ini membantu individu mengenali dan memahami emosi yang mungkin sulit mereka ungkapkan secara langsung (Crothers, 2017).

Sementara itu, bacaan nonfiksi berfokus pada penyajian informasi faktual dan pengetahuan praktis yang dapat memberikan wawasan, motivasi, serta strategi dalam menghadapi permasalahan kehidupan nyata. Nonfiksi lebih menekankan pada penyediaan pengetahuan praktis dan pemahaman logis tentang suatu masalah, seperti buku pengembangan diri atau psikologi populer yang memberikan strategi konkret dalam mengelola stres, kecemasan, atau depresi.

Pemilihan materi bacaan dalam biblioterapi merupakan proses strategis yang harus mempertimbangkan kondisi emosional, kebutuhan psikologis, serta kapasitas kognitif pembaca. Ketidaksihinggaan antara tingkat kompleksitas bacaan dan kemampuan memahami teks dapat menghambat proses terapeutik. Efektivitas biblioterapi sangat dipengaruhi oleh relevansi emosional dan tingkat keterbacaan bahan bacaan, karena keduanya menentukan sejauh mana pembaca mampu melakukan proses identifikasi, eksplorasi diri, dan integrasi pengalaman (Hynes & Hynes-Berry, 1994). Temuan ini diperkuat oleh penelitian Pardeck (1995), yang menunjukkan bahwa bacaan yang dipilih dengan mempertimbangkan kebutuhan psikososial individu dapat memfasilitasi proses refleksi mendalam, mengurangi stres, dan meningkatkan kapasitas regulasi emosi.

B. Lansia

Proses penuaan merupakan bagian alamiah dari perjalanan hidup setiap individu. Di antara seluruh fase kehidupan, masa lanjut usia (lansia) menjadi tahap yang paling menentukan. Pada fase ini, seseorang secara alami mengalami berbagai perubahan atau penurunan pada aspek fisik, psikologis, serta kemampuan dalam berinteraksi sosial. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap berbagai gangguan kesehatan secara umum, baik yang berkaitan dengan fungsi fisik maupun kesehatan mental pada diri lansia (Patriana & Muhammad, 2019).

Masa lanjut usia merupakan fase penutup dalam perjalanan hidup seseorang (Hurlock, 2014). Tahap ini ditandai dengan munculnya berbagai perubahan fisik dan psikologis. Beragam perubahan tersebut memengaruhi kemampuan lansia dalam menyesuaikan diri, baik secara positif maupun negatif. Namun, karakteristik pada usia lanjut umumnya lebih mengarah pada kesulitan penyesuaian diri dan kecenderungan mengalami ketidaknyamanan dibandingkan kebahagiaan. Hal inilah yang membuat kelompok lansia lebih rentan dibandingkan mereka yang berada pada usia madya.

Masa lanjut usia tidak berarti seseorang kehilangan kemampuan untuk tetap bersikap generatif. Walaupun kemampuan prokreasi dalam arti sempit yakni menghasilkan keturunan tidak lagi optimal, para lansia tetap dapat menunjukkan produktivitas dan kreativitas melalui berbagai cara lainnya. Mereka dapat berperan dalam mengasuh dan membimbing cucu sebagai kakek atau nenek, serta memberikan perhatian dan dukungan kepada generasi muda di lingkungan mereka. Dengan demikian, lansia tetap mampu berkontribusi dan menjadi bagian yang aktif dalam kehidupan sosial di sekitarnya.

Masa lansia merupakan fase kehidupan di mana individu dituntut untuk mencapai integritas; kegagalan dalam mencapai integritas tersebut dapat menimbulkan perasaan putus asa (Santrock, 2012). Periode usia tua dapat menjadi masa yang penuh keceriaan, permainan,

dan keajaiban, namun pada saat yang sama juga berpotensi menjadi fase yang diwarnai kesedihan, depresi, dan keputusasaan (Feist & Feist, 2014). Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa masa lansia merupakan tahap akhir dalam rentang kehidupan yang ditandai oleh berbagai penurunan, baik fisik, psikologis, maupun sosial, namun tetap memberikan peluang bagi individu untuk mencapai integritas diri.

Menurut Hurlock (2014) terdapat beberapa ciri-ciri orang lanjut usia, yaitu (1) Usia lanjut merupakan periode kemunduran yang sebagian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis. Hal ini dapat berdampak pada psikologis lansia. (2) Lansia memiliki status kelompok minoritas, yang disebabkan oleh padangan sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap orang lanjut usia dan diperkuat oleh *stereotype* yang jelek terhadap lansia. (3) Menua membutuhkan sebuah perubahan, karena lansia mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. (4) Penyesuaian yang buruk pada lansia, Perlakuan yang buruk terhadap orang lanjut usia membuat lansia cenderung mengembangkan konsep diri yang buruk.

Lansia memiliki beberapa aspek perkembangan, yakni (1) Perkembangan fisik primer dan sekunder, pada penuaan primer tubuh mulai melemah dan mengalami penurunan alamiah, sedangkan pada proses penuaan sekunder, terjadi proses penuaan karena faktor-faktor ekstern, seperti lingkungan ataupun perilaku, (2) perkembangan Kognitif, yang mana proses penuaan mengakibatkan kemunduran kemampuan mental, termasuk kemunduran intelektualitas mempengaruhi keterbatasan memori tertentu dan daya ingat yang pada akhirnya membuat para lansia sering lupa bahkan lebih parahnya mengalami kepikunan sehingga mengakibatkan sulitnya untuk bersosialisasi dengan masyarakat sekitar, (3) Perkembangan Sosio-Emosional, yang mana banyak lansia melepaskan partisipasi sosial mereka, walaupun pelepasan itu dilakukan secara terpaksa, serta munculnya rasa tersisih, tidak dibutuhkan lagi, ketidak ikhlasan menerima kenyataan baru seperti penyakit yang tidak kunjung sembuh, kematian pasangan, merupakan sebagian kecil dari keseluruhan perasaan dihadapi oleh lanjut usia dan (4) Perkembangan Spritual, lansia yang lebih dekat dengan agama menunjukkan tingkatan yang tinggi dalam hal kepuasan hidup, harga diri dan optimisme. Kebutuhan spiritual (keagamaan) sangat berperan memberikan ketenangan batiniah.

C. Peran Biblioterapi dalam mendukung Kognisi Lansia

Biblioterapi merupakan pendekatan terapeutik yang memanfaatkan kegiatan membaca untuk membantu individu memahami diri dan mengatasi persoalan psikologis. Menurut Shrodes (1950), biblioterapi adalah proses yang memfasilitasi pembaca melalui respons emosional terhadap bahan bacaan untuk mempengaruhi perubahan perilaku dan pemahaman diri. Pada lansia, pendekatan ini memiliki potensi besar karena membaca dapat digunakan sebagai stimulasi mental yang penting dalam menjaga fungsi kognitif dan memori.

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan pada aspek kognitif, termasuk penurunan kecepatan berpikir, daya konsentrasi, dan kemampuan mengingat (Hurlock, 2014). Park dan Schwarz (2010) menjelaskan bahwa memori episodik, kecepatan pemrosesan informasi, dan memori kerja merupakan komponen kognitif yang paling rentan mengalami penurunan pada usia lanjut. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang dapat memberikan rangsangan kognitif secara berkelanjutan. Biblioterapi menjadi salah satu alternatif yang efektif karena melibatkan proses membaca yang menuntut aktivitas mental intensif.

Kegiatan membaca dalam biblioterapi membantu mempertahankan proses kerja otak karena memerlukan aktivitas kognitif kompleks. Menurut Santrock (2012), penggunaan fungsi-fungsi kognitif dalam aktivitas sehari-hari berkontribusi pada ketahanan kognitif (*cognitive reserve*), yang dapat mengurangi dampak penuaan terhadap memori. Dengan

demikian, membaca secara terstruktur melalui biblioterapi dapat memperkuat jalur-jalur saraf dan mendukung kemampuan memori jangka pendek maupun jangka panjang pada lansia.

Selain memberikan stimulasi intelektual, biblioterapi menyajikan narasi atau informasi yang merangsang pemikiran kritis dan imajinasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Rubin (2018), yang menegaskan bahwa membaca dapat meningkatkan kapasitas pemrosesan informasi dan memperluas kemampuan berpikir asosiatif. Pada lansia, kemampuan ini berkaitan erat dengan memori episodik, yakni kemampuan mengingat pengalaman dan cerita pribadi.

Biblioterapi juga memiliki pengaruh terhadap peningkatan memori lansia. Rubin (1999) menyatakan bahwa proses mengingat alur cerita, tokoh, dan informasi bacaan dapat memperkuat memori episodik dan semantik. Ketika lansia diajak untuk mengulang kembali inti cerita atau memberikan interpretasi terhadap teks, mereka secara tidak langsung melatih kemampuan retensi informasi. Hal tersebut berkontribusi terhadap peningkatan memori jangka pendek maupun jangka panjang.

Selain memberikan stimulasi kognitif, biblioterapi juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional lansia. Kondisi emosional yang stabil merupakan faktor penting dalam optimalisasi kinerja memori. Feist dan Feist (2014) mengemukakan bahwa emosi negatif seperti depresi atau kecemasan dapat menghambat proses penyimpanan dan pengambilan kembali informasi. Dengan menyediakan bacaan yang bersifat menenangkan, inspiratif, atau reflektif, biblioterapi dapat membantu memperbaiki kondisi emosional yang pada akhirnya mendukung peningkatan fungsi memori.

Keterkaitan antara kondisi emosional dan memori didukung oleh temuan Gazzaniga dkk (2014) yang menjelaskan bahwa stres dan tekanan emosional berdampak pada penurunan fungsi hippocampus sebagai pusat pembentukan memori baru. Oleh karena itu, biblioterapi yang dirancang secara tepat dapat menciptakan pengalaman membaca yang menyenangkan, sehingga meminimalkan stres dan meningkatkan kapasitas otak untuk memperkuat memori. Intervensi ini menjadi penting terutama pada lansia yang rentan terhadap tekanan emosional.

Efektivitas biblioterapi sangat ditentukan oleh kesesuaian bahan bacaan dengan kemampuan kognitif dan preferensi lansia. Hynes dan Hynes-Berry (2011) menyatakan bahwa materi bacaan yang relevan, mudah dipahami, serta dekat dengan pengalaman pembaca dapat meningkatkan keterlibatan emosional dan efektivitas proses terapi. Pada lansia, bahan bacaan perlu disesuaikan dengan tingkat literasi, kondisi penglihatan, dan kebutuhan psikologis agar intervensi berjalan optimal.

Penerapan biblioterapi pada lansia dimulai dengan tahap asesmen untuk mengidentifikasi kebutuhan, kemampuan membaca, kondisi kognitif, dan status emosional individu. Santrock (2012) menekankan pentingnya pemahaman menyeluruh terhadap karakteristik perkembangan lansia guna memastikan intervensi yang diberikan sesuai dan efektif. Asesmen ini dapat dilakukan melalui wawancara, observasi, atau instrumen psikologis pendukung.

Setelah asesmen selesai, langkah berikutnya adalah pemilihan bahan bacaan yang tepat. Fasilitator kemudian mengarahkan lansia untuk membaca secara mandiri atau membacakan teks secara perlahan, diikuti dengan diskusi yang mendorong lansia untuk mengingat, memahami, dan menghubungkan isi teks dengan pengalaman hidup mereka. Shrodes (1950) menyatakan bahwa proses refleksi merupakan inti dari biblioterapi karena memungkinkan pembaca memperoleh makna baru dan melakukan integrasi antara isi bacaan dan diri mereka.

Tahap terakhir dari biblioterapi adalah evaluasi, yang bertujuan untuk menilai perubahan kognitif, perbaikan memori, serta peningkatan kondisi emosional lansia setelah

intervensi diberikan. Evaluasi dapat dilakukan secara kualitatif melalui observasi atau melalui instrumen penilaian kognitif sederhana. Melalui penerapan yang terstruktur, biblioterapi dapat berfungsi sebagai intervensi yang efektif dalam mendukung kesehatan kognitif lansia sekaligus meningkatkan kualitas hidup mereka.

PENUTUP

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa biblioterapi memiliki peran yang signifikan dalam mendukung fungsi kognitif lansia, khususnya pada aspek perhatian, memori kerja, daya ingat jangka panjang, serta kemampuan pemahaman dan penalaran. Melalui proses membaca terarah dan kegiatan refleksi yang menyertainya, lansia memperoleh stimulasi mental yang konsisten, sehingga membantu memperlambat penurunan kognitif yang umumnya terjadi pada usia lanjut. Aktivitas membaca yang dipilih secara tepat, baik fiksi, nonfiksi, maupun teks informatif ringan yang memberikan peluang bagi lansia untuk berlatih memusatkan perhatian, memanggil kembali informasi, serta memaknai pengalaman secara lebih mendalam.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa biblioterapi dapat meningkatkan motivasi belajar dan rasa percaya diri lansia terhadap kemampuan intelektualnya. Interaksi yang terjalin selama sesi biblioterapi, baik secara individual maupun kelompok, turut menciptakan suasana suportif yang mendorong keterlibatan aktif serta memperkaya proses stimulasi kognitif. Dengan demikian, biblioterapi tidak hanya berfungsi sebagai intervensi nonfarmakologis yang mudah diakses, tetapi juga sebagai pendekatan holistik yang memperkuat kesehatan mental dan kesejahteraan emosional lansia.

Dengan demikian, biblioterapi layak dipertimbangkan sebagai salah satu metode intervensi yang efektif, murah, dan mudah diterapkan untuk mendukung fungsi kognisi dan memori lansia. Penelitian lebih lanjut tetap diperlukan, khususnya studi empiris berbasis eksperimen atau *mixed methods*, untuk memperdalam pemahaman mengenai mekanisme kerja biblioterapi serta efektivitasnya pada berbagai karakteristik lansia. Namun secara keseluruhan, literatur yang ada menunjukkan bahwa biblioterapi merupakan praktik yang menjanjikan dan dapat menjadi alternatif terapi kognitif yang relevan dalam konteks penuaan yang sehat (*healthy aging*).

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, H. B. (2006). *Konseling Dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Baddeley, A. (2015). *Memory: A User's Guide*. East Sussex: Psychology Press.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed). Boston: Cengage Learning.
- Crothers, S. (2017). *Klinik Sastra Jurnal Terapi Membaca*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Feist, J., & Feist, G., J. (2014). *Theories of Personality* (6rd Ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B., & Mangun, G. R. (2014). *Cognitive neuroscience: The biology of the mind* (4rd ed). New York, NY, USA: W. W. Norton & Company.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Afse.
- Hurlock, E. B. (2014). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1994). *Bibliotherapy: The Interactive Process—A Handbook*. Boulder, CO: Westview Press.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (2011). *Biblio/Poetry Therapy: The Interactive Process* (3rd ed). St. Cloud, MN: North Star Press.
- Irawati, K., & Madani, F. (2019). Durasi Membaca Al-Qur'an dengan Fungsi Kognitif pada Lansia. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 17–22. <https://doi.org/10.18196/mm.190123>
- Kusuma, A. N., & Nurhidayati, T. (2021). Penurunan Tingkat Kecemasan Dengan Biblioterapi Pada Anak Saat Pemasangan Infus. *Ners Muda*, 2(2), 60–65. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6297>
- Manja. (2025). Pemahaman Penelitian Mahasiswa Pada Mata Kuliah Metode Penelitian Kualitatif. *Syiar : Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 8(2), 62–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.37567/syiar.v8i2.4402>
- Maris, R. A., Prabandari, Y. S., & Akhmadi, A. (2019). Pengaruh Biblioterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Prasekolah di Paud Terpadu Aisyiyah Nurâ€™aini Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(2), 630–635. <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i2.308>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2021). *Human Development* (14th Ed). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Pardeck, J. T. (1995). Bibliotherapy: An Innovative Approach for Helping Children. *Early Child Development and Care*, 110, 83–88.
- Park, D. C., & Schwarz, N. (2010). *Cognitive aging: A primer* (2nd ed). Psychology Press.
- Patriana, P. (2019). Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(2), 55–59. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.939>
- Patriana, P., & Muhammad, R. (2019). Konseling Logo Therapy Bagi Lansia. *Cross-Border*, 2(2), 201–214.
- Rodiah, S. (2013). Aksentuasi Bibliotherapy Di Perpustakaan Perguruan Tinggi. *Jurnal Kajian Informasi & Perpustakaan*, 1(2), 165–170. <https://doi.org/10.24198/jkip.v1i2.11008>
- Rohmiyati, Y. (2019). Proses Pelaksanaan Biblioterapi sebagai Alternatif Penyembuhan Individu melalui Membaca Buku. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, dan Informasi*, 3(1), 11–17. <https://doi.org/10.14710/anuva.3.1.11-17>
- Rubin, D. C. (1999). *Memory in oral traditions: The cognitive psychology of epic, ballads, and counting-out rhymes*. New York, NY: Oxford University Press.

- Rubin, D. C. (2018). *Memory and imagination in aging*. Hove, UK: Psychology Press.
- Rubin, R. (2012). *Bibliotherapy Sourcebook*. Chicago, IL: American Library Association.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development* (17th ed). New York, NY: McGraw-Hill.
- Setiowati, E. A. (2011). *Mengembangkan Keterampilan Sosial Dan Mengelola Emosi Bagi Anak Melalui Biblioterapi*.
- Shechtman, Z. (2009). *Group Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents: Theory, Research, and Practice*. New York, NY: Routledge.
- Shrodes, C. (1950). *Bibliotherapy: A Theoretical and Clinical-Experimental Study*. University of California: Berkeley.
- Shrodes, C. (2019). *Biblioterapi: Sebuah Kajian Teoritis dan Eksperimental Klinis*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Trihantoro, A., Hidayat, D. R., & Chanum, I. (2016). Pengaruh Teknik Biblioterapi Untuk Mengubah Konsep Diri Siswa (Studi Kuasi Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tangerang). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 8–14. <https://doi.org/10.21009/Insight.051.02>
- Wulansari, N. M. A., Riani, S., Fitriyanti, R. A., & Kristiani, H. (2024). A Pilot Study Pengaruh Bibliotherapy pada Penderita Penyakit Kronis dengan Health Anxiety. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(2), 453–458. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.2.2024.453-458>
- Yalom, I. D. (2017). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (6th ed). New York, NY: Basic Books.