

Menumbuhkan Penerimaan Diri Anak Panti Melalui Teknik Biblioterapi Berbasis Kisah Inspiratif

Syahril ^{1*}, Salmiati ², Nurul Asikin ³, Annisa Nurul ⁴

^{1,2,3} Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Corresponding e-mail: syahril.bk@unm.ac.id

Received: 13-09-2026 | Accepted: 28-09-2026 | Published: 02-10-2026

Abstrak

Penerimaan diri merupakan kapasitas penting yang membantu anak panti mengenali, menghargai, dan berdamai dengan berbagai pengalaman hidupnya. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran implementasi, dampak, dan perubahan penerimaan diri anak panti setelah mengikuti biblioterapi berbasis kisah inspiratif. Kegiatan menggunakan metode Participatory Action Research (PAR) dengan tahapan persiapan sosial/sosialisasi, identifikasi data dan masalah, analisis masalah, perencanaan tindakan, aksi/tindakan, serta refleksi dan evaluasi. Peserta berjumlah 20 anak, terdiri atas 9 laki-laki dan 11 perempuan. Data dikumpulkan menggunakan angket penerimaan diri sebanyak 12 butir sebelum dan sesudah kegiatan, observasi partisipatif, refleksi, serta dokumentasi. Analisis kuantitatif dilakukan melalui skor rata-rata, frekuensi, dan persentase, sedangkan data reflektif dianalisis secara tematik. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor meningkat dari 37,90 menjadi 39,90 atau naik 2,00 poin. Proporsi kategori sangat tinggi meningkat dari 25% menjadi 45%. Secara individual, 13 anak (65%) mengalami peningkatan dan 7 anak (35%) mengalami penurunan. Peningkatan terbesar terdapat pada butir P3 dan P7, sedangkan P8 dan P10 mengalami penurunan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa biblioterapi berpotensi menjadi strategi pendampingan psikososial bagi anak panti, tetapi perlu dilaksanakan secara bertahap dan berkelanjutan, serta disertai tindak lanjut secara individual.

Kata Kunci: Anak Panti; Biblioterapi; Kisah Inspiratif; Penerimaan Diri; Participatory Action Research

Syahril, S., Salmiati, S., Asikin, N., & Nurul, A. (2026). Menumbuhkan Penerimaan Diri Anak Panti Melalui Teknik Biblioterapi Berbasis Kisah Inspiratif. *JUPAMU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(1), 65–80. <https://doi.org/10.66031/jupamu.v2i1.688>

Copyright ©2026 to the Author. Published by CV. Ihsan Cahaya Pustaka
This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



PENDAHULUAN

Anak yang tinggal di panti asuhan menjalani tugas perkembangan yang sama dengan anak pada umumnya, tetapi dalam konteks pengasuhan yang khas. Mereka perlu menyesuaikan diri dengan kehidupan kolektif, keterpisahan dari keluarga, perubahan figur pengasuhan, keterbatasan perhatian individu, serta pengalaman kehilangan atau penolakan yang berbeda-beda (Asmirah, 2026). Kondisi tersebut tidak dengan sendirinya menimbulkan gangguan psikologis, tetapi dapat meningkatkan kerentanan terhadap perasaan berbeda, rendah diri, tidak berharga, serta kesulitan

dalam menerima pengalaman hidup (Patra et al., 2026; Dumaris & Rahayu, 2019). Oleh karena itu, kemampuan menerima diri menjadi salah satu sumber daya psikologis yang penting bagi anak untuk memaknai pengalaman hidupnya secara lebih adaptif.

Penerimaan diri berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengenali dan menerima berbagai aspek dirinya secara realistis, termasuk kelebihan, keterbatasan, emosi, dan pengalaman masa lalu (Anugrahwati & Wiraswati, 2020). Penerimaan diri bukan sikap pasif atau menyerah pada keadaan. Individu yang menerima dirinya tetap dapat mengembangkan potensi dan memperbaiki perilaku tanpa menjadikan kekurangan sebagai dasar untuk menghukum diri. Sebaliknya, kesulitan menerima diri dapat terlihat melalui kecenderungan menyalahkan diri, malu terhadap latar belakang keluarga, terlalu sering membandingkan diri, dan meragukan peluang masa depan (Erango & Ayka, 2015; Isnaeni et al., 2021). Urgensi penguatan penerimaan diri menjadi semakin nyata ketika berbagai kecenderungan tersebut ditempatkan dalam konteks kehidupan dan pengasuhan anak di panti asuhan.

Konteks panti menjadikan penguatan penerimaan diri relevan sebagai bagian dari pemenuhan kebutuhan psikososial anak. (Ibda, 2023, Manuaba & Susilawati, 2019; Maharani, 2023) Menjelaskan bahwa remaja di panti dapat menghadapi kurangnya dukungan sosial, perasaan berbeda, dan kesulitan menerima keadaan diri. Penelitian mengenai penerimaan diri remaja yang tinggal di rumah dan panti juga menunjukkan bahwa penerimaan diri perlu dipahami dengan memperhatikan pengalaman, usia, gender, dan lingkungan pengasuhan (Ispriantari et al., 2026, Tanesib & Huwae, 2023). Oleh sebab itu, pendampingan tidak cukup diarahkan pada pemenuhan kebutuhan material dan pendidikan, tetapi juga perlu membantu anak membangun relasi yang lebih sehat dengan dirinya sendiri.

Pendampingan penerimaan diri perlu menggunakan metode yang aman secara psikologis dan sesuai dengan perkembangan anak. Ceramah secara langsung berpotensi terasa abstrak atau menggurui, sedangkan pertanyaan mengenai pengalaman pribadi dapat membuat anak merasa terpapar apabila rasa aman belum terbentuk. Biblioterapi menawarkan media tidak langsung melalui cerita (Fadilah & Al-Qorny, 2025). Anak dapat mengamati konflik, pikiran, perasaan, dan pilihan tokoh sebelum menghubungkannya dengan pengalaman dirinya.

Biblioterapi merupakan pemanfaatan bahan bacaan yang dipilih secara terarah untuk membantu individu memahami masalah, memperoleh perspektif baru,

mengenali pilihan, dan mengembangkan respons yang lebih adaptif (Martinec et al., 2022). Cerita dapat menjadi katalis pertumbuhan emosional karena menyediakan alternatif cara memahami pikiran, perasaan, dan perilaku (Heath et al., 2005). Tahapan utama biblioterapi mencakup identifikasi tokoh, pelepasan atau pengenalan emosi, pemerolehan wawasan, dan penerapannya dalam kehidupan.

Kisah inspiratif digunakan bukan untuk menuntut anak agar selalu kuat atau meniadakan emosi sulit, melainkan untuk memperlihatkan bahwa pengalaman berat dapat dipahami, diterima, dan direspons melalui langkah-langkah yang realistis. Cerita perlu menggunakan bahasa yang sesuai dengan usia, konflik yang relevan, penyelesaian yang masuk akal, dan pesan yang tidak menghakimi. (Sunden, 2024) Menegaskan pentingnya menyesuaikan isi biblioterapi dengan kapasitas perkembangan, kebutuhan, dan preferensi anak. Penelitian (Noor, 2021) juga menunjukkan bahwa biblioterapi dapat mendukung peningkatan evaluasi positif terhadap diri pada remaja awal.

Kegiatan pengabdian sebelumnya sering menempatkan peserta sebagai penerima materi. Padahal, penguatan penerimaan diri memerlukan keterlibatan anak dalam mengenali kebutuhan, memilih makna, mencoba respons, dan merefleksikan perubahan. Karena itu, kegiatan ini menggunakan *Participatory Action Research* (PAR), yang memosisikan peserta dan mitra sebagai subjek aktif dalam proses perubahan. PAR menghubungkan produksi pengetahuan dengan tindakan melalui partisipasi, refleksi, dan perbaikan berkelanjutan (Budiyanti, 2025). Pendekatan tersebut menjadi landasan untuk melaksanakan sekaligus mengevaluasi biblioterapi berbasis kisah inspiratif secara partisipatif, terukur, dan berorientasi pada kebutuhan anak panti.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) gambaran implementasi biblioterapi berbasis kisah inspiratif untuk menumbuhkan penerimaan diri anak panti; (2) perubahan skor dan kategori penerimaan diri sebelum dan sesudah kegiatan; serta (3) aspek yang memerlukan penguatan dan tindak lanjut berdasarkan hasil evaluasi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR) dengan pendekatan partisipatif (Bakhtiar et al., 2026). Pemilihan metode ini menggabungkan tindakan nyata, keterlibatan mitra, observasi, dan refleksi yang berkelanjutan. PAR memungkinkan tim pengabdian,

pengasuh, dan anak bekerja sama untuk mengidentifikasi kebutuhan, merancang kegiatan, melaksanakan biblioterapi, serta mengevaluasi perubahan. Tahapan PAR meliputi persiapan sosial/sosialisasi, identifikasi data dan masalah, analisis masalah, perencanaan tindakan, aksi/tindakan, serta refleksi dan evaluasi (Budiyantri, 2025). Kerangka tersebut selanjutnya dioperasionalkan sesuai dengan karakteristik peserta, konteks panti asuhan, dan waktu pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan dilaksanakan di Panti Asuhan Wahyu Ilahi pada 09 September 2026. Peserta berjumlah 20 anak, terdiri atas 9 anak laki-laki (45%) dan 11 anak perempuan (55%). Peserta dipilih secara purposif berdasarkan kriteria tinggal di panti, berada pada rentang usia 7-18 tahun, dapat memahami bacaan, bersedia mengikuti kegiatan, dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Tabel 1. Tahapan Participatory Action Research Dalam Kegiatan Biblioterapi

Tahap	Kegiatan utama	Keluaran
Persiapan sosial / sosialisasi	Koordinasi dengan pengelola dan pengasuh, penjelasan tujuan, pembentukan suasana aman, serta persetujuan pelaksanaan.	Kesepahaman tentang tujuan, peran, dan aturan kegiatan.
Identifikasi data dan masalah	Pretest, observasi awal, dan dialog dengan pengasuh untuk memetakan kebutuhan penerimaan diri anak.	Profil awal dan kebutuhan prioritas peserta.
Analisis masalah	Mendiskusikan faktor yang memengaruhi cara anak memandang diri dan pengalaman hidupnya.	Rumusan masalah dan sasaran tindakan.
Perencanaan tindakan	Memilih kisah inspiratif, menyusun pertanyaan reflektif, lembar aktivitas, serta alur fasilitasi.	Rencana biblioterapi yang sesuai dengan perkembangan anak.
Aksi / tindakan	Menyimak cerita, mengidentifikasi tokoh, mengenali emosi, mendiskusikan nilai, merefleksikan diri, dan menyusun komitmen.	Pengalaman belajar reflektif dan rencana tindakan pribadi.
Refleksi dan evaluasi	Posttest, refleksi peserta, evaluasi bersama pengasuh, dan penyusunan tindak lanjut.	Gambaran perubahan dan rekomendasi keberlanjutan.

Pada tahap aksi, biblioterapi dilaksanakan melalui 4 proses psikologis. Pertama, identifikasi, yaitu peserta mengenali persamaan dan perbedaan antara dirinya dan tokoh. Kedua, eksplorasi emosi, yaitu peserta memberi nama pada emosi tokoh serta emosi yang relevan dengan pengalaman sehari-hari. Ketiga, pengembangan wawasan, yaitu peserta memahami kekuatan, dukungan, pilihan, dan konsekuensi dari tindakan tokoh. Keempat, aplikasi, yaitu peserta menuliskan kelebihan, hal yang masih ingin dikembangkan, orang yang dapat dimintai bantuan, serta komitmen tindakan.

Data dikumpulkan menggunakan angket penerimaan diri sebelum dan sesudah tindakan, observasi partisipatif, lembar refleksi, serta dokumentasi. Angket dalam berkas data terdiri atas 12 butir dengan rentang skor 1-4 sehingga skor total teoretis berada pada rentang 12-48. Skor yang lebih tinggi diperlakukan sebagai indikasi penerimaan diri yang lebih baik. Instrumen penerimaan diri dikembangkan berdasarkan aspek penerimaan diri dengan 4 pilihan jawaban yaitu: 1= sangat tidak sesuai, 2= tidak sesuai, 3= sesuai, 4= sangat sesuai (Ryff, 1989).

Teknik analisis mengikuti artikel rujukan, yaitu analisis kuantitatif deskriptif menggunakan skor rata-rata, frekuensi, dan persentase pretest-posttest, serta analisis tematik terhadap catatan observasi dan refleksi. Karena data yang tersedia hanya memuat skor angket, pembahasan kualitatif dalam draf ini dibatasi pada mekanisme pelaksanaan; kutipan atau tema pengalaman peserta perlu dilengkapi dari catatan lapangan yang asli.

Skor kategori disusun menggunakan interval yang sama berdasarkan rentang teoretis (Saifuddin, 2018). Rentang skor 36 poin dibagi menjadi lima kategori dengan lebar interval 7,2: sangat rendah 12,00-19,20; rendah >19,20-26,40; sedang >26,40-33,60; tinggi >33,60-40,80; dan sangat tinggi >40,80-48,00. Kategorisasi ini digunakan untuk membaca pergeseran distribusi peserta, bukan sebagai diagnosis psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Implementasi Biblioterapi Berbasis Kisah Inspiratif

Implementasi kegiatan diawali dengan membagi anak-anak panti ke dalam tiga kelompok kecil dan membangun suasana kelompok yang aman melalui penjelasan bahwa peserta tidak diwajibkan menceritakan pengalaman pribadi yang belum siap dibagikan. Aturan kelompok menekankan sikap saling menghormati, tidak mengejek, menjaga kerahasiaan, dan memberikan kesempatan yang setara untuk berbicara.

Kegiatan biblioterapi berbasis kisah inspiratif dilaksanakan dalam tiga sesi dengan tema dan kisah inspiratif yang berbeda, diuraikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Kegiatan biblioterapi berbasis kisah inspiratif

Sesi	Tema	Kisah
1	Aku berharga dan aman menjadi diriku	Cermin Retak Milik Raka
2	Mengenali kekuatan dan keterbatasan	Kebun Kecil di Belakang Panti
3	Berdamai dengan perasaan dan pengalaman	Kotak Hujan Milik Dimas

Kisah inspiratif disampaikan melalui membaca mandiri secara bersama-sama dengan anggota kelompok lainnya, disertai dengan instruksi dari fasilitator mengenai aturan-aturan dalam membaca naskah kisah inspiratif yang telah dibagikan untuk masing-masing anggota kelompok. Setelah cerita selesai, fasilitator tidak langsung memberikan kesimpulan moral, tetapi menggunakan pertanyaan terbuka dalam bentuk pertanyaan reflektif untuk masing-masing tema kegiatan, seperti apa yang dirasakan tokoh, masalah apa yang paling berat, kekuatan apa yang dimiliki, siapa yang membantu, dan pilihan apa yang dapat dilakukan dengan berbeda. Pendekatan ini memberi ruang kepada anak untuk membangun makna, bukan sekadar menerima nasihat.

Kegiatan dilanjutkan dengan refleksi tentang penerimaan diri. Peserta diarahkan untuk mengenali tiga kekuatan pribadi, satu aspek yang masih ingin dikembangkan, pengalaman yang dapat diterima tanpa menyalahkan diri, serta satu langkah realistis setelah kegiatan ini. Dalam kerangka PAR, hasil refleksi menjadi bahan evaluasi bersama untuk menentukan kebutuhan sesi lanjutan dan peserta yang memerlukan pendampingan individual.



Gambar 1. Pelaksanaan Biblioterapi Berbasis Kisah Inspiratif

Kondisi Penerimaan Diri Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Analisis data menunjukkan bahwa rata-rata skor penerimaan diri meningkat dari 37,90 pada pretest menjadi 39,90 pada posttest. Kenaikan rata-rata sebesar 2,00 poin setara dengan peningkatan 5,28% dari rata-rata awal. Apabila dibandingkan dengan

skor maksimum teoretis, capaian rata-rata bergerak dari 78,96% menjadi 83,13%, atau naik 4,17 poin persentase.

Tabel 3. Ringkasan skor penerimaan diri sebelum dan sesudah kegiatan (n = 20)

Statistik	Pretest	Posttest	Perubahan
Rata-rata	37,90	39,90	+2,00
Simpangan baku	4,60	4,64	-
Median	38,50	40,00	+1,50
Minimum	27	29	+2
Maksimum	45	47	+2
Persentase skor maksimum	78,96%	83,13%	+4,17 poin persentase

Distribusi kategori menunjukkan pergeseran dari kategori tinggi ke kategori sangat tinggi. Pada *pretest* terdapat 5 anak (25%) dalam kategori sangat tinggi dan 13 anak (65%) dalam kategori tinggi. Pada *posttest*, kategori sangat tinggi meningkat menjadi 9 anak (45%), sedangkan kategori tinggi menjadi 9 anak (45%). Kategori sedang tetap berjumlah 2 anak (10%), dan tidak terdapat peserta pada kategori rendah maupun sangat rendah.

Tabel 4. Distribusi kategori penerimaan diri pretest dan posttest

Kategori	Pretest (f)	Pretest (%)	Posttest (f)	Posttest (%)
Sangat tinggi	5	25%	9	45%
Tinggi	13	65%	9	45%
Sedang	2	10%	2	10%
Rendah	0	0%	0	0%
Sangat rendah	0	0%	0	0%
Total	20	100%	20	100%

Gabungan kategori tinggi dan sangat tinggi tetap sebesar 90% pada kedua pengukuran. Dengan demikian, perubahan utama bukan perluasan proporsi peserta pada kelompok tinggi-sangat tinggi, melainkan perpindahan sebagian peserta dari kategori tinggi ke kategori sangat tinggi. Temuan ini penting agar hasil tidak ditulis secara berlebihan seolah-olah seluruh peserta mengalami peningkatan kategori.

Analisis individual menunjukkan bahwa 13 anak (65%) mengalami kenaikan skor, sedangkan 7 anak (35%) mengalami penurunan skor. Peningkatan individual berada pada rentang 1-13 poin, sementara penurunan berada pada rentang 1-8 poin. Heterogenitas ini menunjukkan bahwa biblioterapi tidak menghasilkan respons yang sama pada setiap anak.

Tabel 5. Arah Perubahan Skor Individual

Meningkat	13	65%
Tetap	0	0%
Menurun	7	35%
Total	20	100%

Perubahan Skor pada Setiap Butir

Perubahan pada tingkat butir memberikan informasi mengenai bagian yang relatif responsif dan bagian yang memerlukan penguatan. Peningkatan terbesar terdapat pada P3 sebesar 0,50 poin, P7 sebesar 0,45 poin, dan P1 sebesar 0,35 poin. Sebaliknya, P8 menurun 0,15 poin dan P10 menurun 0,25 poin, sedangkan P5 tidak berubah.

Tabel 6. Perubahan Rata-Rata Skor Setiap Butir

Butir Pertanyaan	Pretest	Posttest	Perubahan
P1	3,10	3,45	+0,35
P2	3,15	3,40	+0,25
P3	2,95	3,45	+0,50
P4	3,10	3,40	+0,30
P5	3,55	3,55	+0,00
P6	3,35	3,45	+0,10
P7	2,80	3,25	+0,45
P8	3,10	2,95	-0,15
P9	2,95	3,20	+0,25
P10	3,55	3,30	-0,25
P11	3,15	3,25	+0,10
P12	3,15	3,25	+0,10
Rata-rata butir	3,16	3,33	+0,17

Berdasarkan perubahan skor per butir, peningkatan penerimaan diri paling kuat tampak pada kemampuan peserta memisahkan kekurangan dari nilai dirinya sebagai manusia (P3), yang meningkat sebesar 0,50. Temuan ini menunjukkan bahwa setelah kegiatan, peserta cenderung lebih mampu memahami bahwa kekurangan atau keterbatasan tertentu tidak membuat dirinya menjadi pribadi yang tidak berharga. Perubahan besar juga terlihat pada kemampuan berbicara kepada diri sendiri secara lebih lembut ketika merasa sedih atau kecewa (P7), dengan peningkatan sebesar 0,45. Hal ini mencerminkan berkembangnya sikap welas asih terhadap diri sendiri, terutama ketika peserta menghadapi emosi yang tidak menyenangkan.

Sementara itu, penurunan terjadi pada P8 sebesar 0,15 dan pada P10 sebesar 0,25. Penurunan P8 menunjukkan bahwa keberanian untuk meminta bantuan saat

menghadapi masalah berat belum berkembang secara konsisten. Peserta mungkin telah menyadari pentingnya dukungan, tetapi masih mengalami hambatan berupa rasa malu, takut membebani orang lain, ketidakpercayaan, atau belum mengetahui kepada siapa harus meminta bantuan. Adapun penurunan P10 mengindikasikan bahwa keyakinan bahwa masa lalu tidak menentukan seluruh masa depan masih menjadi tantangan tersendiri. Proses refleksi selama kegiatan mungkin membuat peserta lebih menyadari pengalaman masa lalu dan pengaruhnya terhadap kehidupan saat ini. Oleh karena itu, penurunan tersebut tidak harus langsung dimaknai sebagai memburuknya penerimaan diri, tetapi dapat menunjukkan munculnya kesadaran yang lebih realistis terhadap persoalan yang belum sepenuhnya terselesaikan.

Secara keseluruhan, kenaikan rata-rata butir dari 3,16 menjadi 3,33 atau sebesar 0,17 menunjukkan perkembangan positif secara deskriptif dalam penerimaan diri peserta. Perubahan terutama tampak pada kemampuan memisahkan kekurangan dari nilai diri, memperlakukan diri dengan lebih lembut, mengenali kualitas positif, serta menerima kesalahan sebagai bagian dari proses pertumbuhan. Namun, keberanian untuk mencari bantuan dan optimisme dalam memandang pengaruh masa lalu terhadap masa depan masih perlu diperkuat melalui kegiatan tindak lanjut.

Pembahasan

Kenaikan rata-rata dan bertambahnya jumlah peserta pada kategori sangat tinggi menunjukkan bahwa biblioterapi berbasis kisah inspiratif berpotensi mendukung penerimaan diri anak panti. Cerita memberikan jarak psikologis yang memungkinkan anak membicarakan persoalan sulit melalui pengalaman tokoh. Anak dapat mengamati cara tokoh memahami masalah, mengelola emosi, menerima keterbatasan, menemukan kekuatan, dan meminta bantuan tanpa harus segera membuka pengalaman pribadinya.

Proses tersebut sesuai dengan mekanisme biblioterapi yang menekankan identifikasi, eksplorasi emosi, pemerolehan wawasan, serta penerapannya. Cerita dapat membantu anak memperoleh perspektif serta pilihan respons yang lebih sehat (Mukhlis, 2023), dan bahan biblioterapi yang disesuaikan dengan perkembangan anak dapat memfasilitasi pembelajaran strategi menghadapi kesulitan, diskusi mengenai persoalan sensitif, serta normalisasi pengalaman (Agustina, 2026; Hasfera, 2018).

Secara konseptual, perubahan positif tersebut dapat dijelaskan melalui jarak psikologis yang diciptakan oleh cerita. Anak tidak langsung diminta membicarakan

pengalaman pribadi yang sensitif, tetapi terlebih dahulu diminta untuk mengamati konflik, emosi, kekuatan, keterbatasan, dan pilihan tokoh. Cara ini memungkinkan persoalan yang semula terasa personal dan mengancam untuk dibahas dalam bentuk yang lebih aman. Setelah rasa aman terbentuk, peserta dapat menghubungkan pengalaman tokoh dengan dirinya secara bertahap. Mekanisme ini relevan bagi anak panti karena pengalaman kehilangan, perbedaan latar belakang keluarga, atau keterbatasan perhatian individual tidak selalu mudah disampaikan melalui percakapan secara langsung.

Tahap identifikasi membantu peserta menemukan persamaan tanpa harus menyamakan seluruh pengalamannya dengan tokoh tersebut. Tahap eksplorasi emosi memberi ruang untuk mengenali dan menamai perasaan, sedangkan tahap pemerolehan wawasan mengarahkan peserta untuk melihat bahwa keterbatasan tidak menghapus kekuatan dan peluang untuk berkembang. Tahap aplikasi kemudian mengubah wawasan menjadi tindakan melalui penulisan kekuatan diri, aspek yang ingin dikembangkan, sumber bantuan, serta komitmen yang realistis. Rangkaian tersebut sesuai dengan biblioterapi yang menempatkan cerita bukan hanya sebagai bahan bacaan, melainkan juga sebagai pemicu refleksi dan perubahan respons (Malhi & Bharti, 2023; Sharma et al., 2025). Bahan yang disesuaikan dengan perkembangan anak juga dapat memfasilitasi pembahasan persoalan sensitif, normalisasi pengalaman, serta pembelajaran strategi dalam menghadapi kesulitan (Sunden, 2024; Wu et al., 2025). Dengan demikian, biblioterapi bekerja melalui proses bertahap yang menghubungkan kedekatan peserta dengan tokoh, pemahaman emosi, pembentukan wawasan, serta penerapan respons adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Enam tema yang digunakan membentuk alur perubahan yang cukup sistematis. Tema keberhargaan dan rasa aman menjadi fondasi sebelum peserta diajak membedakan penerimaan diri dari sikap menyerah. Kegiatan selanjutnya bergerak menuju pengenalan kekuatan dan keterbatasan, pengurangan kebiasaan membandingkan diri, penerimaan emosi dan pengalaman, serta penyusunan harapan dan komitmen. Urutan ini penting karena penerimaan diri tidak hanya berkaitan dengan penilaian positif, tetapi juga dengan kemampuan mengakui bagian diri yang belum ideal tanpa menghukum diri secara berlebihan. Oleh karena itu, kisah inspiratif sebaiknya tidak menyampaikan pesan bahwa anak harus selalu kuat, melainkan bahwa

emosi sulit dapat diterima, dukungan dapat dicari, dan perubahan dapat dimulai melalui langkah-langkah yang realistis.

Temuan kegiatan ini searah dengan (Karacan & Güneri, 2010; Karacan Özdemir, 2016), yang melaporkan perbaikan harga diri remaja awal setelah mengikuti biblioterapi. Penerimaan diri dan harga diri bukan konstruk yang identik. Harga diri menekankan evaluasi terhadap keberhargaan diri, sedangkan penerimaan diri menekankan kesediaan untuk mengakui berbagai aspek diri tanpa menghukum diri secara berlebihan. Meskipun demikian, kisah yang memuat pengenalan kekuatan, penerimaan keterbatasan, dan harapan yang realistis dapat mendukung keduanya.

Penggunaan PAR memperkuat posisi anak dan pengasuh sebagai bagian dari proses perubahan. Peserta tidak hanya menerima cerita, tetapi juga menafsirkan pesan, menghubungkannya dengan konteks kehidupan, dan merumuskan tindakan. Pengasuh dapat menggunakan hasil refleksi untuk meningkatkan dukungan setelah kegiatan. (Budiyan, 2025) Menekankan bahwa PAR mengakui pengetahuan yang lahir dari pengalaman masyarakat dan menghubungkannya dengan tindakan yang relevan secara kontekstual.

Meskipun hasil kelompok menunjukkan arah positif, penurunan pada tujuh peserta tidak boleh diabaikan. Penurunan dapat berkaitan dengan kondisi emosi saat pengukuran, meningkatnya kesadaran diri setelah refleksi, ketidaksesuaian cerita dengan pengalaman peserta, keterbatasan durasi, atau kebutuhan bantuan yang lebih individual. Karena itu, penurunan skor harus diperlakukan sebagai sinyal untuk melakukan dialog dan observasi lanjutan, bukan langsung dianggap sebagai kegagalan peserta.

Skor awal yang sudah relatif tinggi juga membatasi ruang untuk perbaikan. Sebanyak 90% peserta berada pada kategori tinggi atau sangat tinggi sebelum kegiatan. Kondisi ini dapat menimbulkan efek plafon, terutama bagi peserta yang skor awalnya mendekati skor maksimum. Evaluasi program lanjutan perlu mempertimbangkan perubahan perilaku nyata, kualitas refleksi, kemampuan meminta bantuan, dan konsistensi komitmen, bukan hanya kenaikan skor total.

Kegiatan memiliki keterbatasan. Pertama, tidak terdapat kelompok pembanding sehingga perubahan tersebut tidak dapat diatribusikan sepenuhnya kepada biblioterapi. Kedua, data kuantitatif berasal dari 20 peserta dan belum dilengkapi dengan pengukuran tindak lanjut. Ketiga, identitas teoretis, validitas, reliabilitas, dan

aturan penskoran instrumen perlu dilaporkan. Keempat, catatan observasi dan refleksi asli belum tersedia dalam berkas data, sehingga tema kualitatif belum dapat disajikan secara empiris. Kelima, informasi mengenai usia, lama tinggal, pendidikan, dan pengalaman mengikuti kegiatan serupa belum tersedia.

Berdasarkan hasil refleksi kuantitatif, siklus tindakan berikutnya perlu memprioritaskan pendampingan bagi peserta yang mengalami penurunan, penguatan materi yang berkaitan dengan P8 dan P10 setelah isi butir teridentifikasi, penggunaan beberapa kisah dengan karakter dan konflik yang beragam, serta pelibatan pengasuh dalam tindak lanjut. Biblioterapi sebaiknya dilaksanakan dalam beberapa pertemuan agar anak memperoleh kesempatan untuk memahami, mencoba, dan merefleksikan perubahan.

Dari sisi praktik, hasil kegiatan menegaskan perlunya biblioterapi yang berkelanjutan dan terdiferensiasi. Rentang usia peserta 7–18 tahun mencakup perbedaan besar dalam kemampuan membaca, berpikir abstrak, mengelola emosi, dan memahami konflik tokoh. Materi, panjang bacaan, bentuk pertanyaan, serta aktivitas refleksi karenanya perlu disesuaikan dengan tahap perkembangan. Anak yang lebih muda dapat dibantu melalui ilustrasi, membaca nyaring, menggambar, atau bermain peran, sedangkan remaja dapat menggunakan jurnal reflektif dan diskusi yang lebih mendalam. Variasi latar tokoh dan bentuk konflik juga diperlukan agar lebih banyak peserta menemukan representasi pengalaman yang relevan tanpa merasa diberi label.

Keberlanjutan program sangat bergantung pada dukungan pengasuh setelah sesi. Komitmen pribadi yang ditulis peserta perlu ditinjau secara berkala melalui percakapan singkat, penguatan positif, serta kesempatan untuk mempraktikkan perilaku baru. Pengasuh juga perlu menghindari penggunaan cerita untuk menghakimi atau membandingkan anak. Fungsi utama kisah adalah membuka ruang dialog dan membantu anak menyusun makna, bukan menetapkan satu jawaban yang dianggap paling benar. Peserta yang mengalami penurunan skor atau menunjukkan ketidaknyamanan perlu ditindaklanjuti secara individual, dan apabila ditemukan masalah yang melampaui kapasitas program, pengelola perlu mempertimbangkan rujukan kepada tenaga profesional.

Kegiatan ini memiliki beberapa kekuatan, yaitu penggunaan cerita sebagai media yang relatif aman, susunan tema yang bertahap, keterlibatan peserta melalui refleksi, serta pemanfaatan data *pretest–posttest* dan analisis individual sebagai dasar tindak

lanjut. Kegiatan juga tidak hanya berorientasi pada peningkatan skor, tetapi juga menghubungkan wawasan dengan komitmen tindakan. Meskipun demikian, hasilnya dibatasi oleh jumlah peserta yang kecil, tidak adanya kelompok pembanding, skor awal yang relatif tinggi, rentang usia yang lebar, pelaksanaan dalam satu konteks panti, serta belum tersedianya pengukuran tindak lanjut. Selain itu, catatan observasi, kutipan refleksi, karakteristik peserta, serta informasi psikometrik instrumen belum dilaporkan secara memadai.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, hasil pengabdian paling tepat dimaknai sebagai bukti awal mengenai kelayakan dan potensi biblioterapi berbasis kisah inspiratif, bukan sebagai bukti efektivitas yang definitif. Siklus PAR berikutnya perlu memprioritaskan pendampingan bagi peserta yang skornya menurun, memperkuat materi yang berkaitan dengan P8 dan P10 setelah indikatornya teridentifikasi, serta melibatkan pengasuh dalam pemantauan komitmen. Evaluasi selanjutnya disarankan menggunakan metode campuran melalui angket yang tervalidasi, observasi terstruktur, refleksi atau wawancara, serta pengukuran tindak lanjut. Dengan rancangan tersebut, perubahan skor dapat ditafsirkan bersama proses pengalaman peserta serta keberlanjutan perubahan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan biblioterapi berbasis kisah inspiratif dilaksanakan menggunakan metode PAR melalui persiapan sosial, identifikasi data dan masalah, analisis masalah, perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, serta refleksi dan evaluasi. Pendekatan ini memungkinkan anak dan pengasuh terlibat dalam proses pengenalan kebutuhan, pemaknaan cerita, refleksi diri, dan penyusunan tindak lanjut.

Rata-rata skor penerimaan diri meningkat dari 37,90 menjadi 39,90. Kategori sangat tinggi meningkat dari 25% menjadi 45%. Sebanyak 13 anak (65%) mengalami peningkatan skor, sedangkan 7 anak (35%) mengalami penurunan skor. Hasil tersebut menunjukkan kecenderungan positif dan potensi biblioterapi sebagai strategi pendampingan psikososial, meskipun tidak semua peserta mengalami peningkatan namun sebagian besar dari jumlah peserta mengalami peningkatan. Hal ini berarti bahwa teknik biblioterapi berbasis kisah inspiratif memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman penerimaan diri anak panti.

Pengelola panti disarankan melanjutkan biblioterapi melalui sesi berkala, menyediakan bacaan yang sesuai usia dan konteks, serta memadukan kegiatan

membaca dengan diskusi, aktivitas kreatif, jurnal kekuatan diri, dan percakapan individual. Peserta yang mengalami penurunan perlu memperoleh tindak lanjut secara suportif. Program berikutnya disarankan melengkapi data observasi, wawancara, serta pengukuran tindak lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada PLT Rektor Universitas Negeri Makassar dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2MP) atas dukungan dan bantuan dana melalui hibah PNPB Pascasarjana tahun 2026 yang diberikan untuk kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM). Ucapan terima kasih juga kepada Pimpinan Panti Asuhan Whyu Ilahi atas izin dan dukungannya pada kegiatan PKM di Panti Asuhan Wahyu Ilahi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. (2026). *Biblioterapi didaktik: Kerangka kerja dan praktik*. Penerbit KBM Indonesia.
- Anugrahwati, K. L., & Wiraswati, A. A. K. S. (2020). Pentingnya penerimaan diri bagi remaja panti asuhan Islam. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 12(2), 107–122. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol12.iss2.art4>
- Asmirah, N. (2026). Pengalaman psikologis mahasiswa yang kehilangan peran ayah dalam kehidupan keluarga. *Jurnal Ruang Sosialia (Ruang Ilmiah: Sosial dan Keagamaan)*, 2(1), 585–599.
- Bakhtiar, M. I., Salmiati, S., Latif, S., Lestari, L. P., & Nurintan, S. (2026). Optimalisasi kualitas layanan pembimbing kemasyarakatan melalui latihan komunikasi efektif dan pengelolaan emosi PK Bapas. 8, 751–765. <https://doi.org/10.31960/caradde.v8i3.2873>
- Budiyanti, S. (2025). *Participatory action research (PAR): Jejak pustaka: Teori, metode, dan praktik transformasi sosial*. Jejak Pustaka.
- Dumaris, S., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan diri dan resiliensi hubungannya dengan kebermaknaan hidup remaja yang tinggal di panti asuhan. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(1), 71–77.
- Erango, M., & Ayka, Z. (2015). Psychosocial support and parents' social life determine the self-esteem of orphan children. *Risk Management and Healthcare Policy*, 169. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S89473>
- Fadilah, L., & Ways Al Qorny, S. (2025). *Biblioterapi*. PT Bukuloka Literasi Bangsa.
- Fatqurhohman, F., Syam, H., & Niam, F. (2026). Kesehatan Mental Remaja: Tantangan Psikososial, Determinan, dan Strategi Penguatan Resiliensi di Era Modern. *JIWARA: Jurnal Psikologi, Kesehatan, Dan Olahraga*, 1(2), 91–104. <https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i2.593>

- Hasfera, D. (2018). Bibliotherapy: Layanan bimbingan konseling di perpustakaan. *Shaut Al-Maktabah: Jurnal Perpustakaan, Arsip dan Dokumentasi*, 10(1), 39–62. <https://doi.org/10.15548/shaut.v10i1.3>
- Ibda, F. (2023). Dukungan sosial sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di panti asuhan. *Intelektualita*, 12(2). <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- Isnaeni, Y., Hartini, S., & Marchira, R. C. (2021). Intervention model for orphans' emotional and behavioral problems: A scoping review. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(F), 211–218. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6249>
- Ispriantari, A., Agustina, R., & Awaulu, Z. I. (2026). Health-related quality of life and associated factors among male and female adolescents in Indonesian orphanages: A comparative study. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 21(2), 148. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2026.21.2.19514>
- Karacan, N., & Güneri, O. Y. (2010). The effect of self-esteem enrichment bibliocounseling program on the self-esteem of sixth grade students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 318–322. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.096>
- Özdemir, N. K. (2016). Deneyisel bir Çalışma: Bibliyopsikolojik Danışmaya Dayalı Özgüven Geliştirme Programının 6. Sınıf Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi. *İlköğretim Online*, 1(1). <https://doi.org/10.17051/io.2016.59570>
- Maharani, A. N. T. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Panti Asuhan (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Malhi, P., & Bharti, B. (2023). Healing with storybooks: Using bibliotherapy to help children cope with death. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 39(3), 298–300. https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp_76_21
- Martinec, R., Šimunović, D., & Kos Jerković, V. (2022). Various aspects of using bibliotherapy in the field of education and rehabilitation. *Hrvatska Revija Za Rehabilitacijska Istraživanja*, 58(1), 87–103. <https://doi.org/10.31299/hrri.58.1.5>
- Mukhlis, A. (2023). *Psikologi cerita*. Penerbit Salemba.
- Noor, T. R. (2021). Bibliotherapy sebagai upaya meningkatkan keterampilan interpersonal remaja. *Jurnal Studia Insania*, 8(2), 164. <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i2.3974>
- Patra, A. C., Kaharap, Y., & Damayanti, E. (2026). Dampak trauma masa kecil terhadap kehidupan remaja di panti asuhan (Studi kasus Panti Asuhan Amanda Kota Palangka Raya). *Jurnal Ragam Pengabdian*, 3(1, Spesial Issue), 1157–1178. <https://doi.org/10.62710/vd1sc116>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Saifuddin, A. (2018). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.

- Sharma, A., Panackal, N., & Rautela, S. (2025). Unlocking imagination, healing hearts: A comprehensive study of more than 70 years of bibliotherapy for children. *Journal of Poetry Therapy*, 38(3), 273–285. <https://doi.org/10.1080/08893675.2024.2368115>
- Sunden, S. (2024). Storytelling and bibliotherapy: Tools and techniques for children receiving therapeutic intervention. *Journal of Poetry Therapy*, 37(4), 255–266. <https://doi.org/10.1080/08893675.2023.2263653>
- Tanesib, M. W., & Huwae, A. (2023). Penerimaan diri dan kebermaknaan hidup pada remaja yang tinggal di panti asuhan Salatiga. *MOTIVA: Jurnal Psikologi*, 6(2), 119. <https://doi.org/10.31293/mv.v6i2.6814>
- Wu, T.-J., Sheih, C. S., Jou, S.-T., Lee, C.-Y., Yu, T.-Y., Liu, C.-Y., & Chen, C.-W. (2025). Effects of bibliotherapy on emotional distress, coping strategies, and resilience in adolescents with cancer: A pilot randomized controlled trial. *European Journal of Oncology Nursing*, 76, 102900. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2025.102900>