

MEMBACA MENGATASI DEPRESI PADA ABAD XXI

Oleh

Nuromas Hasibuan

Abstract

Reading is an activity of searching for information. Through reading we can dig into an understanding of world life. Reading habits begin when one starts his or her schooling. In the following chapters the author explains how reading habits can be a way of overcoming depression of living in 21st century.

Pendahuluan

Membaca merupakan salah satu aspek pelayanan perpustakaan, karena tujuan perpustakaan adalah ikut serta mencerdaskan kehidupan bangsa yang sehat sejahtera dan menunjang pembangunan nasional.

Tujuan membaca terutama adalah untuk menciptakan masyarakat dengan penekanan pada penciptaan lingkungan membaca untuk semua jenis baca pada semua lapisan masyarakat.

Pembinaan membaca perlu dilakukan sejak dini, baik dilingkungan keluarga, dilingkungan sekolah maupun dilingkungan masyarakat dipergustakaan.

Kebiasaan membaca merupakan keterampilan yang diperoleh setelah seseorang disekolahkan. Dengan demikian minat dan kebiasaan membaca bukan keterampilan bawaan. Oleh karena itu minat dan kebiasaan membaca dapat dipupuk, dibina dan dikembangkan.

Dalam abad XXI ini peran membaca sangat penting karena dengan membaca seseorang dapat memperoleh pengertian yang lebih mendalam tentang suatu gejala, dapat mengaitkan dengan gejala lain. Secara singkat dengan membaca akan memperoleh hasil, baik informasi, pengertian, pengetahuan, keterampilan, motivasi latar belakang, depresi, penyakit-penyakit, analisa dan terapinya.

Menjadi informasi dengan melalui membaca, bisa berhasil menanggulangi depresi yang dialami seseorang. Bagi seseorang yang mengalami depresi dan ikut hidup di abad ini tidak mungkin berhasil mengatasinya, tanpa mempunyai ilmu pengetahuan. Ilmu pengetahuan tidak bisa diperoleh tanpa melalui membaca.

Pengertian

A. Membaca

Yang disebut dengan membaca secara menyeluruh mencakup perencanaan, pengaturan, pengendalian yang berhubungan dengan sistem tertentu.

Menurut bahasa, membaca yaitu adanya perhatian atau kesukaan kecenderungan hati untuk membaca. Perhatian atau kesukaan untuk membaca ini perlu dibina sejak kecil karena membaca merupakan keterampilan dasar untuk belajar dan untuk memperoleh hiburan dan kesenangan.

Tujuan Membaca

- Menemukan atau mengetahui pemantau penemuan yang telah dilakukan sang tokoh.
- Menemukan kualitas-kualitas yang dimiliki para tokoh yang membuat mereka berhasil atau gagal.

- Menemukan apakah sang tokoh berhasil atau hidup dengan ukuran-ukuran tertentu.
- Menemukan bagaimana cara sang tokoh berubah, bagaimana hidupnya berbeda dari kehidupan yang kita kenal. ¹

Tentang faedah membaca seseorang adalah dapat :

- a. Mengisi waktu terluang
- b. Mengetahui hal-hal aktual yang terjadi di lingkungannya.
- c. Memuaskan pribadi yang bersangkutan.
- d. Memenuhi tuntutan yang praktis kehidupan sehari-hari.
- e. Meningkatkan minat terhadap sesuatu lebih lanjut.
- f. Meningkatkan pengembangan diri sendiri
- g. Memuaskan tuntutan intelektual
- h. Memuaskan tuntutan sosial
- i. Untuk hiburan dan bersantai.

Jika dilihat dari segi kemasyarakatan, maka dapat juga dikatakan bahwa kebiasaan ialah kegiatan atau sikap yang telah membudaya dalam suatu masyarakat. Membaca adalah kegiatan yang dapat berkembang menjadi kebiasaan.

“....membentuk kebiasaan membaca yang efisien memakan waktu yang relative lama oleh karena itu, usaha-usaha pembentukan hendaklah dimulai disini mungkin dalam kehidupan, yaitu sejak masa kanak-kanak. Pada masa anak-anak, usaha pembentukan dalam arti peletakan pondasi minat yang baik dapat dimulai sejak kira-kira umur dua tahun, yaitu sesudah anak mulai dapat menggunakan bahasa lisan / memahami yang dikatakan dengan berbicara/..... Anggota-anggota keluarga yang sering dilihat oleh anak membaca atau memegang buku dirumah misalnya, adalah suatu usaha yang baik dalam hal ini.” ²

Kita sekarang menonjolkan pentingnya harapan bagi manusia dan masyarakat yang sedang mengalami tugas yang berat untuk mengatasi krisis dan membuka lembaran baru untuk memasuki kurun waktu yang baru pada abad XXI ini, yang menuntut realisme yang sebenarnya. Realisme tanpa dapat membawa kepada depresi.

Dalam kehidupan modern ini, pengetahuan yang diperoleh seseorang dari sekolahnya selama kurang lebih enam belas tahun. Hanya merupakan kira-kira lima belas persen saja dari pengetahuan yang diperlukan dan dikuasainya dalam kehidupannya diluar sekolah. Itu terutama melalui bacaan, baik berupa buku, majalah ataupun surat kabar. Kalau tidak, ia tidak akan dapat mengikuti kehidupan modern dan akan berpelanting keluar jamannya, yang mengakibatkan depresi. Ini menunjukkan kepada kita, pentingnya kegemaran membaca dalam kehidupan modern abad XXI.

“Meskipun teknologi telah menemukan alat audio visual yang dapat menyampaikan banyak hal yang lebih praktis dari pada buku, namun peranan buku dalam kehidupan sekarang belum tergeser. Alat-alat audio visual terutama hanya terbatas kepada penyampaian pengetahuan-pengetahuan mengenai benda-benda yang berbentuk, tetapi tidak dapat berbuat banyak dalam menguraikan hal-hal yang

¹Henry Guntur Tarigan 1990, hal 9 - 10

²Dp. Tampubolon, 1987 : 370.

bersifat kebajikan, dan kebijaksanaan. Pengetahuan tentang pertanian misalnya dapat disampaikan melalui alat-alat audio visual. Tetapi filsafat masih harus dibaca melalui buku..”³

Dalam masyarakat yang paling modern sekalipun peranan buku belum dapat digeser. Karena itu kebiasaan dan kesenangan membaca masih harus dibina. Kita harus pandai memilih buku bacaan apa yang tepat untuk kita.

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾

“Bacalah dengan (menyebut) nama tuhanmu yang menciptakan.”

(Q.S. Al-Alaq ayat :1).

Penyediaan buku bacaan yang efisien dan praktis adalah berupa perpustakaan. Perpustakaan itu merupakan syarat mutlak dalam kehidupan modern. Perpustakaan merupakan perlengkapan yang tidak boleh tidak ada dalam pendidikan modern.

“orang membutuhkan identitas dan bisa mengembangkan identitas keberhasilan maupun identitas kegagalan. Tetapi realitas berlandaskan motivasi pertumbuhan dan anti deterministik.”

(Gerald Corey, 1988 : 34).

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ



1. Demi masa.
2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian,
3. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.

(Q.S. Al-Ashr Ayat 1-3)

Kita selalu terbuka dan selektif terhadap kerangka, tetapi yang selaras dengan kepribadian kita sendiri.

“Berkonsentrasi pada apa dan bagaimana mengalami disini dan sekarang untuk membantu klien agar menerima polaritas-polaritas dirinya. Konsep-konsep utama mencakup tanggung jawab pribadi, urusan yang tak selesai, penghindaran, mengalami dan menyadari saat sekarang. Ia adalah terapi eksperiensial yang menekankan perasaan-perasaan dan pengaruh-pengaruh urusan yang tak selesai terhadap perkembangan kepribadian sekarang.”⁴

Kesanggupan untuk menyadari bagaimana pengaruh-pengaruh masa lampau berkaitan dengan kesulitan-kesulitan sekarang. Dari itu anak-anak kita sama halnya dengan anak bangsa manapun dapat

³Ajip Rosidi, 1983 : 76

⁴Gerald Corey, 1988 : 45

dibina dan dipupuk minatnya kepada membaca. Dalam situasi sekarang, kita menghadapi beberapa faktor penghambat :

1. Tidak adanya atau kurangnya kegemaran membaca buku yang baik yang dicontohkan oleh orang-orang tua termasuk guru-guru.
2. Tidak adanya atau kurangnya bahan-bahan bacaan yang dapat memuaskan dahaga anak-anak akan bacaan.
3. Tidak adanya pendidikan dan pembinaan membaca, termasuk pendidikan teknik membaca, disekolah.

(*Ajib Rosidi, 1983 : 77*)

B. Depresi

Yang dimaksud dengan depresi pada abad XXI adalah kata-kata yang dimiliki banyak nuansa arti. Sebagian besar diantara kita pernah merasa sedih atau jengkel, kehidupan yang penuh masalah, kekecewaan, kehilangan dan frustrasi yang dengan mudah menimbulkan ketidakbahagiaan dan keputusasaan. Namun secara umum perasaan demikian itu cukup normal dan merupakan reaksi sehat yang berlangsung cukup sehat dan mudah dihalau umpamanya pekerjaan, anak-anak keuangan, hubungan keluarga atau semua perasaan yang tidak meyenangkan.

Gejala-gejala depresi :

- Suasana hati : sedih, kecewa, murung, putus asa, rasa cemas dan tegang, kurangnya kegembiraan, kurangnya kepuasan, hilangnya kasih sayang, menangis, perubahan suasana hati, perubahan jiwa, mudah tersinggung.
- Pikiran : kehilangan minat, hilangnya harga diri, kepekaan perasaan tidak berguna, perasaan sejati, perasaan bahwa semua tidak berarti lagi. Ketidakmampuan menangani kesulitan, mengambil keputusan, rasa malu, rasa tidak berdaya, menyalahkan diri sendiri, merasa tidak berharga, suka lupa dan tidak bisa konsentrasi.
- Dorongan : ingin lari, menarik diri, merasa terpojok, melakukan suatu aktivitas, tampaknya tidak menarik atau berarti lagi, keinginan untuk lari.
- Fisik : merasa kondisi menurun, lelah pegal-pegal, sakit kehilangan nafsu makan, kehilangan berat badan, gangguan tidur, kehilangan nafsu seks, capai luar biasa, tidak bisa bersantai, berdebar-debar dan berkeringat, agitasi, kelambatan fisik, konstipasi (sulit buang air).
- Penilaian :
 - a. Delusi : khususnya rasa bersalah, tidak berharga dan penyakit tubuh.
 - b. Hulusinasi : sering mendengar suara-suara negative, misalnya kamu akan mati karena kanker, aids dan sebagainya.⁵

Gejala-gejala khasnya adalah rasa sedih dan tidak bahagia tanpa alasan yang jelas untuk merasa demikian. Tidur anda terganggu dan anda terbangun pagi-pagisekali tanpa bisa tidur kembali. Nafsu makan berkurang dan sebagainya. Akibatnya berat badan juga berkurang. Mungkin juga anda makan lebih banyak dan bertambah berat badan tetapi hal ini jarang terjadi. Beberapa orang menderita sakit buang air besar dan sering kali merasa badannya kurang sehat. Anda merasa tidak sanggup menghadapi kehidupan sehari-hari semua hal membutuhkan tenaga dan anda merasa lekas lelah. Tidak ada sesuatupun yang menyenangkan anda lagi. Anda kehilangan minat dibidang pekerjaan, hobi, seks dan penampilan sehari-hari.

⁵Greg Wilkinson, 1995 : 8

Anda merasa bahwa kehidupan telah memojokkan anda. Air mata akan terkuras dan mungkin anda tidak bisa menangis, lagi rasa tegang dan juga rasa cemas semakin membuat anda cemas atau mudah tersinggung dan kadang-kadang sifat lambat atau apati itu berganti dengan ledakan marah atau keadaan jiwa yang berubah. Kadang-kadang depresi membuat orang gelisah, tidak bisa diam atau mampu menerima sesuatu.

Beberapa orang yang depresi melarikan diri pada alkohol. Rokok atau obat keras lain dengan keyakinan bahwa hal-hal itu dapat membantu menanggulangi masalah atau mengurangi rasa sakit. Hal itu tidak benar bahkan keadaan akan lebih diperburuk lagi. Alkohol tidak saja mengakibatkan kerusakan sosial keluarga dan emosinya melainkan juga merupakan obat yang mendepresi otak sehingga dapat menimbulkan dan memperpanjang serangan depresi.

Orang yang tidak pernah mengalami depresi akan sulit memahami perasaan sedih dan bersalah yang diderita serta nasib buruk yang bekal terjadi. Walaupun depresi tidak begitu berat, bunuh diri tetap merupakan resiko. Bunuh diri adalah penyebab kematian keenam yang paling sering setelah penyakit jantung, kanker, penyakit pernafasan, stroke dan kecelakaan. Bunuh diri adalah penyebab kematian ketiga yang paling umum dalam kelompok usia 12 tahun sampai 4 tahun. Bunuh diri merupakan penyebab satu kematian dari jumlah penduduk 2.500 orang selama periode waktu tiga sampai 4 tahun.⁶

Kesembuhan hampir selalu terjadi, terutama pada orang yang lebih muda, sekitar sepertiga penderita hanya mengalami serangan kedua yang terjadi dalam waktu dua sampai lima tahun setelah serangan pertama. Pada orang tua, serangan ini cenderung lebih sering dan bertahan lebih lama. Jika depresi yang terjadi berat, kekambuhan hampir menyerang tiga per empat orang yang terkena dan sekitar sepertiga akan menderita gejala yang menetap, bertahan lama atau berfluktuasi disertai gangguan sosial. Suatu kenyataan yang menyedihkan bahwa sekitar 15 % orang yang menderita depresi berat pada akhirnya bunuh diri. 20 % - 30 % penduduk pernah menderita gejala depresi dalam periode waktu setahun. Sebagian besar diantaranya menderita depresi ringan sedangkan satu diantaranya 20 orang dapat menderita serangan yang lebih berat. Hingga satu orang dari 50 orang menderita penyakit depresi memerlukan perawatan di rumah sakit.

Siapa yang mendapat serangan depresi ? Kemungkinan serangan pada wanita adalah dua kali serangan pada pria, tetapi perbandingannya kurang lebih seimbang pada depresi atau depresi yang kambuh kembali.

Jumlah dan seringnya terdapat diantara wanita bervariasi menurut usia. Angka tertinggi terdapat pada kelompok usia 36 tahun sampai 45 tahun. Angka depresi meningkat pada pria dengan bertambahnya usia. Depresi umumnya terjadi pada kelas sosial yang tertinggi dan terendah.

Pasangan menikah mempunyai angka yang lebih rendah dari pada yang tidak menikah kecuali mungkin pada remaja. Sebuah kelompok kecil menderita gangguan musiman dan mengalami serangan depresi yang kambuh kembali dalam musim dingin. Bahkan sebuah kelompok yang lebih kecil mengalami depresi yang kambuh pada musim panas.⁷

Penyakit depresi berkisar dari yang ringan, sedang, sampai yang berat. Bentuk yang ringan oleh para dokter sering kali disebut *neurolit* atau depresi reaktif. Sedangkan yang lebih berat disebut sebagai depresi psikotik atau *endogemis*.

Pada depresi reaktif, gejalanya diperkirakan akibat stress luar seperti kehilangan seseorang atau kehilangan pekerjaan. Pada depresi *endogemis*, gejalanya tanpa dipengaruhi faktor luar, yaitu :

- Hilangnya hasrat seks
- Auoreksia atau kehilangan berat badan

⁶Dreg Wilkonson, 1995 : 10

⁷Greg Wilkinson, 1995

- Kelambatan fisik dan mental atau kegelisahan serta agitasi.
- Bangun pagi-pagi
- Perasaan bersalah
- Tidak menikmati apa-apa
- Suasana hati paling rendah di pagi hari dan meningkat dengan berjalannya hari.
- Suasana sedih yang menetap yang tidak berubah walaupun hal yang menyenangkan terjadi.
- Suasana hati sedih yang berbeda dari kesedihan biasa.⁸

Depresi primer yaitu depresi yang tidak mempunyai penyebab-penyebab. Depresi primer inilah yang lebih banyak digunakan pengobatan penelitian atau membaca daripada tujuan perawatan.

Depresi sekunder yaitu depresi yang disebabkan penyakit fisik atau psikiatrik atau kecanduan obat atau alkohol.

Depresi tersembunyi (atypical) yaitu depresi yang menonjol pada suasana hati, beberapa diantaranya mungkin menunjukkan sedikit bukti adanya suasana hati yang sedih yang tidak dapat diterangkan seperti wanita lanjut usia yang suka mengutil.

Depresi panca lahir (baby blues) yaitu wanita yang mengalami periode gangguan emosional dalam 10 hari pertama setelah ia melahirkan. Mereka merasa sedih dan suka menangis. Sekitar dua dari seribu kelahiran anak diikuti dengan perkembangan penyakit mental dan tiga perempat diantaranya merupakan depresi panca lahir. Depresi panca lahir dapat berlangsung tiga bulan atau lebih. Sang ibu mungkin terlalu memikirkan kesehatan bayinya dan kemampuannya sebagai seorang ibu. Menopause juga dapat meningkatkan resiko terjadinya depresi.

Orang yang mempunyai bentuk tubuh bulat dan agak gemuk tidak lebih mudah mendapat serangan depresi dari pada orang lain. Walaupun kadang-kadang kita semua pernah mengalami perubahan suasana hati karena alasan yang kurang jelas dan walaupun beberapa orang tampaknya lebih berat, mereka yang mempunyai jenis kepribadian ini tidak lagi dianggap lebih mudah terserang depresi. Beberapa orang memiliki kepribadian depresi yang berarti bahwa mereka secara terus menerus bersikap sedih dalam masyarakat dan akibatnya memudahkan terjadinya depresi.

Kematian orang yang dicintai, kehilangan kepercayaan, pindah rumah atau stress berat yang lain dianggap dapat menyebabkan depresi. Reaksi terhadap stress seringkali ditanggguhkan dan depresi dapat terjadi beberapa bulan sesudah peristiwa terjadi.

C. Skenario Masyarakat Indonesia pada Abad XXI

1. Ledakan Penduduk

Jika pada bulan Juli tahun 1987 penduduk planet bumi mencatat kelahiran bayi ke-5 milyar maka diperkirakan pada tahun 2300 penduduk bumi akan mencapai titik puncak daya muatnya yaitu dengan 32 milyar manusia. Dua pertiga dari penduduk tersebut hidup di negara-negara miskin. Oleh sebab itu ledakan penduduk pada abad XXI akan berarti ledakan kemiskinan.

Oleh karena itu salah satu usaha yang mau tidak mau harus dilaksanakan yaitu meningkatkan minat baca bangsa kita, terutama para remaja dan dewasa. Bukan saja karena sudah jelas dari sejarah, bahwa hanya bangsa-bangsa yang gemar membaca saja yang maju.

Pada dasarnya kegemaran membaca itu harus dididik, harus ditanamkan sejak kecil, sejak mereka masih kanak-kanak, mulai sekolah dasar sampai sekolah lanjutan dan seterusnya. Kalau mereka tidak

⁸Greg Wilkinson, 1995 : 19

dibiasakan gemar membaca sejak kecil, tidak dibiasakan akrab dengan buku, maka besar kemungkinan setelah dewasa pun tidak akan gemar membaca.⁹

Untuk menanamkan kegemaran membaca pada anak-anak, mutlak harus memberi kesempatan kepada mereka agar sejak masih kecil berakrab dengan buku, sehingga sesudah dewasa mereka menganggap buku sebagai salah satu kebutuhan hidupnya sehari-hari yang tak dapat ditinggalkan. Memberi kesempatan berakrab dengan buku-buku bagi mereka sebanyak-banyaknya dan seluas-luasnya untuk memperoleh ilmu pengetahuan.

Rendahnya minat baca seseorang dapat dicari sebabnya terutama pada rendahnya daya beli. Rendahnya daya beli itu disebabkan oleh rendahnya penghasilan, umumnya bangsa kita. Tapi hal itu tidak mutlak karena banyak kita saksikan para pembesar yang kaya-kaya, para pengusaha yang uangnya berlebihan, yang enak saja membelikan hadiah buat anak-anaknya berupa foto, radio, televisi dan alat-alat lain. Tetapi tidak pernah membelikan buku-buku bacaan.

Mereka baru teringat untuk membelikan anak-anaknya buku kalau anak-anaknya itu sendiri minta karena disuruh membeli buku-buku pelajaran oleh guru. Inisiatif untuk mencari buku sendiri tidak ada atau walaupun ada sangat rendah sekali. Orang tua kurang mengerti betapa pentingnya ilmu pengetahuan dan teknologi pada abad XXI ini.

Bagi seseorang yang mengalami dan ikut hidup di abad ini, tidak mungkin berhasil, tanpa mempunyai ilmu melalui membaca. Dari itu masalah pembinaan minat baca itu tak dapat kita gantungkan atau serahkan kepada kemampuan masing-masing orang. Menurut hemat saya masalah ini harus ditanggulangi oleh pemerintah.

Secara keseluruhan sekolah-sekolah kita, tidaklah mempunyai perpustakaan. Walaupun ada hanya terdapat di sekolah-sekolah yang berada di kota-kota besar saja.

Untuk mengatasi ini perlu pemerintah merintis perpustakaan keliling sampai ke pelosok-pelosok, bekerja sama dengan perpustakaan sekolah, beroperasi mulai dari tingkat II, kecamatan, Sampai ke Kelurahan-Kelurahan atau Desa-Desa.

Perpustakaan umum dan perpustakaan keliling perlu ikut serta mempromosikan peningkatan kebiasaan membaca, demi salah satu mengatasi depresi yang melanda kita utamanya negara-negara krisis moneter.

D. Hubungan Membaca dengan Mengatasi Depresi

- a. Membaca meningkatkan ilmu pengetahuan.

أَقْرَأْ بِأَسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾

عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٢﴾

“Bacalah dengan (menyebut) nama tuhanmu yang menciptakan Dia yang mengajarkannya kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.”

(Q.S. Al-Alaq, ayat 1, 5)

Dengan melalui membaca dapat mengetahui perkembangan zaman :

⁹Ajib Rosidi, 1983 : 4

- Dapat mengetahui kunci-kunci keberhasilan
- Mempunyai sikap yang kreatif, tenang dan selalu optimis.

b. Membaca meningkatkan keinginan

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾

“Bukankah kami telah melapangkan dadamu dengan melalui membaca” (Q.S. Alam Nasyrah, Ayat :1)

- Dapat meningkatkan keyakinan terhadap kekuasaan Tuhan yang mendorongnya untuk beribadah.
- Dengan beribadah akan menimbulkan sikap yang tidak mudah goyah serta menjadi pribadi yang kuat, ikhlas, sadar dan sebagainya.

Dengan melalui membaca, beriman dan beramal soleh seseorang terhindar dari gangguan-gangguan kejiwaan, seperti stress, depresi dan sebagainya.

Kesimpulan

Kita sekarang ini dilanda depresi, terutama abah XXI. Mengingat keadaan depresi yang begitu sulit di atasi, salah satu langkah untuk mengatasinya ialah dengan melalui membaca. Pentingnya pengertian dan guna membaca untuk mengatasi depresi ini, para orangtua perlu menyisihkan sedikit waktu di seore hari guna membantu anak-anaknya yang memerlukan pertolongan. Bagi psikiater dianjurkan supaya sekali-sekali terjun memberi waktu kepada orang yang mengalami penderitaan untuk datang berkonsultasi sekedar mencari penyelesaian bagi kesukaran yang dihadapinya.

Penderita depresi lebih banyak pada golongan anak remaja dan dewasa, dibandingkan dengan golongan anak-anak dan orang tua. Pemerintah perlu merintis perpustakaan keliling Tk. I, Tk II, Kecamatan, Kelurahan dan Desa untuk mempromosikan kegiatan membaca. Membaca adalah salah satu alat untuk memperoleh ilmu pengetahuan.

DAFTAR BACAAN

- Bakry, H Oemar, *Tafsir Rahmat*, Jakarta, Mutiara, 1972
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, Cet. I*, Bandung, Erasco, 1988.
- Daradjat Zakiah, *Perawatan Jiwa Untuk Anak-Anak Cet III*, Jakarta, 1975.
- Linshoten. J :Mansyur, *Pengantar Ilmu Jiwa, Fenomenologi Ed. 2, Cet, 1*, Bandung, Jemuars, 1983.
- Remmers, H. H ; C.G. Hackett ; Zakiah Daradjat, *Memahami Persoalan Remaja Cet. 1*, Jakarta, Bulan Bintang, 1984.
- Rosidi, Ajb, *Pembinaan Minat Baca*, Bahasa dan Sastra, Cet. I, Surabaya, Bina Ilmu, 1983
- Sarwono, Sarlito Wirawan, *Bengkel Keluarga Cet. 1*, Jakarta, Bulan Bintang, 1980.

Schindler, John A ; Sahat Simamora, *Bagaimana Menikmati Hidup 365 hari dalam Setahun Cet. 1*, Jakarta, Bumi Aksarana, 1992.

Suryabrata, Sumandi ; *Psikologi Kepribadian, Ed. 1, Cet. 6*, Jakarta, Raja Grafindo Persada, 1993.

Tampubolon, DP. Prof. Dr, *Kemampuan Membaca, Tehnik membaca efektif dan efisien. Cet. 10*, Bandung, Angkasa, 1987.

Tarigan, Henry Guntur, Prof. DR, *Membaca ; Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa, Cet.* Bandung, Angkasa, 1990.

Tjandarasa, Meitasari ; Greg Wilkinson, *Buku Pintar Kesehatan Cet. 2*, Jakarta, Surya Karta Negara. 1995.

Wilkinson Greg, Dr ; alih bahasa Meitasari Tjandrasa, *Buku Pintar Kesehatan, Cet, II*, Jakarta, 1995.