



Bibliotherapy sebagai Intervensi Konseling untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Tingkat Awal

Hilwa Azkia Putri¹, Sinta Nurul Oktaviana Kasim^{*2}

¹² Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

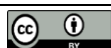
^{*}Corresponding author, E-mail: sinta.kasim@unm.ac.id

Abstrak. Motivasi berprestasi merupakan faktor penting dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa tingkat awal yang sedang berada pada masa transisi di perguruan tinggi. Tekanan akademik, permasalahan emosional, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dapat mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa. Penelitian ini bertujuan mengkaji implementasi bibliotherapy sebagai intervensi bimbingan dan konseling untuk meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa tingkat awal. Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SRL) dengan tahapan PRISMA meliputi *identification, screening, eligibility, dan inclusion*. Penelusuran artikel dilakukan melalui Google Scholar, ResearchGate, dan berbagai database ilmiah daring lainnya. Berdasarkan proses seleksi, di peroleh 18 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil kajian menunjukkan bahwa bibliotherapy berkontribusi dalam membantu regulasi emosi, meningkatkan kepercayaan diri, membangun kebiasaan belajar adaptif, serta memperkuat motivasi intrinsik mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa bibliotherapy berpotensi dikembangkan sebagai intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling perguruan tinggi.

Kata Kunci. Bibliotherapy, motivasi, Bimbingan dan Konseling, Systematic Literature Review, Mahasiswa.

Abstract. Achievement motivation is a key factor in supporting the academic success of first-year students who are in a transitional phase at the university level. Academic pressure, emotional issues, and difficulties in adjusting can affect students' motivation to learn. This study aims to examine the implementation of bibliotherapy as a guidance and counseling intervention to enhance the achievement motivation of first-year students. This study employed a Systematic Literature Review (SLR) method following the PRISMA framework, which includes the stages of identification, screening, eligibility, and inclusion. Article searches were conducted via Google Scholar, ResearchGate, and various other online scientific databases. Based on the selection process, 18 articles meeting the inclusion criteria were identified. The results of the study indicate that bibliotherapy contributes to helping regulate emotions, boosting self-confidence, building adaptive learning habits, and strengthening students' intrinsic motivation. These findings suggest that bibliotherapy has the potential to be developed as an intervention in college guidance and counseling services.

Keywords: Bibliotherapy, motivation, Guidance and Counseling, Systematic Literature Review, Students



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2026 by author.

Pendahuluan

Mahasiswa tingkat awal berada pada fase transisi yang menuntut penyesuaian terhadap lingkungan akademik dan sosial di perguruan tinggi. Mereka tidak hanya berhadapan dengan system pembelajaran yang

berbeda dari jenjang sebelumnya, tetapi juga dengan tuntutan akademik yang lebih tinggi dan lingkungan sosial yang baru. Situasi ini dapat menimbulkan tekanan psikologis, terutama ketika mahasiswa belum memiliki strategi belajar dan kemampuan adaptasi yang memadai. Dalam proses tersebut, mahasiswa juga rentan mengalami kecemasan, rasa takut gagal, serta tekanan emosional yang dapat memengaruhi motivasi belajar dan pencapaian akademiknya (Rahmat et al., 2021; Utami & Dewi, 2024). Jika tidak mendapatkan dukungan yang tepat, kondisi ini dapat menurunkan motivasi berprestasi mahasiswa. Sementara, motivasi berprestasi berperan penting dalam membantu mahasiswa bertahan, berusaha, dan mencapai target akademik yang optimal. Berkaitan dengan kondisi tersebut, layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam membantu mahasiswa membangun kebiasaan belajar yang lebih positif, mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah, mengelola konflik, serta membentuk sikap yang lebih mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik (Anriani et al., 2021). Dalam layanan Bimbingan dan Konseling, pengembangan media dan strategi layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik menjadi penting agar layanan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga mampu mendorong keterlibatan dan perilaku belajar yang adaptif (Aryani et al., 2021). Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah bibliotherapy. Bibliotherapy merupakan teknik konseling yang memanfaatkan bahan bacaan sebagai media untuk membantu individu memahami masalah, merefleksikan pengalaman diri, mengelola emosi, dan menemukan alternatif penyelesaian masalah (Arianti et al., 2022; Sari, 2023). Secara teoritis, bibliotherapy dapat dijelaskan melalui kerangka pendekatan kognitif-behavioral karena intervensi ini menekankan proses refleksi, pengenalan pola pikir, pengelolaan emosi, serta pembentukan perilaku yang lebih adaptif (Apriliansa & Suranata, 2022; Glasgow & Rosen, 1978). Melalui membaca secara terarah, mahasiswa dapat menafsirkan kembali pengalaman akademik secara lebih positif, memahami respons emosionalnya (Al Habsy et al., 2024) dan mengembangkan strategi belajar yang sesuai dengan tuntutan perkuliahan. Dengan demikian, bibliotherapy tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas membaca, tetapi juga sebagai media konseling yang membantu mahasiswa membangun pemahaman diri, menguatkan motivasi, dan memperbaiki perilaku belajar.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa teknik bibliotherapy dapat membantu meningkatkan motivasi belajar, memperkuat kesadaran diri, serta mendorong terbentuknya strategi belajar yang lebih adaptif (Mustofa, 2024). Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa literasi membaca tidak hanya berkaitan dengan kemampuan memahami teks, tetapi juga mencakup kemampuan menafsirkan informasi dan menggunakannya untuk mendukung proses belajar (Hidayat et al., 2024). Dalam konteks mahasiswa tingkat awal, bibliotherapy juga dapat membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri ketika menghadapi tekanan akademik. Dengan kata lain, bibliotherapy memiliki potensi untuk menjadi intervensi yang relevan dalam mendukung kebutuhan psikologis dan akademik mahasiswa pada masa awal perkuliahan.

Bibliotherapy sesuai dengan prinsip layanan bimbingan dan konseling yang menekankan pentingnya intervensi yang terstruktur dan disesuaikan dengan kebutuhan individu (Prayoga et al., 2024). Pelaksanaannya juga dapat diperkuat melalui dukungan lingkungan kampus, seperti perpustakaan, sudut biblio dan unit layanan bimbingan dan konseling, yang dapat menyediakan bahan bacaan, ruang refleksi, serta pendampingan bagi mahasiswa (Daulay, 2025; Fajri & Pust, n.d.; Mika & Saputra, 2025). Meskipun demikian, kajian yang secara khusus membahas bibliotherapy sebagai intervensi bimbingan dan konseling untuk meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa tingkat awal masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak membahas bibliotherapy dalam konteks meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah atau Kesehatan mental secara umum.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi bibliotherapy sebagai intervensi bimbingan dan konseling dalam meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa tingkat awal. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, khususnya dalam merancang intervensi berbasis bacaan yang reflektif, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa pada masa transisi akademik.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mengkaji berbagai teori dan hasil penelitian yang berkaitan dengan bibliotherapy, motivasi berprestasi, serta layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa tingkat awal. Metode ini dipilih karena penelitian tidak melibatkan responden secara langsung, melainkan menggunakan artikel ilmiah sebagai sumber data utama (Page et al., 2021; Snyder, 2019). Populasi penelitian berupa seluruh artikel ilmiah yang membahas bibliotherapy, motivasi

berprestasi, motivasi belajar, dan intervensi bimbingan dan konseling. Sampel penelitian ditentukan melalui teknik seleksi berbasis kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga hanya artikel yang relevant dengan fokus kajian yang dianalisis.

Proses kajian dilakukan dengan mengadaptasi tahapan PRISMA, yang meliputi *identification*, *screening*, *eligibility*, dan *inclusion*. Pada tahap *identification*, peneliti menentukan fokus kajian, yaitu implementasi bibliotherapy sebagai intervensi bimbingan dan konseling dalam meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa tingkat awal. Selanjutnya, peneliti melakukan penelusuran artikel melalui Google Scholar, ResearchGate, dan sumber publikasi ilmiah daring lainnya. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian meliputi *bibliotherapy*, *bibliocounseling*, *motivasi berprestasi*, *motivasi belajar*, *mahasiswa tingkat awal*, dan *intervensi bimbingan dan konseling*. Penelusuran dibatasi pada artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2020-2025 agar kajian yang digunakan tetap relevant dengan perkembangan penelitian terbaru.

Tahap berikutnya adalah *screening* dan *eligibility*. Artikel yang ditemukan diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: artikel dalam rentang tahun 2020-2025, tersedia dalam bentuk teks lengkap, merupakan artikel ilmiah yang dipublikasikan, serta memiliki keterkaitan dengan bibliotherapy, motivasi berprestasi atau motivasi belajar, dan layanan bimbingan dan konseling. Sementara itu, artikel dikeluarkan dari kajian jika tidak relevan dengan topik penelitian, tidak tersedia secara lengkap, tidak membahas bibliotherapy sebagai intervensi, atau tidak menunjukkan hubungan yang jelas dengan aspek motivasi dan penyesuaian akademik. Berdasarkan proses tersebut, diperoleh 18 artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan sebagai sumber utama dalam penelitian ini.

Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar telaah literatur yang digunakan untuk mengidentifikasi identitas artikel, tujuan penelitian, metode, subjek atau konteks penelitian, hasil utama, serta relevansi artikel dengan fokus kajian. Lembar telaah ini membantu peneliti menyusun data secara lebih sistematis agar setiap artikel dapat dibandingkan berdasarkan tema yang sama. Untuk menjaga ketetapan data, setiap artikel dibaca secara berulang, kemudian informasi penting dicatat dan dikelompokkan sesuai fokus penelitian.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis tematik. Tahapan analisis dimulai dari membaca keseluruhan artikel, mengidentifikasi temuan penting, mengelompokkan hasil kajian ke dalam tema-tema utama, lalu menyusun sintesis naratif. Tema yang dianalisis meliputi peran bibliotherapy dalam meningkatkan motivasi berprestasi, pengaruh bibliotherapy terhadap regulasi emosi dan kepercayaan diri, pembentukan kebiasaan belajar adaptif, serta penerapan bibliotherapy dalam layanan bimbingan dan konseling. Hasil dari setiap artikel kemudian dibandingkan untuk menemukan pola, kesamaan, perbedaan, dan kontribusinya terhadap pemahaman mengenai bibliotherapy sebagai intervensi bagi mahasiswa tingkat awal. Untuk menjaga validitas, peneliti menggunakan kriteria seleksi artikel yang jelas, membatasi rentang tahun publikasi memilih artikel yang tersedia secara lengkap, serta melakukan pencatatan data secara sistematis. Selain itu, proses sintesis dilakukan dengan memperhatikan kesesuaian antara tujuan penelitian, metode artikel yang dikaji, dan temuan yang dilaporkan. Penelitian ini berasumsi bahwa artikel yang dipublikasikan secara ilmiah telah melalui proses akademik yang dapat dipertanggungjawabkan. Namun, penelitian ini tetap memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan artikel yang dapat diakses secara daring dan tidak melakukan pengujian empiris langsung kepada mahasiswa. Oleh karena itu, hasil penelitian ini bersifat konseptual dan dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang menggunakan desain eksperimen atau penelitian lapangan untuk menhujai efektivitas bibliotherapy secara langsung.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan proses penelusuran, penyaringan, dan penilaian kelayakan artikel, diperoleh 18 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis dalam penelitian ini. Artikel yang dianalisis diterbitkan dalam rentang tahun 2020-2025 dan memiliki keterkaitan dengan bibliotherapy, bibliocounseling, motivasi belajar, motivasi berprestasi, Kesehatan psikologis, konsep diri, kebiasaan belajar, serta implementasi layanan bimbingan dan konseling. Seluruh artikel tersebut kemudian disintesis untuk memperoleh gambaran mengenai potensi bibliotherapy sebagai intervensi bimbingan dan konseling dalam mendukung motivasi berprestasi mahasiswa tingkat awal.

Artikel yang dianalisis menunjukkan variasi desain penelitian, antara lain studi literatur, scoping review, penelitian pre-eksperimental, quasi experiment, single subject design, penelitian kualitatif deskriptif, serta penelitian pengembangan. Variasi ini menunjukkan bahwa bibliotherapy telah dikaji dari berbagai sudut pandang, baik sebagai teknik konseling, strategi pengembangan diri, intervensi Kesehatan mental, maupun program pendukung layanan kampus. Meskipun tidak seluruh artikel secara langsung meneliti mahasiswa tingkat awal, temuan-temuan yang diperoleh tetap relevant untuk membangun pemahaman konseptual mengenai bagaimana bibliotherapy dapat mendukung faktor-faktor psikologis dan akademik yang berkaitan dengan motivasi berprestasi.

Tabel 1. Karakteristik Artikel yang Dianalisis dalam Systematic Literature Review

No	Penulis dan Tahun	Desain/Metode	Konteks Kajian	Temuan Utama
1	Daulay, 2025	Scoping Review	Layanan bibliotherapy di perpustakaan perguruan tinggi	Bibliotherapy mendukung kesejahteraan psikologis, literasi emosioanal, dan pemulihan mental mahasiswa
2	Arianti, dkk., 2022	Pre-eksperimen, one-group pretest-posttest	Konseling realitas dengan teknik bibliotherapy	Bibliotherapy meningkatkan motivasi belajar peserta didik setelah diintervensi
3	Utami & Dewi, 2024	Quasi eksperimen, pretest-posttest non-equivalent control group design.	Penggunaan buku <i>Filosofi Teras</i> sebagai media biblioterapi untuk pemulihan stress dan kecemasan mahasiswa	Buku <i>Filosofi Teras</i> sebagai media biblioterapi efektif membantu pemulihan sters dan kecemasan mahasiswa.
4	Fajri, 2024	Kualitatif deskriptif	Perpustakaan sebagai pusat kesejahteraan mahasiswa	Perpustakaan dapat mengintegrasikan bibliotherapy dan ruang relaksasi untuk mendukung Kesehatan mental mahasiswa
5	Nasution, 2023	Kuantitatif eksperimen	Bibliothetapy berbasis publikasi elektronik	Bibliotherapy berbasis bahan bacaan elektronik dapat meningkatkan kepercayaan diri
6	Al Habsy, 2024	Studi Literatur	Bibliocounseling dalam bimbingan kelompok	Bibliocounseling dapat digunakan dalam layanan kelompok untuk membantu masalah belajar dan emosional
7	Rahmat, Muzaki & Pernanda, 2021	Studi literatur, narrative review	Bibliotherapy sebagai alternatif untuk mengurangi kecemasan siswa selama pandemic Covid-19	Bibliotherapy dipandang sebagai alternative intervensi yang dapat membantu mengurangi kecemasan melalui aktivitas membaca yang terarah.
8	Angraini, Kadir, & Nurhayati, 2025	Kuantitatif, pre-eksperimen, one group pretest-posttest design	Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik bibliokonseling untuk meningkatkan minat belajar siswa	Teknik bibliokonseling dalam layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan minat belajar siswa melalui bahan bacaan dan refleksi kelompok.
9	Mika & Saputra, 2025	Studi Literatur dan dokumentasi	Perpustakaan perguruan tinggi sebagai terapi Kesehatan mental	Perpustakaan dapat menyediakan layanan bibliotherapy untuk mendukung Kesehatan mental mahasiswa
10	Tasijawa, Kurniawan & Aliyudin, 2021	Scoping review	Bibliotherapy dalam layanan Kesehatan jiwa	Bibliothetapy dapat diterapkan secara individu maupun kelompok dan menunjukkan manfaat dalam Kesehatan jiwa.
11	Natsir, Murdiana & Nur, 2023	Pre-eksperimen	Bibliotherapy untuk mengurangi	Bibliotherapy membantu menurunkan gejala depresi pada mahasiswa

			kecenderungan depresi mahasiswa	
12	Mustofa, 2024	Pre-eksperimen, one-group pretest-posttest	Konseling kelompok dengan bibliocounseling	Bibliocounseling cukup efektif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik.
13	Sari, 2023	Research dan Development model ADDIE	Pengembangan bibliocounseling	Panduan bibliocounseling dinilai layak dari aspek kegunaan, kemenarikan, kemudahan, dan ketetapan
14	Noor, 2020	Studi Kepustakaan	Bibliotherapy untuk keterampilan interpersonal remaja	Bibliotherapy membantu individu memahami diri, menemukan makna, dan mengembangkan sikap positif
15	Apriliana & Suranata, 2022	Quasi experiment, nonequivalent control group design	Konseling cognitive behavioral dengan teknik bibliotherapy	Bibliotherapy dalam kerangka cognitive behavioral mendukung perubahan kognitif dan perilaku yang lebih adaptif
16	Rezeky & Samsaifil, 2024	Pre-eksperimen, one-group pretest-posttest	Bimbingan kelompok dengan bibliocounseling	Motivasi belajar peserta didik meningkat setelah mengikuti layanan bibliocounseling
17	Faikusa, Nagul & Margaretha, 2024	Deskriptif kuantitatif, pre-eksperimen	Bibliotherapy melalui konseling individual	Bibliotherapy melalui konseling individual efektif meningkatkan konsep diri siswa.
18	Widodo dkk., 2024	Pre-eksperimen, one-group pretest-posttest	Konseling kelompok dengan teknik bibliotherapy	Bibliotherapy dalam konseling kelompok membantu meningkatkan empati siswa.

Untuk menjaga ketetapan sintesis, artikel-artikel tersebut ditelaah berdasarkan beberapa aspek, yaitu kesesuaian topik, kejelasan metode, relevansi konteks, ketersediaan teks lengkap, dan kejelasan temuan. Artikel yang tidak memiliki hubungan dengan bibliotherapy, motivasi, aspek psikologis, atau layanan bimbingan dan konseling tidak dimasukkan dalam analisis. Dengan cara ini, hasil kajian tidak hanya menyajikan ringkasan artikel, tetapi juga menampilkan pola temuan yang relevant dengan fokus penelitian.

Berdasarkan sintesis terhadap 18 artikel, ditemukan lima tema utama yang menjelaskan kontribusi bibliotherapy dalam konteks bimbingan dan konseling, yaitu: regulasi emosi, peningkatan kepercayaan diri dan konsep diri, pembentukan kebiasaan belajar adaptif, penguatan motivasi belajar sebagai jalur menuju motivasi berprestasi, serta dukungan lingkungan kampus dalam implementasi bibliotherapy. Kelima tema ini menunjukkan bahwa bibliotherapy tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan membaca, tetapi juga sebagai proses reflektif yang membantu individu memahami pengalaman, mengelola tekanan, dan membangun respons yang lebih adaptif terhadap masalah akademik maupun emosional mahasiswa.

Temuan pertama menunjukkan bahwa bibliotherapy berperan dalam membantu regulasi emosi. Natsir et al. (2023); Tasijawa et al. (2021); Utami & Dewi (2024) menunjukkan bahwa bibliotherapy dapat membantu individu mengelola tekanan psikologis, kecemasan, stress, dan kecenderungan depresi. Berkaitan dengan mahasiswa tingkat awal, aspek ini penting karena masa awal perkuliahan sering disertai kecemasan, tekanan tugas, rasa tidak yakin terhadap kemampuan diri, dan tuntutan adaptasi sosial. Melalui bahan bacaan yang dipilih secara terarah, mahasiswa dapat menghubungkan isi bacaan dengan pengalaman pribadinya, sehingga muncul proses refleksi yang membantu mereka memahami dan mengelola respons emosional secara lebih sehat.

Regulasi emosi menjadi dasar penting bagi terbentuknya motivasi berprestasi. Mahasiswa yang mampu mengelola kecemasan dan tekanan akademik cenderung lebih siap untuk terlibat dalam proses belajar, mempertahankan konsentrasi, dan menghadapi tantangan akademik secara lebih adaptif. Oleh karena itu, kontribusi bibliotherapy terhadap motivasi berprestasi tidak hanya dipahami sebagai pengaruh langsung yang berdiri sendiri, tetapi sebagai proses bertahap yang dimulai dari penataan kondisi psikologis. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa intervensi berbasis bacaan dapat membantu mahasiswa membangun kesiapan emosional sebelum mereka mampu meningkatkan dorongan belajar dan pencapaian akademik.

Temuan kedua berkaitan dengan peningkatan kepercayaan diri dan konsep diri. Nasution (2023) menunjukkan bahwa bibliotherapy berbasis publikasi elektronik dapat meningkatkan kepercayaan diri. Sementara itu, Faikusa et al. (2024) menemukan bahwa bibliotherapy dengan konseling individual dapat

membantu meningkatkan konsep diri. Noor (2020) juga menjelaskan bahwa bibliotherapy dapat membantu individu memahami diri, menemukan makna, dan mengembangkan sikap yang lebih positif. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa bibliotherapy memberi ruang bagi individu untuk melihat pengalaman dirinya melalui perspektif yang lebih luas. Bagi mahasiswa tingkat awal, proses ini penting karena kepercayaan diri dan konsep diri positif dapat membantu mereka menghadapi kegagalan, menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, dan tetap berusaha mencapai tujuan belajar.

Kepercayaan diri dan konsep diri memiliki kaitan erat dengan motivasi berprestasi. Mahasiswa yang menilai dirinya mampu cenderung lebih berani mengeksplorasi strategi belajar baru, lebih terbuka terhadap umpan balik, dan tidak mudah menyerah ketika mengalami hambatan akademik. Dengan kata lain, bibliotherapy dapat membantu mahasiswa mengembangkan keyakinan bahwa masalah yang dihadapi dapat dipahami dan diatasi secara bertahap. Dengan demikian, bibliotherapy tidak hanya menyentuh aspek kognitif, tetapi juga membantu memperkuat persepsi positif mahasiswa terhadap kemampuan dirinya.

Temuan ketiga menunjukkan bahwa bibliotherapy dapat mendukung pembentukan kebiasaan belajar yang lebih adaptif. Utami & Dewi (2024) menemukan bahwa penggunaan buku *Filosofi Teras* sebagai media bibliotherapy dapat membantu pemulihan stress dan kecemasan mahasiswa. Sari (2023) juga mengembangkan panduan *bibliocounseling* yang dinilai layak untuk meningkatkan motivasi belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa bahan bacaan dalam bibliotherapy tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga dapat menjadi stimulus untuk membangun kesadaran, mengembangkan cara pandang yang lebih adaptif, dan mendorong perilaku belajar yang lebih terarah.

Bagi mahasiswa tingkat awal, pembentukan kebiasaan belajar adaptif menjadi hal penting karena pola belajar diperguruan tinggi berbeda dengan jenjang pendidikan sebelumnya. Mahasiswa dituntut lebih mandiri dalam mengelola waktu, memahami materi, menyelesaikan tugas, dan mencari sumber belajar. Bibliotherapy dapat membantu mahasiswa merefleksikan kebiasaan belajar yang kurang efektif, mengenali hambatan yang dialami, dan menemukan strategi yang lebih sesuai dengan tuntutan akademik. Dengan kata lain, *bibliotherapy* dapat menjadi media untuk menghubungkan pemahaman diri dengan perubahan perilaku belajar.

Temuan keempat menunjukkan bahwa *bibliotherapy* berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar, yang dalam penelitian ini dipahami sebagai salah satu jalan menuju motivasi berprestasi. Arianti et al. (2022); Mustofa (2024); Rezeky & Samsaifil (2024) melaporkan bahwa bibliotherapy atau bibliocounseling dalam layanan konseling dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Temuan tersebut diperkuat oleh Angraini et al. (2025) yang menunjukkan bahwa teknik *bibliocounseling* dalam layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan minat belajar murid melalui penggunaan bahan bacaan yang relevan dan proses refleksi kelompok. Meskipun beberapa penelitian tersebut dilakukan pada murid di sekolah, temuan ini tetap memberikan dasar konseptual untuk memahami potensi bibliotherapy pada mahasiswa. Motivasi belajar berkaitan dengan kemauan individu untuk terlibat dalam aktivitas akademik, sedangkan motivasi berprestasi lebih menekankan dorongan untuk mencapai hasil terbaik, menetapkan standar, dan mempertahankan usaha dalam mencapai tujuan.

Dengan demikian, peningkatan motivasi belajar melalui *bibliotherapy* dapat menjadi layanan untuk memperkuat motivasi berprestasi. Ketika mahasiswa mulai memiliki dorongan belajar yang lebih kuat, memahami tujuan akademiknya, dan merasa lebih mampu menghadapi tantangan, maka peluang untuk membangun motivasi berprestasi juga menjadi lebih besar. Namun, jika ditelaah lebih lanjut, kajian ini tidak menyimpulkan bahwa bibliotherapy secara langsung meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa tingkat awal, tetapi menunjukkan bahwa bibliotherapy mendukung faktor-faktor psikologis dan perilaku belajar yang berkaitan erat dengan motivasi berprestasi.

Secara konseptual, temuan ini dapat dijelaskan melalui kerangka pendekatan kognitif-behavioral. Al Habsy et al. (2024; Apriliana & Suranata, (2022) menunjukkan bahwa teknik *bibliotherapy* dapat digunakan dalam konseling *cognitive behavioral* untuk membantu individu mengembangkan kemampuan yang lebih adaptif. Lebih lanjut dijelaskan juga bahwa bibliotherapy bekerja melalui proses membaca terarah, refleksi, pengenalan pola pikir, pengelolaan emosi, dan pembentukan perilaku baru. Mahasiswa tidak hanya membaca teks, tetapi juga diajak untuk menghubungkan isi bacaan dengan pengalaman pribadi, menilai kembali pola pikir yang menghambat, dan menemukan alternatif tindakan yang lebih sesuai. Proses ini menjelaskan mengapa bibliotherapy dapat memengaruhi emosi, kepercayaan diri, kebiasaan belajar, dan motivasi internal secara berkesinambungan.

Temuan kelima berkaitan dengan dukungan lingkungan kampus dalam implementasi bibliotherapy. Daulay (2025); Fajri & Pust (2024); Mika & Saputra (2025) menunjukkan bahwa perpustakaan perguruan tinggi dapat berperan sebagai ruang pendukung bibliotherapy melalui penyediaan bahan bacaan, ruang

relaksasi, dan program literasi yang mendukung Kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini memperluas pemahaman bahwa bibliotherapy tidak harus selalu berlangsung dalam ruang konseling formal. Bibliotherapy dapat dikembangkan melalui kolaborasi antara konselor, pustakawan, dosen, dan unit layanan bimbingan dan konseling universitas, sehingga intervensi tidak hanya bersifat individual, tetapi juga menjadi bagian dari ekosistem universitas yang mendukung kesejahteraan psikologis dan akademik mahasiswa.

Meskipun demikian, peran konselor tetap menjadi bagian penting dalam pelaksanaan bibliotherapy. Konselor diperlukan untuk membantu mengidentifikasi kebutuhan mahasiswa, memilih bahan bacaan yang relevant, memfasilitasi diskusi reflektif, dan mengevaluasi perubahan yang terjadi. Tanpa pendampingan yang tepat, bibliotherapy beresiko dipahami hanya sebagai kegiatan membaca biasa. Padahal, kekuatan bibliotherapy terletak pada proses pemaknaan, refleksi, dan tindak lanjut yang membantu mahasiswa mengubah pemahaman menjadi strategi nyata dalam menghadapi masalah akademik.

Berbeda dari kajian sebelumnya yang lebih banyak menempatkan bibliotherapy pada konteks motivasi belajar siswa, Kesehatan mental, konsep diri, empati atau layanan perpustakaan, penelitian ini memfokuskan sintesis pada potensi bibliotherapy dalam mendukung motivasi berprestasi mahasiswa tingkat awal. Penelitian ini menunjukkan bahwa bibliotherapy dapat dipahami sebagai intervensi bimbingan dan konseling yang bekerja melalui empat jalur, yaitu regulasi emosi, peningkatan kepercayaan diri, pembentukan kebiasaan belajar adaptif, dan penguatan motivasi internal. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini terletak pada penyusunan peta konseptual mengenai bagaimana bibliotherapy dapat digunakan untuk mendukung kesiapan psikologis dan akademik mahasiswa pada masa transisi perguruan tinggi.

Implikasi dari temuan ini adalah perlunya pengembangan program bibliotherapy yang lebih terstruktur dalam layanan bimbingan dan konseling perguruan tinggi. Program tersebut dapat dirancang melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi kebutuhan mahasiswa tingkat awal, pemilihan bahan bacaan yang sesuai dengan masalah akademik dan emosional, kegiatan membaca terarah, diskusi reflektif, serta tindak lanjut untuk memantau perubahan motivasi, emosi dan kebiasaan belajar. Dengan alur tersebut, bibliotherapy dapat menjadi intervensi yang sederhana, fleksibel, dan bermakna karena membantu mahasiswa memahami dirinya sekaligus membangun strategi adaptasi akademik yang lebih sehat.

Hasil kajian ini memiliki keterbatasan, artikel yang dianalisis memiliki variasi metode, subjek, dan konteks penilaian. Tidak semua artikel secara langsung membahas mahasiswa tingkat awal atau motivasi berprestasi. Beberapa artikel menggunakan konteks murid sekolah, remaja, Kesehatan mental, konsep diri, empati, atau layanan perpustakaan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih tepat diposisikan sebagai dasar konseptual untuk memahami potensi bibliotherapy dalam mendukung motivasi berprestasi mahasiswa tingkat awal, bukan sebagai bukti empiris langsung mengenai efektivitasnya. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas bibliotherapy secara langsung kepada mahasiswa tingkat awal melalui desain eksperimen atau quasi experiment. Selain itu, penelitian lanjutan juga perlu mengembangkan panduan bibliotherapy yang lebih spesifik untuk konteks perguruan tinggi, termasuk jenis bahan bacaan, tahapan pelaksanaan, durasi intervensi, peran konselor, dan indikator keberhasilan yang dapat diukur secara sistematis.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil kajian, bibliotherapy dapat dipahami sebagai intervensi bimbingan dan konseling yang relevan untuk mendukung motivasi berprestasi mahasiswa tingkat awal. Temuan utama menunjukkan bahwa bibliotherapy tidak bekerja secara langsung pada peningkatan prestasi akademik, tetapi melalui penguatan faktor-faktor psikologis dan perilaku belajar yang berhubungan dengan motivasi berprestasi, yaitu regulasi emosi, kepercayaan diri, konsep diri positif, kebiasaan belajar adaptif, dan motivasi internal. Kontribusi penelitian ini terletak pada pemetaan mekanisme bibliotherapy dalam konteks mahasiswa tingkat awal, yang selama ini lebih banyak dibahas dalam konteks motivasi belajar murid, Kesehatan mental, atau pengembangan diri secara umum. Dengan demikian, bibliotherapy berpotensi dikembangkan sebagai strategi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi yang bersifat reflektif, terstruktur, dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa pada masa transisi akademik. Namun, karena sebagian besar artikel yang dikaji belum secara langsung meneliti efektivitas bibliotherapy melalui studi eksperimen atau quasi experiment serta mengembangkan panduan intervensi yang memuat bahan bacaan, tahapan pelaksanaan, peran konselor, dan indikator keberhasilan yang terukur.

Daftar Rujukan

Al Habsy, B., Dalla Arsyada, A., Ilmawati, N. K., Nurussani, S., & Abdullah, K. H. (2024). A literature review of bibliotherapy methods in group guidance. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi*, 2(2), 10–

26.

- Angraini, D., Kadir, A., & Nurhayati, A. (2025). LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK: PENERAPAN TEKNIK BIBLIOKONSELING UNTUK MENINGKATKAN MINAT BELAJAR SISWA SDN 17 BENTENG. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 8(6), 1040–1053.
- Anriani, S. R., Hasanuddin, H., & Alam, S. P. (2021). Strategi kolaboratif dalam manajemen pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 48–62.
- Apriliana, I. P. A., & Suranata, K. (2022). Membantu kematangan karir siswa SMK melalui konseling cognitive behavioral teknik bibliotherapy. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2), 33–48.
- Arianti, D. A., Nelisma, Y., Ardimen, A., & Dasril, D. (2022). Pengaruh Konseling Realitas Teknik Biblioterapi Terhadap Motivasi Belajar Siswa di MTsN 2 Kota Payakumbuh. *Jurnal Counseling Care*, 6(1), 10–19.
- Aryani, F., Sinring, A., & Rais, M. (n.d.). *Informasi Layanan Karir di Era Digital 4.0 bagi Guru BK SMK*.
- Daulay, N. S. (2025). Layanan Biblioterapi di Perpustakaan dengan Pendekatan Scoping Review di Database Scopus. *IQRA: Jurnal Perpustakaan Dan Informasi*, 19(2), 300–320.
- Faikusa, M. Y., Nagul, W., & Margaretha, D. (2024). Efektivitas Penerapan Teknik Bibliotherapy Melalui Konseling Individual Untuk Peningkatan Konsep Diri Siswa Kelas Viii A Smpn St. Yoseph Noelbaki Kupang Tahun Pelajaran 2023/2024 Bk, Salah Satunya Adalah Teknik Bibliotherapy. Teknik Bibliotherapy Ada. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra Dan Budaya*, 2(2).
- Fajri, L., & Pust, S. I. (n.d.). *PERPUSTAKAAN PUSAT KESEJAHTERAAN MAHASISWA DALAM INTEGRASI BIBLIOTERAPI DAN RUANG RELAKSASI DI KAMPUS*.
- Glasgow, R. E., & Rosen, G. M. (1978). Behavioral bibliotherapy: a review of self-help behavior therapy manuals. *Psychological Bulletin*, 85(1), 1.
- Hidayat, M. A. D., Wijoyo, S. H., & Amalia, F. (2024). Perspektif Siswa Smk Terhadap Tingkat Literasi Digital Dalam Mengelola dan Menganalisis Informasi Sumber Belajar Dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer E-ISSN*, 2548, 964X.
- Mika, M. J. C., & Saputra, R. (2025). Peran Perpustakaan Perguruan Tinggi Sebagai Terapi Kesehatan Mental Mahasiswa. *UNILIB: Jurnal Perpustakaan*.
- Mustofa, Z. (2024). Konseling Kelompok dengan Bibliokonseling untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 14 Pontianak. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 72–85.
- Nasution, S. (2023). Bibliotherapy Utilizing Electronic Publications to Increase The Self-Confidence of Teenagers Victims of Bullying. *Mimbar Ilmu*, 28(3), 539–548.
- Natsir, L., Murdiana, S., & Nur, H. (2023). Bibliotherapy In Reducing Depression Tendencies In College Students. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(1), 23–34.
- Noor, T. R. (2020). Bibliotherapy sebagai upaya meningkatkan keterampilan interpersonal remaja. *Jurnal Studia Insania*, 8(2), 164–182.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., & Brennan, S. E. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Bmj*, 372.
- Prayoga, P., Wulandari, J., Andini, M. F., & Zaliani, S. C. P. (2024). Kontribusi Dukungan Orang Tua Dalam Layanan Konsultasi Bimbingan Dan Konseling. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(1), 127–132.
- Rahmat, H. K., Muzaki, A., & Pernanda, S. (2021). Bibliotherapy as an alternative to reduce student anxiety during COVID-19 pandemic: A narrative review. *Proceeding International Conference on Science and Engineering*, 4, 379–382.

- rezecky, S., & Samsaifil. (2024). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Bibliocounseling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 4 Baubau. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 3, 210–215. <https://doi.org/10.35326/frame.v3i01.5521>
- Sari, E. K. W. (2023). Pengembangan Bibliokonseling untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 30–40.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- Tasijawa, F. A., Kurniawan, R. A., & Aliyudin, N. (2021). Penerapan Biblioterapi Dalam Kesehatan Jiwa: Scoping Review. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 52–58.
- Utami, H. D., & Dewi, A. O. P. (2024). Efektivitas Buku Filosofi Teras sebagai Media Biblioterapi Untuk Pemulihan Stres dan Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro saat Mengerjakan Skripsi. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi*, 8(1), 127–142.