

Penerapan Biblioterapi Melalui Novel Perahu Kertas untuk Menurunkan Depresi Ringan pada Remaja

Florensius Dian Pratama Yohanes

Universitas Airlangga, Indonesia

E-mail: florensius.dian.pratama-2021@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Depresi ringan pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang semakin umum dan membutuhkan penanganan alternatif yang terjangkau. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas biblioterapi melalui novel *Perahu Kertas* dalam mengurangi gejala depresi ringan pada remaja. Metode yang digunakan adalah eksperimen subjek tunggal dengan desain A-B-A yang melibatkan satu remaja perempuan berusia 17 tahun dengan skor depresi ringan berdasarkan Beck Depression Inventory-II (BDI-II). Intervensi dilakukan selama empat minggu dengan pembacaan novel dan sesi refleksi mingguan, disertai pencatatan jurnal dan wawancara semi-terstruktur. Hasil menunjukkan penurunan skor BDI-II dari 18 menjadi 10, serta peningkatan dalam regulasi emosi, keterlibatan sosial, dan pemahaman diri. Analisis kualitatif mengidentifikasi proses perubahan yang terjadi melalui tahapan identifikasi, katarsis, dan wawasan kognitif, menunjukkan adanya dampak positif pada strategi koping dan pola pikir subjek. Penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan pendekatan mendalam terhadap dinamika psikologis harian subjek selama intervensi dan penggunaan bahan fiksi populer lokal. Hasil ini mendukung biblioterapi sebagai alternatif terapi praktis dan mudah diakses, khususnya di daerah dengan keterbatasan layanan kesehatan mental. Studi lanjutan disarankan menggunakan sampel lebih besar, berbagai jenis bahan bacaan, serta desain longitudinal untuk menguji keberlanjutan efek terapi.

Kata Kunci: Biblioterapi, depresi, terapi praktis

ABSTRACT

Mild depression in adolescents is an increasingly common mental health problem and requires affordable alternative treatment. This study aims to test the effectiveness of bibliotherapy through the novel Paper Boat in reducing symptoms of mild depression in adolescents. The method used was a single-subject experiment with an A-B-A design involving one 17-year-old adolescent girl with a mild depression score based on the Beck Depression Inventory-II (BDI-II). The intervention was conducted over four weeks with novel readings and weekly reflection sessions, accompanied by journal entries and semi-structured interviews. Results showed a decrease in BDI-II scores from 18 to 10, as well as improvements in emotion regulation, social engagement, and self-understanding. Qualitative analysis identified the process of change that occurred through the stages of identification, catharsis, and cognitive insight, showing a positive impact on the coping strategies and the subject's mindset. This research presents novelty with an in-depth approach to the subjects' daily psychological dynamics during intervention and the use of local popular fiction materials. These results support bibliotherapy as a practical and accessible therapeutic alternative, particularly in areas with limited mental health services. Follow-up studies are recommended using larger samples, different types of reading materials, as well as longitudinal designs to test the sustainability of therapeutic effects.

Keywords: Bibliotherapy, depression, practical therapy

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek esensial dalam kehidupan manusia yang berkontribusi signifikan terhadap kebahagiaan, kesejahteraan, produktivitas, dan kualitas hubungan interpersonal. Menurut Siraj et al. (2024), individu dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi stres,

menjalin hubungan sosial yang harmonis, serta mencapai prestasi optimal dalam bidang akademik maupun profesional.

Namun, realitas menunjukkan bahwa banyak remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, termasuk depresi (Erskine et al., 2024a). Survei Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 mengungkapkan bahwa 1 dari 3 remaja (34,9%) atau sekitar 15,5 juta remaja memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Lebih spesifik, 1 dari 20 remaja (5,5%) atau sekitar 2,45 juta remaja mengalami setidaknya satu gangguan mental dalam periode yang sama (Queensland, 2023).

Depresi pada remaja dapat berdampak luas pada berbagai aspek kehidupan. Menurut Sari & Rohmah (2023), gejala umum yang sering muncul meliputi perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan pola tidur seperti insomnia atau hipersomnia, perubahan nafsu makan, dan penurunan energi. Selain itu, remaja yang mengalami depresi mungkin menunjukkan penurunan motivasi belajar, menarik diri dari pergaulan sosial, dan dalam kasus yang lebih parah, muncul pikiran atau ide untuk bunuh diri (Oktaviani et al., 2016).

Gejala-gejala tersebut tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan individu, tetapi juga dapat mengganggu perkembangan akademik dan sosial remaja (Axelta & Abidin, 2022). Penurunan prestasi akademik, konflik dengan teman sebaya, dan isolasi sosial adalah beberapa konsekuensi yang mungkin timbul akibat depresi yang tidak ditangani dengan baik (Hafizah & Sulistyarini, 2024). Selain itu, menurut Rodhiyah & Djuwita (2023), depresi juga dikaitkan dengan kesulitan regulasi emosi sebagai prediktor utamanya. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk saling tolong-menolong dan memberikan dukungan kepada individu yang mengalami depresi (Cahaya et al., 2023).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu individu dengan depresi adalah biblioterapi (Chamberlain, 2019a). Biblioterapi adalah metode terapi yang memanfaatkan bahan bacaan, seperti buku dan cerita, sebagai alat bantu untuk mengurangi stres, kecemasan, dan gejala depresi (Dianovinina, 2018). Pendekatan ini didasarkan pada gagasan bahwa membaca dapat membantu individu memahami dan menghadapi tantangan hidupnya melalui wawasan yang diperoleh dari bacaan (Putri et al., 2022).

Menurut Pardeck & Pardeck (2019), pelaksanaan biblioterapi dapat dilakukan secara individu atau kelompok, dengan atau tanpa panduan terapis profesional. Pendekatannya sangat fleksibel sehingga dapat menjadi alternatif terapi yang menguntungkan (Hynes, 2019).

Siraj et al. (2025) menjelaskan bahwa proses biblioterapi melibatkan pemilihan bahan bacaan yang relevan dengan masalah yang dihadapi individu, diikuti dengan refleksi dan diskusi mengenai isi bacaan tersebut. Jenis bukunya sendiri bisa edukatif maupun imajinatif (Lubis et al., 2016; Oktisaputri, 2021; Pardeck & Pardeck, 2021; Prajnaparamita & Arfa, 2024). Tujuannya sama, yakni untuk membantu individu memperoleh wawasan baru, mengembangkan strategi adaptasi, dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Rahmawati & Rahmayanti, 2018).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa biblioterapi efektif dalam mengurangi beragam keluhan psikologis (Sarfika et al., 2024). Misalnya, sebuah studi dari Tasijawa et al. (2021) menemukan bahwa biblioterapi dapat memberikan efek terapi jangka panjang bagi

Penerapan Biblioterapi Melalui Novel Perahu Kertas untuk Menurunkan Depresi Ringan pada Remaja

pasien dengan manfaat yang bertahan antara 3 bulan hingga 3 tahun setelah intervensi. Selain itu, biblioterapi juga telah digunakan untuk mengatasi kecanduan gawai pada anak-anak (Prajnaparamita & Arfa, 2024).

Di Indonesia, akses terhadap layanan kesehatan mental masih terbatas. Data dari Kementerian Kesehatan (Kemkes, 2023) menunjukkan bahwa hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental yang pernah mengakses layanan dukungan atau konseling untuk masalah emosi dan perilaku dalam 12 bulan terakhir. Keterbatasan jumlah tenaga kesehatan mental profesional menjadi salah satu faktor penghambat utama dalam penanganan masalah ini (Pamungkas & Kamalah, 2021).

Dalam situasi ini, biblioterapi menawarkan alternatif intervensi yang sederhana dan dapat dilakukan oleh masyarakat non-profesional kesehatan mental (Rahmah et al., 2017). Dengan panduan yang tepat, individu atau kelompok dapat memanfaatkan bahan bacaan sebagai alat untuk memahami dan mengatasi masalah psikologis yang mereka hadapi. Hal ini menjadikan biblioterapi sebagai pendekatan alternatif yang potensial untuk diterapkan secara luas, terutama di daerah dengan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental profesional (Chamberlain, 2019b; Erskine et al., 2024b; Freud & Breuer, 2024; Syahril, 2024; Wardoyo et al., 2023).

Selain itu, biblioterapi juga dapat meningkatkan literasi dan minat baca di kalangan masyarakat. Dengan memilih bahan bacaan yang sesuai, individu tidak hanya mendapatkan manfaat terapeutik, tetapi juga memperluas wawasan dan pengetahuan mereka (Prajnaparamita & Arfa, 2024). Hal ini sejalan dengan upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui pendidikan dan budaya literasi.

Namun, harus ditekankan bahwa biblioterapi bukan pengganti terapi profesional, terutama bagi individu dengan gejala depresi yang parah. Dalam kasus keparahan seperti ini, konsultasi dengan tenaga kesehatan mental profesional tetap diperlukan untuk mendapatkan penanganan yang komprehensif. Biblioterapi dapat berperan sebagai pelengkap atau langkah awal dalam proses pemulihan.

Tasijawa et al. (2021) telah mengulas penelitian-penelitian mengenai penerapan biblioterapi. Dalam laporannya, sebagian besar kasus adalah penerapan biblioterapi untuk pasien skizofrenia. Hanya satu yang secara khusus merujuk untuk pasien depresi, yakni studi di Thailand di mana 54 pasien depresi terlibat dalam penelitian eksperimen terkontrol untuk mengetahui efektivitas dari biblioterapi. Dalam ulasannya, ditemukan bahwa biblioterapi efektif untuk mengatasi tekanan psikologis dan mendorong pemulihan pada pasien depresi sedang. Akan tetapi, penelitian tersebut belum menguraikan bagaimana biblioterapi dapat menghasilkan efek terapeutik pada pasien depresi dan bagaimana implikasinya dalam sesi harian.

Penelitian ini berusaha untuk menjawab kekurangan tersebut dengan mempelajari penerapan biblioterapi pada pasien depresi dengan menggunakan desain eksperimen subjek tunggal. Diharapkan dengan desain penelitian ini dapat dipahami efektivitas biblioterapi pada pasien depresi sehingga dapat menjadi panduan dalam penerapannya di sesi nyata dalam hubungan dua orang.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dibandingkan penelitian sebelumnya seperti yang ditinjau oleh Tasijawa et al. (2021), yang sebagian besar menyoroti biblioterapi pada pasien skizofrenia dan hanya satu studi pada pasien depresi di Thailand tanpa rincian mendalam

terkait mekanisme efek terapeutik harian. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan menerapkan desain eksperimen subjek tunggal (A-B-A) dan eksplorasi kualitatif melalui jurnal refleksi serta wawancara semi-terstruktur, yang memungkinkan identifikasi tahapan perubahan psikologis secara mendalam seperti identifikasi, katarsis, dan wawasan. Selain itu, pemanfaatan novel fiksi populer (*Perahu Kertas* karya Dee Lestari) sebagai medium intervensi menjadi pendekatan inovatif yang belum banyak dijelaskan dalam literatur Indonesia terkait biblioterapi remaja.

METODE PENELITIAN

Variabel utama dalam penelitian ini adalah depresi, yang diukur berdasarkan tingkat keparahannya sebelum, selama, dan setelah intervensi biblioterapi. Depresi didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang ditandai dengan suasana hati yang tertekan, kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya menyenangkan, serta berbagai gejala fisik dan kognitif yang menghambat fungsi sehari-hari. Pengukuran dilakukan menggunakan Beck Depression Inventory-II (BDI-II), alat ukur psikometrik yang telah divalidasi untuk mengukur tingkat depresi pada individu.

Subjek penelitian adalah SDB, seorang remaja perempuan berusia 17 tahun yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu memiliki skor depresi ringan hingga sedang berdasarkan BDI-II, tidak sedang menjalani terapi farmakologis, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Subjek dipilih menggunakan teknik purposive sampling yang bertujuan untuk mendapatkan partisipan yang sesuai dengan karakteristik penelitian.

Instrumen penelitian melibatkan BDI-II sebagai alat ukur utama, serta jurnal refleksi harian yang digunakan untuk mencatat perubahan emosi, pemikiran, dan perilaku partisipan selama intervensi. Selain itu, wawancara semi-terstruktur dilakukan untuk memperoleh data kualitatif mengenai pengalaman subjektif partisipan dalam menjalani biblioterapi.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen subjek tunggal (A-B-A). Desain ini terdiri dari tiga fase utama: (1) Baseline (A1), yaitu pengukuran awal tingkat depresi sebelum intervensi; (2) Intervensi (B), di mana partisipan diberikan novel *Perahu Kertas* untuk dibaca dalam periode empat minggu dengan sesi refleksi mingguan; dan (3) Follow-up (A2), yaitu pengukuran ulang untuk menilai apakah ada perubahan yang bertahan setelah intervensi selesai. Penerapan biblioterapi akan dilakukan dalam empat sesi (Lihat tabel 1). Seluruh sesi ini dilakukan oleh Irfa Rafiatuz Zukhrufin, seorang sastrawan dan kandidat psikoanalisis di Institut Psikoanalisis Indonesia.

Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor BDI-II pada setiap fase untuk melihat tren perubahan depresi. Data kualitatif dari jurnal refleksi dan wawancara dianalisis menggunakan metode analisis tematik untuk mengidentifikasi pola perubahan emosi dan kognitif partisipan. Hasil dari kedua metode ini dikombinasikan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang efektivitas biblioterapi dalam mengurangi gejala depresi pada remaja.

Tabel 1. Penerapan Biblioterapi

Sesi	Tanggal	Agenda	Tujuan
1	5 Februari 2025	Pembentukan hubungan, penggalian masalah, baseline 1, seleksi bacaan	Membangun hubungan yang mendukung, mengetahui pengalaman subjek, mendapatkan data baseline 1, membuat kontrak terapi

Penerapan Biblioterapi Melalui Novel Perahu Kertas untuk Menurunkan Depresi Ringan pada Remaja

Sesi	Tanggal	Agenda	Tujuan
2	12 Februari 2025	Membaca dan mendiskusikan bagian awal novel, refleksi emosi awal, pencatatan jurnal harian	Mengeksplorasi perasaan subjek terhadap tema dalam novel, mengidentifikasi emosi awal, mengajarkan pencatatan jurnal reflektif
3	19 Februari 2025	Diskusi mendalam tentang tokoh utama dan resonansi dengan pengalaman subjek, strategi koping	Membantu subjek menghubungkan pengalaman dengan karakter, mengembangkan strategi mengatasi tantangan emosional
4	26 Februari 2025	Baseline 2 dan terminasi	Meninjau ulang kondisi subjek setelah menjalani biblioterapi, mengakhiri hubungan terapeutik secara positif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas biblioterapi dalam mengurangi gejala depresi ringan pada remaja. Dengan menggunakan novel Perahu Kertas, penelitian ini berusaha memahami bagaimana membaca dan merefleksikan pengalaman karakter dalam cerita dapat membantu individu mengatasi perasaan negatif, meningkatkan pemahaman diri, serta mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif.

Pada fase baseline 1, skor Beck Depression Inventory-II (BDI-II) subjek menunjukkan angka 18 yang dikategorikan sebagai depresi ringan. Subjek melaporkan perasaan sedih yang menetap, sulit berkonsentrasi dalam belajar, serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya. Selain itu, ia mengalami gangguan tidur dalam bentuk insomnia dan sering merasa kehilangan motivasi untuk beraktivitas.

Selama intervensi, subjek mulai mencatat jurnal refleksi setiap minggu setelah membaca bagian tertentu dari novel. Pada minggu pertama, ia menuliskan bahwa karakter Kugy dalam novel memberikan refleksi terhadap pengalamannya sendiri, terutama dalam hal kebingungan identitas dan perjuangan akademik. Pada minggu ketiga, subjek melaporkan bahwa membaca pengalaman karakter dalam menghadapi tantangan hidupnya memberikan inspirasi untuk menghadapi perasaannya sendiri dengan lebih terbuka.

Pada fase baseline 2 setelah intervensi, skor BDI-II subjek turun menjadi 10 yang menunjukkan gejala depresi yang lebih ringan dan terkendali. Subjek melaporkan peningkatan dalam keterlibatan sosial dan mulai kembali memiliki ketertarikan terhadap aktivitas yang sebelumnya ditinggalkannya. Ia juga mengalami perbaikan pola tidur dan menyatakan bahwa biblioterapi membantunya menemukan perspektif baru terhadap masalah yang dihadapinya.

Analisis jurnal refleksi menunjukkan bahwa partisipan mengalami perubahan kognitif dan emosional yang positif selama proses intervensi. Ia mulai menyadari bahwa perasaannya tidak bersifat permanen dan bahwa setiap individu memiliki tantangan yang harus dihadapi dalam hidupnya. Kesadaran ini menjadi faktor penting dalam pemulihannya.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa biblioterapi merupakan metode yang efektif dalam mengatasi depresi ringan pada remaja. Proses membaca dan merefleksikan isi novel memberikan dampak positif terhadap regulasi emosi, meningkatkan pemahaman diri, serta mengajarkan strategi koping yang lebih baik dalam menghadapi beragam persoalan hidup.

Novel *Perahu Kertas* karya Dee Lestari menceritakan kisah dua tokoh utama, Kugy dan Keenan, yang berjuang mengejar impian mereka di tengah berbagai rintangan. Kugy bercita-cita menjadi penulis dongeng, sementara Keenan ingin menjadi pelukis. Namun, keduanya menghadapi tekanan dari keluarga dan lingkungan yang menginginkan mereka menempuh jalan yang lebih konvensional (Lestari, 2009). Cerita ini menggambarkan perjalanan mereka dalam menemukan jati diri, menghadapi konflik internal dan eksternal, serta menjalin hubungan yang kompleks dengan orang-orang di sekitar mereka. Melalui narasi yang kaya dan karakter yang mendalam, novel ini berkisah tentang pentingnya mengikuti kata hati dan keberanian untuk mewujudkan impian.

Dalam penelitian ini, perubahan yang dialami subjek tidak terjadi begitu saja melainkan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah identifikasi di mana subjek mulai mengenali dirinya dalam karakter atau situasi yang terdapat dalam bahan bacaan. Dalam hal ini, subjek mengidentifikasi dirinya dengan salah satu tokoh utama dalam novel *Perahu Kertas*, yakni Kugy. Dalam novel ini, Kugy menghadapi tantangan yang serupa dalam pencarian jati diri dan impian. Selain itu, identifikasi gender mungkin juga terlibat di sini. Identifikasi ini memungkinkan subjek merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalahnya. Ini merupakan langkah awal menuju perubahan positif.

Tahap selanjutnya adalah katarsis di mana subjek mengalami pelepasan emosi melalui keterlibatannya dengan cerita. Freud dan Breuer (1893) menyatakan bahwa katarsis berarti pemurnian. Proses ini melibatkan peluruhan dari sesuatu yang keras yang sebelumnya menutupi perasaan manusia. Dengan mengikuti alur cerita dan emosi yang dialami oleh Kugy, subjek dapat mengekspresikan perasaannya sendiri dengan lebih bebas. Proses ini membantu subjek melepaskan beban emosional yang selama ini terpendam sehingga menciptakan ruang untuk pemulihan dan pertumbuhan emosi.

Setelah mengalami katarsis, subjek memasuki tahap wawasan di mana ia memperoleh pemahaman baru tentang dirinya dan situasi yang dihadapinya. Melalui pembacaan terhadap pengalaman tokoh dalam novel, subjek dapat melihat masalahnya dari perspektif yang berbeda. Wawasan ini memungkinkan subjek untuk mengidentifikasi pola pikir atau perilaku yang perlu diubah, serta menemukan strategi baru untuk mengatasi tantangan yang dihadapinya.

Studi klinis telah lama memisahkan antara wawasan intelektual dan wawasan emosional. Wawasan intelektual bersifat kognitif dan merupakan hasil dari perenungan akan sesuatu hal. Setelah memperoleh wawasan intelektual, subjek umumnya mengalami perubahan pola pikir. Dengan demikian, wawasan intelektual jamak digunakan dalam orientasi psikoterapi. Di sisi lain, wawasan emosional bersifat afektif dan merupakan hasil dari refleksi atau mentalisasi akan sesuatu hal. Setelah memperoleh wawasan emosional, subjek akan mengalami perubahan dalam cara mengalami kehidupan, bukan hanya dalam hal berpikir. Wawasan emosional sendiri lebih diorientasikan untuk psikoanalisis (Siraj, 2024).

Peneliti menemukan bahwa wawasan yang diperoleh melalui biblioterapi lebih kepada wawasan intelektual. Artinya, konsekuensi yang dapat ditemukan pada subjek ada di ranah kognitif, yakni perubahan pola pikir. Pada SDB, wawasan intelektual ini membantunya untuk menambah daftar strategi koping yang dapat ia gunakan. Tidak ditemukan satu pun pencabutan mekanisme pertahanan yang khas seperti dalam psikoanalisis.

Penerapan Biblioterapi Melalui Novel *Perahu Kertas* untuk Menurunkan Depresi Ringan pada Remaja

Komponen penting lainnya dalam proses perubahan ini adalah dukungan sosial yang diperoleh melalui hubungan dengan fasilitator biblioterapi. Interaksi ini memberikan subjek kesempatan untuk mendiskusikan pemikirannya, mendapatkan umpan balik, dan merasa didukung dalam perjalanannya menuju pemulihan. Dukungan sosial telah terbukti berperan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental individu (Cohen & Wills, 1985).

Selain itu, keterlibatan aktif subjek dalam proses membaca dan refleksi meningkatkan rasa kontrol dan pemberdayaan diri. Dengan mengambil peran aktif dalam terapinya, subjek merasa memiliki kendali atas proses pemulihannya. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa pemberdayaan diri dapat meningkatkan motivasi dan hasil terapi (Zimmerman, 1995).

Secara keseluruhan, proses perubahan yang dialami subjek dalam penelitian ini menunjukkan efektivitas biblioterapi sebagai intervensi untuk mengatasi depresi ringan. Melalui tahapan identifikasi, katarsis, dan wawasan, serta didukung oleh bahan bacaan yang relevan dan dukungan sosial, subjek berhasil mengalami peningkatan dalam kesehatan mentalnya. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa biblioterapi dapat menjadi alat yang efektif dalam intervensi kesehatan mental (Pardeck, 1994).

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas biblioterapi dalam mengurangi gejala depresi ringan pada remaja, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satu keterbatasan utama adalah desain eksperimen subjek tunggal yang membuat generalisasi hasil penelitian ini menjadi terbatas. Hasil yang diperoleh dari satu partisipan belum tentu dapat diterapkan pada populasi yang lebih luas sehingga penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini. Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti dukungan sosial di luar sesi biblioterapi juga dapat mempengaruhi hasil penelitian yang sulit dikendalikan dalam desain ini.

Keterbatasan lainnya adalah durasi intervensi yang relatif singkat, yaitu hanya empat minggu, sehingga dampak jangka panjang dari biblioterapi terhadap kesejahteraan mental subjek belum dapat dipastikan. Studi longitudinal diperlukan untuk mengevaluasi apakah manfaat yang diperoleh dapat bertahan dalam jangka waktu yang lebih panjang. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan satu jenis buku, yaitu *Perahu Kertas*, sehingga belum dapat dipastikan apakah efek serupa dapat diperoleh dengan bahan bacaan yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian mendatang dapat mengeksplorasi efektivitas berbagai jenis bahan bacaan serta durasi intervensi yang lebih panjang untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas biblioterapi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa biblioterapi menggunakan novel *Perahu Kertas* efektif dalam mengurangi gejala depresi ringan pada remaja melalui proses membaca dan refleksi yang mendorong perubahan kognitif positif, peningkatan regulasi emosi, pemahaman diri, serta strategi koping yang lebih adaptif. Meski hasilnya menjanjikan, penelitian lebih lanjut diperlukan dengan jumlah dan variasi sampel yang lebih luas serta desain longitudinal untuk mengkaji keberlanjutan efek intervensi. Penelitian mendatang juga disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas berbagai jenis bacaan dan media, mengukur komponen proses dalam biblioterapi, serta menguji potensi integrasi dengan pendekatan lain seperti konseling kelompok atau mindfulness guna memperkuat efektivitasnya sebagai alternatif penanganan depresi, terutama di lingkungan dengan keterbatasan layanan kesehatan mental profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- Axelta, A., & Abidin, F. A. (2022). Depresi pada remaja: Perbedaan berdasarkan faktor biomedis dan psikososial. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 9(1), 34.
- Cahaya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706.
- Chamberlain, D. (2019a). The experience of older adults who participate in a bibliotherapy/poetry group in an older adult inpatient mental health assessment and treatment ward. *Journal of Poetry Therapy*, 32(4), 223–239.
- Chamberlain, D. (2019b). The experience of older adults who participate in a bibliotherapy/poetry group in an older adult inpatient mental health assessment and treatment ward. *Journal of Poetry Therapy*, 32(4), 223–239.
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: gejala dan permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69–78.
- Erskine, H. E., Maravilla, J. C., Wado, Y. D., Wahdi, A. E., Loi, V. M., Fine, S. L., Li, M., Ramaiya, A., Wekesah, F. M., & Odunga, S. A. (2024a). Prevalence of adolescent mental disorders in Kenya, Indonesia, and Viet Nam measured by the National Adolescent Mental Health Surveys (NAMHS): a multi-national cross-sectional study. *The Lancet*, 403(10437), 1671–1680.
- Erskine, H. E., Maravilla, J. C., Wado, Y. D., Wahdi, A. E., Loi, V. M., Fine, S. L., Li, M., Ramaiya, A., Wekesah, F. M., & Odunga, S. A. (2024b). Prevalence of adolescent mental disorders in Kenya, Indonesia, and Viet Nam measured by the National Adolescent Mental Health Surveys (NAMHS): a multi-national cross-sectional study. *The Lancet*, 403(10437), 1671–1680. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)02641-7/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)02641-7/abstract)
- Freud, S., & Breuer, J. (2024). *Studi Histeria* (M. F. Siraj, Ed.). Penerbit Minerva.
- Hafizah, N., & Sulistyarini, I. (2024). Treatment of Depression in Children Through Expressive Writing Therapy Penanganan Depresi Pada Anak Melalui Terapi Menulis Ekspresif. *Jurnal Psikologi*, 13(4), 625–631.
- Hynes, A. M. (2019). *Bibliotherapy: The interactive process a handbook*. Routledge.
- Lubis, H., Oktaviani, M. A., Rahmi, A. S., Khatimah, H. H., & Nur, M. O. (2016). Musik kejiian dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 39–64.
- Oktisaputri, E. (2021). Literature and Writing in Counseling dan Keterkaitannya dengan Teori Psikoanalisis. Available at SSRN 3941322.
- Pamungkas, B. A., & Kamalah, A. D. (2021). Gambaran tingkat depresi pada remaja: Literature review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1332–1341.
- Pardeck, J. T., & Pardeck, J. A. (2021). *Bibliotherapy: A clinical approach for helping children*. Routledge.
- Prajnaparamita, K. A. A., & Arfa, M. (2024). A Systematic Literature Review: Biblioterapi Sebagai Upaya Mengurangi Kecanduan Penggunaan Gadget Pada Anak. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 13(2).
- Putri, F. S., Nazihah, Z., Ariningrum, D. P., Celesta, S., & Herbawani, C. K. (2022). *Depresi Remaja Di Indonesia: Penyebab Dan Dampaknya Adolescent Depression in Indonesia: Causes and Effects*.
- Rahmah, D. D. N., Iriyanti, S., Maghfiroh, L., & Harahap, N. A. B. (2017). Bibliotherapy: self help book meningkatkan self concept pada korban sexual harassment. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 6(2), 50–57.

Penerapan Biblioterapi Melalui Novel Perahu Kertas untuk Menurunkan Depresi Ringan pada Remaja

- Rahmawati, T., & Rahmayanti, Y. E. (2018). Hubungan dukungan keluarga dengan kejadian depresi pada remaja awal. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 3(2), 47–54.
- Rodhiyah, I., & Djuwita, E. (2023). Difficulty Emotion Regulation as a Predictor of Adolescent Depressive Symptoms Kesulitan Regulasi Emosi sebagai Prediktor Gejala Depresi Remaja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 218–223.
- Sarfika, R., Permata, P. I., Mailani, F., Wijaya, N. E., Saifudin, I. M. M. Y., & Efendi, F. (2024). Knowledge and stigma of depression among adolescents in Indonesia: a cross-sectional study. *International Journal of Public Health*, 13(4), 1578–1588.
- Sari, D. K. B., & Rohmah, F. A. (2023). Client Centered Therapy for Clients with a Diagnosis of Major Depression Client Centered Therapy Untuk Klien dengan Diagnosa Depresi Berat. *Jurnal Psikologi*, 12(4), 503–508.
- Syahril, S. A. (2024). The influence of social media use on adolescent mental health: A literature review. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 22(1), 1820–1824.
- Tasijawa, F. A., Kurniawan, R. A., & Aliyudin, N. (2021). Penerapan Biblioterapi Dalam Kesehatan Jiwa: Scoping Review. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 52–58.
- Wardoyo, H., Moeloek, N. D., Basrowi, R. W., Ekowati, M., Samah, K., Mustopo, W. I., Nurdjismi, E., Widyahening, I. S., Medise, B. E., & Darus, F. (2023). Mental health awareness and promotion during the first 1000 days of life: An expert consensus. *Healthcare*, 12(1), 44.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)