E-ISSN: 3025-0994
Halaman 1516-1526
Volume 4 Nomor 3 Tahun 2026

Sastra dan Kesehatan Mental: Kajian *Literature Review*

Agus Yulianto[1], Redhitya Wempi Ansori[2], Hengki Hendra Pradana[3]

[1,2] Program Studi Pendidikan Bahasa Indonesia, Universitas Nahdlatul Ulama Blitar
[3] Program Studi Psikologi, Universitas Nahdlatul Ulama Blitar
e-mail: agusbe808@gmail.com[1], redhityawempiansori@gmail.com[2], hengkihendra@unublitar.ac.id[3]

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara sastra dan kesehatan mental melalui pendekatan literature review. dilatarbelakangi oleh meningkatnya perhatian terhadap isu kesehatan mental di masyarakat modern yang dipengaruhi oleh tekanan sosial, perkembangan teknologi digital, serta dinamika kehidupan modern. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Systematic Literature Review (SLR). Data yang diperoleh dari berbagai riset yang telah dipublikasikan dan terindeks; Google Scholar, SINTA, Portal Garuda, Scopus, dan lainnya yang relevan dengan topik penelitian.Data disajikan secara objektif dan terstruktur. Rentang penelitian mulai tahun 2016 hingga 2026. Tahapan Penelitian ini dimulai dari pengumpulan data, evaluasi, dan memberikan interpretasi secara kritis. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber, yaitu dengan memilah kembali hasil temuan dengan seksama dan teliti. Hasil kajian menunjukkan bahwa sastra tidak hanya sebagai media hiburan tetapi, sastra mampu membangun rasa empati, meningkatkan literasi kesehatan mental, serta mendukung releksi pemulihan diri pasca trauma. Selain itu, kesehatan mental menjadi topik yang mampu membangun sebuah narasi dalam sebuah karya sastra baik berupa prosa, puisi, atau karya sastra kontemporer. Sehingga dapat dikatakan bahwa sastra dan kesehatan mental memiliki peran masing-masing tetapi saling melengkapi. Dalam kajian ini, sastra dan kesehatan memiliki kaitan, antara lain: representasi kesehatan mental dalam karya sastra, sastra sebagai media terapi, dan sastra mampu meningkatkan kesadaran kesehatan mental.

Kata Kunci: Sastra, Kesehatan Mental, Media, Representasi, Biblioterapi, Terapeutik.

Abstract

This study aims to examine the relationship between literature and mental health through a literature review approach. This is motivated by the increasing attention to mental health issues in modern society influenced by social pressures, the development of digital technology, and the dynamics of modern life. This study uses a qualitative approach with the Systematic Literature Review (SLR) method. Data obtained from various published and indexed research; Google Scholar, SINTA, Portal Garuda, Scopus, and others relevant to the research topic.

Data is presented objectively and structured. The research spans from 2016 to 2026. The stages of this research begin with data collection, evaluation, and providing critical interpretation. Data validity uses source triangulation, namely by carefully and thoroughly sorting the findings. The results of the study show that literature is not only a medium of entertainment but literature is able to build empathy, increase mental health literacy, and support post-traumatic self-reflection. In addition, mental health is a topic that is able to build a narrative in a literary work, whether in the form of prose, poetry, or contemporary literary works. So it can be said that literature and mental health have their respective roles but complement each other. This study examines the relationship between literature and health, including the representation of mental health in literary works, literature as a therapeutic medium, and literature's ability to raise mental health awareness.

Keywords: Literature, Mental Health, Media, Representation, Bibliotherapy, Therapeutic.

LATAR BELAKANG

Kesehatan mental telah berkembang menjadi salah satu isu paling penting dalam kajian ilmu pengetahuan karena berkaitan secara langsung dengan kualitas hidup, produktivitas, relasi sosial, serta keberlangsungan pembangunan manusia. Fakhriyani, (2019) kesehatan mental merujuk pada semua aspek kesehatan isik maupun psikir serta upaya dalam mengatasi tekanan stress, penyesuaian diri, berinteraksi dengan orang lain, serta pengambilan keputusan. Peningkatan gangguan kesehatan mental menjadi perhatian berbagai disiplin ilmu, mulai dari psikologi, kedokteran, kesehatan masyarakat, pendidikan, hingga ilmu humaniora. Perubahan sosial yang berlangsung sangat cepat, tekanan ekonomi, perkembangan teknologi digital, meningkatnya tuntutan akademik dan pekerjaan, serta berbagai krisis global telah memperbesar risiko munculnya berbagai persoalan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, stres kronis, trauma psikologis, dan perasaan kesepian. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan lagi sekadar persoalan medis, melainkan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, sosial, budaya, dan lingkungan.

Kesehatan mental tidak hanya menjadi isu paling penting dalam kajian ilmu pengetahuan. Tetapi, mejadi isu benting bagi ilmu interdisipliner, termasuk humaniora. Salah satunya adalah bidang sastra. Sastra adalah karya seni kreatif dari hasil ekpresi dan pemikiran manusia menggunakan media bahasa. Sastra merupakan hasil karya kreatif manusia berisi ungkapan pemikiran, imajinasi, dan perasaan yang berangkat dari realitas sosial dan berpungsi untuk memberikan pengetahuan dan hiburan serta membawa pesan-pesan tertentu (Ansori & Yulianto, 2024; Salma, 2022; Yulianto, 2025). Sastra menjadi ruang refleksi dari berbagai persoalan manusia, termasuk di dalamnya merepresentasikan kesehatan mental. Kesehatan mental ini direpresentasikan melalui bahasa, dialog, simbol, dan penokohan yang sering menggambarkan pergulatan psikologis yang kompleks, menggambarkan pengalaman depresi, kecemasan, kehilangan, trauma, gangguan identitas, tekanan sosial, hingga proses penyembuhan. Melalui narasi tersebut, sastra mampu memperlihatkan dimensi emosional yang sulit dijelaskan hanya melalui angka-angka statistik atau instrumen psikologis.

Hubungan antara sastra dan kesehatan mental mendapat perhatian khusus dalam kajian interdisipliner. Karya sastra tidak hanya sebagai objek representasi kesehatan mental, tetapi juga sebagai media untuk memberikan literasi kesehatan. Rizal, (2024a) menjelaskan bahwa sastra dapat digunakan sebagai media untuk membangun empati, meningkatkan literasi kesehatan mental, mengurangi stigma terhadap penyintas gangguan mental, serta mendukung proses refleksi dan pemulihan psikologis. Meskipun demikian, perkembangan penelitian mengenai kesehatan mental dan sastra masih menunjukkan sejumlah keterbatasan. Sebagian besar penelitian berfokus pada analisis satu karya sastra tertentu, satu pengarang, atau satu karakter dalam novel menggunakan teori psikologi sastra. Penelitian-penelitian tersebut umumnya bersifat parsial sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai perkembangan tema, pendekatan teoritis, metode penelitian, maupun arah diskursus ilmiah yang menghubungkan kesehatan mental dengan sastra.

Penelitian ini dapat menjadi landasan konseptual bagi pengembangan kajian psikologi sastra dan studi interdisipliner yang menghubungkan ilmu kesehatan dengan humaniora. Dari sisi praktis, hasil penelitian dapat menjadi referensi bagi akademisi, peneliti, pendidik, praktisi kesehatan mental, serta pembuat kebijakan dalam memanfaatkan karya sastra sebagai media edukasi, peningkatan literasi kesehatan mental, pengurangan stigma, dan penguatan kesejahteraan psikologis masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi terhadap pengembangan ilmu sastra, tetapi juga memberikan nilai tambah bagi upaya membangun masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental. Kajian ini diharapkan dapat menghasilkan sintesis ilmiah yang memperkuat hubungan antara sastra sebagai representasi pengalaman manusia dan kesehatan mental sebagai isu multidimensional yang semakin relevan dalam kehidupan masyarakat modern.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Systematic Literature Review (SLR). Systematic Literature Review (SLR) merupakan salah satu metode dalam mengumpulakan, mengevaluasi, mengintegrasi, dan menyajikan temuan dari berbagai sumber yang dapat dipercaya sesuai dengan pertanyaan peneliti (Azis, 2023). Studi pustaka digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara karya sastra dan kesehatan mental. Data yang diperoleh dari berbagai riset yang dipublikasikan dari berbagai sumber; Google Scholar, Portal Garuda, Scopus, dan lainnya yang relevan dengan topik penelitian serta disajikan secara objekti dan terstruktur. Rentang penelitian mulai tahun 2015 hingga 2025. Tahapan Penelitian ini dimulai dari pengumpulan data, evaluasi, dan memberikan interpretasi secara kritis. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber, yaitu dengan memilah kembali hasil temuan dengan seksama dan teliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental menjadi isu global yang menarik perhatian. Tidak hanya menjadi perhatian khusus dalam bidang psikologi tetapi, menjadi perhatian juga pada bidang multidisipliner. Termasuk dalam bidang sastra. Sastra menjadi media untuk merekam, memproses, dan memberikan pengalaman emosional yang dibuat oleh pengarang yang

disajikan oleh pembaca. Oleh karena itu, penelitian ini membahas tentang hubungan sastra dan kesehatan mental.

Representasi Kesehatan Mental dalam Karya Sastra.

Kesehatan mental menjadi isu penting yang mendapatkan perhatian secara khusus. Tidak hanya dalam bidang psikologi, Kesehatan mental dalam bidang multidisipliner juga menjadi perhatian khusus seperti bidang sastra. Karya sastra tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan tetapi, bisa menjadi ruang refleksi yang mampu menggambarkan dinamika emosi dan batin manusia. Representasi kesehatan mental dalam sebuah karya sastra muncul melalui perilaku tokoh, permasalahan yang terjadi, dialog yang dilakukan oleh tokoh, atau narasi yang dibangun oleh pengarang. Persoalan kesehatan mental muncul sangat relevan dengan kehidupan sehari-hari. Hadirnya permasalahan seperti tekanan psikologis akibat permasalahan yang muncul, lingkungan sosial, percintaan, atau trauma masa lalu dalam karya sastra memperlihatkan bahwa sastra memiliki kemampuan untuk menghadirkan realitas psikologis manusia. Penelitian yang dilakukan oleh (Lestari & Ahmadi, 2025) terhadap novel Stigma karya Hindi Astina menujukkan gangguan kesehatan mental yang dialami oleh tokoh. Penelitian tersebut berhasil menjabarkan gangguan kesehatan mental: kecemasan yang berlebih, depresi, pem-*bully*-an, kekerasan, pelecehan seksual, bahkan perampasan harga diri.

Novel Jakarta Sebelum Pagi Karya Ziggy Zezsyazeoviennazabrizkie yang diteliti oleh (Mufida & Abdullah, 2025) juga merepresentasikan kesehatan mental tokoh. Dalam novel tersebut, tokoh mengalami ketidakmampuan dalam menyeimbangkan dorongan impulsif terhadap tekanan realitas sosial sehingga tokoh mengalami gangguan kecemasan yang berlebihan. Representasi truma, kehilangan, dan pemulihan diri dalam karya sastra juga muncul dalam novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati karya Brian Khrisna. Hal tersebut diketahui dari penelitian yang dilakukan oleh Safarina & Junadi, (2026). Dalam penelitian tersebut, terungkap bahwa tokoh yang diceritakan mengalami kehancuran dalam hidup akibat trauma psikologis yang laten, berlapis, dan membentuk struktur kepribadian. Selain itu, truma dan kehilangan yang dialami tokoh menjadi pemicu konflik batin. Dalam Novel tersebut juga terdapat proses pemulihan diri seorang tokoh dengan cara menyadari kebutuhan dasarnya, menjalin relasi sosial yang sederhana, dan refleksi terhadap pengalaman hidup. Kaitannya dengan kesehatan mental, dalam trilogi novel Negeri 5 Menara karya Ahmad Fuadi juga merepresentasikan kesehatan mental. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Jayanti, (2022), representasi kesehatan mental ditinjau dengan menggunakan psikologi positif. Penelitian tersebut menggambarkan tokoh Alif dalam trilogi Novel Negeri 5 Menara, antara lain: kepuasan yang dirasakan karena masa lalu yang dilalui oleh tokoh, membangun optimisme masa depan yang akan dijalani, menikmati kebahagiaan yang dirasakan sekarang, dan *passion* yang mendukung terciptanya sebuah kebahgiaan.

Representasi kesehatan mental tidak hanya muncul pada prosa saja, tetapi pada sastra kontemporer lainnya juga sering muncul. Salah satunya pada lirik lagu yang sering didengar. Lirik lagu mampu menggambarkan tekanan emosional, pengalaman individu, bahkan kondisi fisik. Penelitian yang dilakukan oleh (Rahmasari & Adiyanto, 2023) yang menjelaskan tentang lirik lagu yang berjudul Secukupnya karya Hindia yang dianalisis dengan

menggunakan teori Semiotika Ferdinand De Sausure. Dalam penelitian tersebut, terungkap bahwa seseorang harus menghadapi kegagalan yang terjadi serta harus bangkit dan tidak menyalahkan diri sendiri. Dalam penelitian tersebut, dijelaskan bahwa lirik lagu ini menjadi sebuah refleksi diri untuk tidak putus asa dan menjadikan kegagalan secara berlarut-larut. Simbol dalam lirik lagu tersebut menjadi gambaran atau representasi kesehatan mental. Lagu-lagu kontemporer sering memuat ekspresi emosional yang direpresentasikan melalui bahasa yang puisi dan dekat dengan generasi muda. Penelitian Ardita & Wirawanda, (2024) tentang lagu 'Tutur Batin' dan 'Jalan Pulang'. Dalam penelitian ini, merepresentasikan tentang kesehatan mental. Selain itu, lirik lagu ini mengajak untuk selalu memperhatikan kesehatan mental dan jangan mengabaikan jika ada gangguan dalam kesehatan mental. Selain itu, Arliani & Adiyanto, (2023) yang membahas tentang lirik lagu "Rehat" Kuntoaji yang berisi tentang mengelola kecemasan yang terjadi, mengatasi ketakutan, dan bagaimana hati bisa iklas untuk menghadapi segala sesuatu.

Karya sastra yang berupa cerita pendek juga tidak luput merepresentasikan kesehatan mental untuk membangun sebuah cerita. Penelitian Sembiring et al., (2024) menjelaskan bagaimana kesehatan mental dalam sebuah cerita pendek. Data yang diperoleh berupa cerita pendek diambil dari media massa pada massa Pandemi Covid 19 sangat identik dengan gejala gagguan kejiwaan. Dialog-dialog yang ada dalam cerita pendek tersebut, menggambarkan situasi kejiwaan yang mengalami depresi, kecemasan akan masa depan, dan stress yang dialami pada masa pandemi Covid 19. Cerita Pendek yang berjudul "Perempuan itu Pernah Cantik" Karya Mashdar Zaidal dalam penelitian Pasaribu & Firmansyah, (2023) dijelaskan bahwa ada tekanan psikologis seorang wanita yang sudah menikah. Dalam penelitiannya, Pasaribu & Firmansyah, (2023) mampu mengungkapkan representasi kesehatan mental dalam cerita pendek tersebut, seperti: penggambaran tekanan sosial berupa budaya patriarki yang diterima oleh perempuan, dampak mental yang timbul akibat budaya patriarki, dan problematika yang dialami perempuan setelah menikah. Dari beberapa hal tersebut, representasi kesehatan mental yang ada dalam karya sastra menunjukkan adanya hubungan antara karya sastra dan psikologi manusia. Melalui tokoh, konflik, simbol, dan narasi, karya sastra mampu menghadirkan gambaran mengenai kompleksitas kondisi mental individu sekaligus membangun kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental.

Sastra sebagai Media Terapi

Sastra memiliki peran penting, tidak hanya sebagai media hiburan tetapi juga sebagai sarana edukasi. Dalam konteks kajian psikologi sastra modern, sastra dipandang sebagai media terapi karena mampu menghadirkan pengalaman emosional yang reflektif melalui proses membaca, menulis, maupun mendengarkan karya sastra. Dalam duni psikologi, dikenal istilah biblioterapi, yaitu penggunaan bacaan sebagai sarana penyembuhan psikologis dan penguatan kesehatan mental. Menurut Ubaidah et al., (2018) biblioterapi adalah metode yang digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalaan dan mengubah cara padang dalam mengatasi ketidaksetabilan emosi, kondisi mental, serta kecemasan dengan menggunakan literature atau bacaan. Karya sastra dapat menjadi media/literature yang dapat membantu untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental atau membantu dalam

menyembuhkan trauma, kecemasan, dan gangguaan kesehatan mental lainnya. Sastra sebagai media terapi bekerja melalui pelibatan emosi yang disajikan dengan bahasa/bacaan. Ketika individu membaca sebuah karya sastra dan mendapatkan sebuah ketenangan, pemecahan masalah, atau pengalaman yang serupa dengan kondisi yang sedang dialami sehingga proses tersebut memungkinkan terjadi katarsis, yaitu pelepasan emosional melalui penghayatan karya sastra.

Praktik biblioterapi berkembang melalui pendekatan kreatif yang melibatkan aktivitas membaca bersama, diskusi sastra, *storytelling*, hingga penulisan ekspresif. Penelitian Agustiningsih & Nurhadi, (2024) yang membahas tentang potensi puisi Indonesia sebagai media biblioterapi kesehatan mental. Penelitian tersebut, berhasil mengidentifikasi kriteria yang relevan untuk menjadikan puisi sebagai media terapi, antara lain: penggunaan tema yang relevan, bahasa, kedalaman emosional puisi, serta relevansi dengan budaya. Lebih lanjut, dari puisi yang diteliti semua konsisten untuk memberikan refleksi yang positif. Sehingga puisi-puisi ini tidak hanya berfungsi sebagai karya sastra yang indah, tetapi juga memiliki nilai terapeutik yang dapat digunakan dalam konteks kesehatan mental di Indonesia. Sejalan dengan penelitian tersebut, Wiworo et al., (2022) yang menggunakan puisi untuk meredakan tingkat stres siswa SMA di Kabupaten Malang. Penggunaan puisi sebagai media memberikan pengaruh yang positif terhadap penurunan angka stres. Semula rata-rata 19,2% mampu turun menjadi rata-rata 15%. Dari penelitian tersebut, puisi dapat menjadi media untuk mereduksi tingkat stres yang dialami oleh remaja usia anak SMA. Selain itu, puisi juga dapat digunakan sebagai media psikoterapi, seperti pada penelitian Damayanti & Pranoto, (2022) yang mengkaji tentang antologi puisi “Sulaman Rindu” karya Achmat Nasihi MT. Penggunaan diksi, frasa, baris dalam puisi tersebut memberikan pengalaman dan penghayatan estetik dalam mencari sebuah ketenangan pada intensitas religious. Puisi ini menjadi media untuk menumbuhkan kesadaran hidup di tengah banyaknya permasalahan duniawi dan mendekatkan diri pada Tuhan yang maha Esa.

Bercerita hasil dari sebuah karya sastra, juga menjadi media untuk melakukan terapi. Penelitian Sunden, (2024) menjelaskan bahwa *storytelling*, hingga penulisan ekspresif membantu siswa dalam proses intervensi karena pada kegiatan tersebut, anak dapat mengungkapkan secara langsung emosinya serta mampu mengekpresikan emosi yng sulit untuk dikeluarkan. Selain itu, penelitian Sari et al., (2025) memanfaatkan cerita rakyat untuk menjadi media konseling terapi kecemasan pada anak usia sekolah dasar. Kesimpulan pada penelitian tersebut, cerita rakyat menawarkan berbagai media terapeutik yang menarik bagi anak-anak serta aman untuk digunakan. Selain itu, cerita rakyat mampu meningkatkan kecerdasasan emosional, sangat memberikan dampak pada terapi kecemasan, dan mampu meningkatkan identitas diri. Sehingga, penggunaan cerita rakyat ini dapat menjadi alternatif yang baik dalam memberikan konseling untuk mengurangi atau mereduksi kecemasan. Sastra juga mampu menjadi media trauma *healing.* Trauma *Healing* suatu metode yang digunakan sebagai pengobatan untuk mengatasi masalah emosional akibat dari kejadian traumatis atau kecemasan/ketakutan masa lalu yang dialami (Tim Medis Siloam Hospitals, 2025). Tidak hanya kegiatan membaca, kegiatan menulis bisa menjadi katarsis. Falia & Kholil, (2024) terapi menulis ekspresif dapat menjadi media katarsis bagi individu yang mengalami trauma, gangguan kecemasan, dan gangguan kesehatan lainnya. Dalam penelitiannya, Menulis

menjadi media untuk mengungkapkan emosional, pikiran, dan perasaan bagi individu yang kesulitan dalam menjelaskan secara lisan. Sehingga merasa lega, nyamaan, dan tidak ada beban dalam mengeluarkan atau meluapkan emosi.

Kegiatan pembinaan trauma *healing* yang dilakukan oleh Ilham et al., (2021) menggunakan sastra sebagai media trauma *healing*. Dari kegiatan tersebut, dapat disimpulkan beberapa hal, sebagai berikut: (1) Memberikan wawasan tentang trauma *healing.* (2) Penggunaan sastra sebagai trauma *healing* mampu memperkuat batin, memberikan padangan lain yang lebih jernih, mereduksi kecemasan atau kekhawatiran, mengurangi ketakutan sehingga mampu untuk berpikir secara kritis dan positif. (3) Karya sastra yang dibaca mampu meluapkan emosi yang terhimpun serta memberikan airmasi positi terhadap pembaca. (4) trauma *healing* dengan menggunakan pendekatan sastra menunjukkan adanya perbaikan , seperti ketegarann siswa dalam menjalani aktivitas tanpa rasa cemas,takut, dan khawatir. (5) pengetahuan ini dapat ditularkan atau disampaikan kepada siswa yang lainnya beserta masyarakat sekitarnya dengan pendekatan sastra. Kegiatan serupa juga dilakukan oleh Bulor et al., (2026) melalui program trauma *healing* yang dilakukan pada peserta didik SMP Negeri 1 dan SMK Negeri 1 Wulanggitang dengan pendekatan biblioterapi, terapi naratif, dan *play* naratif. Dari kegiatan tersebut memberikan dampak positif, antara lain: (1) memulihkann kondisi emosional peserta didik pasca terjadinya trauma akibat bencana erupsi Gunung Lewotobi Laki-laki, (2) menumbuhkan optimisme peserta didik dan menumbuhkan rasa aman, (3) memberikan pemahaman dan adaptasi baru untuk kegiatan belajar sehingga proses pembelajaran masih berjalan baik pasca terjadi bencana, (4) menurunkan rasa khawatir, kecemasan, ketakutan pasca terjadi bencana. Dengan demikian, sastra sebagai media terapi merupakan pendekatan multidisipliner yang menghubungkan sastra, psikologi, pendidikan, dan kesehatan mental.

Berdasarkan gambaran tersebut, sastra mampu mnejadi sebuah alat untuk terapi dalam proses penyembuhan kesehatan mental. Afdholy et al., (2024) mengatakan bahwa sastra memainkan peran penting dalam memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mental. Lebih lanjut, sastra tidak hanya sekadar media hiburan tetai, memiliki kontribusi pada peningkatan literasi kesehatan, meningkatkan kepekaan emosional, dan media terapi jiwa ditengan kehidupan modern yang sedang berjalan saat ini di mana tekanan sosial dan tingkat stress semakin meningkat. Karya sastra tidak hanya berfungsi sebagai produk budaya, tetapi juga sebagai medium refleksi dan penyembuhan emosional. Abby, (2023) mengatakan bahwa sastra dapat mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mental. Melalui proses membaca dan interpretasi sastra, individu dapat memperoleh ruang untuk memahami pengalaman hidup, membangun empati, serta menemukan makna baru terhadap dirinya sendiri. Oleh sebab itu, sastra memiliki potensi besar untuk terus dikembangkan sebagai alternatif terapi psikologis yang humanis, kontekstual, dan relevan dengan kebutuhan masyarakat modern.

Meningkatkan kesadaran kesehatan mental siswa melalui Karya sastra

Kesehatan mental menjadi isu penting. Hal ini terjadik karena tekanan akademik, perubahan sosial, perkembangan teknologi digital, serta tuntutan lingkungan sering memengaruhi kondisi emosional. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak yang

rentan mengalami stres, kecemasan, rendah diri, hingga krisis identitas yang berdampak pada perkembangan sosialnya. Sehingga diperlukan langkah konkrit untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental. Salah satunya adalah penggunaan karya sastra sebagai media dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental. Karya sastra memiliki kemampuan menghadirkan pengalaman emosional dan psikologis melalui cerita, tokoh, konflik, maupun nilai-nilai kehidupan yang dekat dengan realitas. Dalam proses membaca sastra, tidak hanya memahami unsur estetika bahasa, tetapi juga belajar mengenali emosi, empati, ketahanan diri, dan cara menghadapi permasalahan hidup. Sastra menjadi media reflektif yang memungkinkan siswa memahami bahwa perasaan sedih, cemas, takut, ataupun kehilangan merupakan bagian alami dari kehidupan manusia. Melalui proses tersebut, dapat membangun kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Mutiara et al., (2025) yang bertujuan untuk mengetahui dampak dari kegiatan yang telah dilakukan, yaitu kegiatan literasi sastra terapeutik terhadap penguatan relisensi siswa usia SMA, kegiatan dilakukan di kelas XI C1 di SMA Negeri 9 Tasikmalaya. Berhasil menunjukkan bahwa kegiatan literasi sastra teraupatik membantu siswa untuk berpikir lebih positif, mampu mengelola emosi dengan baik, menyalurkan emosi yang positif, dan mampu menghadapi tekanan dengan baik. Dari penelitian tersebut, diketahui pula kesadaran siswa tentang kesehatan mental yang harus dijaga, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap penguatan relisensi mental, serta peserta didik sadar bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan kemampuan kognitif dan emsoisonal/sosial. Dania et al., (2025) dalam penelitiannya juga menyimpulkan bahwa kegiatan membaca buku, baik fiksi atau nonfiksi yang dilaakukan secara mandiri dapat memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental anak usia sekolah. Selain itu, kegiatan ini juga dapat meningkatkan kemampuan koping, serta meningkatkan kesadaran diri. Sehingga membaca buku dapat menjadi media efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis bagai remaja pada masa ini. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rizal, (2024) membaca, merepasi, dan menghayati karya sastra dapat memberikan wawasan serta pemahaman kepada individu mengenai dunia di sekitanya. Selain itu, kegiatan tersebut juga dapat membantu mengatasi permasalahan emosionalnya. Oleh karena itu, sastra tidak hanya sebagai hiburan saja tetapi, juga menjadi media untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental. Hanum, (2026) mengatakan bahwa sastra menjadikan manusia menjadi lebih baik melalui penghayatannya. Selain itu, sastra menjadi ruang yang mampu memberikan manusia untuk menyadari kesehatan mentalnya.

Karya sastra juga memiliki peran penting dalam mengurangi stigma terhadap isu kesehatan mental. Selama ini, banyak siswa merasa takut atau malu membicarakan kondisi psikologisnya karena adanya stereotip negatif di masyarakat. Penelitian yang dilakukan oleh Amilul et al., (2024) memanfaatkan pembelajaran sastra dan kegiatan fisik untuk meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental. Dari penelitian tersebut, pembelajaran sastra mendapatkan hasil yang signifikan untuk meningkatkan kesehatan mental. Peningkatan kesehatan mental pada kelas eksperimen dibanding dengan kelas kontrol. Selain itu, pembelajaran sastra mampu meningkatkan imajinasi dan mengurasi stres serta kecemasan. Sastra mampu membuka ruang diskusi yang lebih aman dan komunikatif karena isu kesehatan mental disampaikan melalui cerita dan pengalaman tokoh. Dengan demikian, sastra tidak lagi

dipandang sekadar materi akademik, melainkan sebagai media pendidikan emosional yang mendukung perkembangan karakter dan kesehatan mental siswa secara holistik.

SIMPULAN

Kesehatan mental menjadi isu yang penting dalam kajian interdisipliner. Hal tersebut terjadi karena bersinggungan langsung dengan kulitas hidup manusia, realitas sosial yang terjadi, serta keberlangsungan dalam membangun manusia yang beradab. Dalam kajian ilmu interdisipliner antara kesehatan mental dan sastra, sastra mendapatkan perhatian khusus. Sastra tidak hanya sebagai media hiburan tetapi, sastra mampu membangun rasa empati, meningkatkan literasi kesehatan mental, serta mendukung releksi pemulihan diri pasca trauma. Selain itu, kesehatan mental menjadi topik yang mampu membangun sebuah narasi dalam sebuah karya sastra baik berupa prosa, puisi, atau karya sastra kontemporer. Sehingga dapat dikatakan bahwa sastra dan kesehatan mental memiliki peran masing-masing tetapi saling melengkapi. Dalam kajian ini, sastra dan kesehatan memiliki kaitan, antara lain: representasi kesehatan mental dalam karya sastra, sastra sebagai media terapi, dan sastra mampu meningkatkan kesadaran kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

Abby. (2023). Mental Health And Wellbeing In Literature. *English Faculty Library*. Https://Blogs.Bodleian.Ox.Ac.Uk/English/2023/05/25/Mental-Health-Wellbeing-Literature/

Afdholy, N., Manuaba, I. B. P., Hun, K. Y., Bramantio, B., & Setijowati, A. (2024). The Evolution Of Literature's Role In Mental Therapy: A Reflection On Human Development. *Human Evolution*, *39*(3–4), 185–198. Https://Doi.Org/10.14673/HE2024341139

Agustiningsih, D. D., & Nurhadi, J. (2024). Potensi Puisi Indonesia Sebagai Media Biblioterapi Kesehatan Mental. *Semantik*, *13*(2), 256–276. Https://Doi.Org/10.22460/Semantik.V13i2.P256-276

Amilul, U. A., Prayojana, S., Sofwan, Baqiah, S., & Hendro, T. (2024). Pengaruh Pembelajaran Sastra Indonesia Dalam Meningkatkan Kreativitas Dan Kesehatan Mental Siswa Melalui Aktivitas Fisik. *E-Jurnal Pendidikan Mutiara*, *8*(3). Https://Www.Ejurnal.Stkipmutiarabanten.Ac.Id/Index.Php/Jpm/Article/View/208

Ardita, R., & Wirawanda, Y. (2024). Representasi Pesan Mental Health Pada Lagu "Tutur Batin" Dan "Jalan Pulang" Karya Yura Yunita. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, *6*(1), 50–64. Https://Doi.Org/10.33366/Jkn.V6i1.473

Arliani, N., & Adiyanto, W. (2023). Representasi Kecemasan Dalam Lirik Lagu "Rehat" Kunto Aji (Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *3*(3), 2808–2821.

Bulor, R. M., Lio, S., & Nagul, W. (2026). Trauma Healing Pasca Bencana Erupsi Gunung Lewotobi Laki-Laki Pada Peserta Didik Sekolah Menengah. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, *5*(1), 626–633. Https://Doi.Org/10.59025/Qyben759

Damayanti, R., & Pranoto, A. (2022). Psychopoetry/Poetry Therapy Dalam Puisi "Sulaman Rindu" Karya Achmat Nasihi MT. *JENTERA: Jurnal Kajian Sastra*, *11*(1), 184–194. Https://Doi.Org/10.26499/Jentera.V11i1.4881

Dania, N. N., Jessica, M. A., & Rachman, I. F. (2025). Peran Kegiatan Membaca Buku Self-Help Dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah: Tinjauan Literatur. *Pragmatik : Jurnal Rumpun Ilmu Bahasa Dan Pendidikan*, *3*(3), 30–41. Https://Doi.Org/10.61132/Pragmatik.V3i3.1702

Falia, F. N. A., & Kholil, K. L. R. (2024). Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Media Katarsis Dalam Mengurangi Kecemasan: Systematic Literature Review. *JIEGC Journal Of Islamic Education Guidance And Counselling*, *5*(02), 99–112. Https://Doi.Org/10.51875/Jiegc.V5i02.611

Hanum, S. R. (2026). *Peran Sastra Dalam Menjaga Kesehatan Mental Di Era Digital*. KOMPASIANA. Https://Www.Kompasiana.Com/Sitirafidhahhanum9453/69fbe85fed6415038633b802/Peran-Sastra-Dalam-Menjaga-Kesehatan-Mental-Di-Era-Digital

Ilham, I., Habiburrahman, H., Arrahman, R., Mus, A. H., & Supratman, S. (2021). Fostering Trauma Healing Therapy With A Literary Approach To Students Affected By The Lombok Earthquake. *Journal Of Character Education Society*, *4*(3), 747–755. Https://Doi.Org/10.31764/Jces.V4i3.5670

Jayanti, A. K. (2022). *Representasi Kebahagiaan Dalam Trilogi Novel Negeri 5 Menara Karya Ahmad Fuadi: Tinjauan Psikologi Positif / Anis Kharisma Jayanti</P>* [Masters, Universitas Negeri Malang]. Https://Repository.Um.Ac.Id/322360/

Lestari, D. D., & Ahmadi, A. (2025). Women With Silenced Voices In The Novel Stigma By Hindhi Astina: A Psychoanalysis. *AKSIS: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, *9*(1), 110–127. Https://Doi.Org/Doi.Org/10.21009/AKSIS.090108

Mufida, D. R., & Abdullah, A. A. (2025). Gangguan Kecemasan Tokoh Dalam Novel Jakarta Sebelum Pagi (Kajian Psikologi Sastra Sigmund Freud). *KONASINDO (Konferensi Nasional Sastra Indonesia)*, *1*(1), 689–697.

Mutiara, D. S., Nababan, P., & Rachman, I. F. (2025). Dampak Kegiatan Literasi Sastra Terapeutik Terhadap Penguatan Resiliensi Mental Siswa SMA. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, *2*(4), 561–568. Https://Doi.Org/10.62017/Jppi.V2i4.4678

Pasaribu, C., & Firmansyah, D. (2023). Representasi Psikologi Perempuan Akibat Budaya Patriarki Dalam Cerpen “Perempuan Itu Pernah Cantik” Karya Mashdar Zaidal. *NUSRA : Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, *4*(4), 1043–1049. Https://Doi.Org/10.55681/Nusra.V4i4.1738

Rahmasari, A., & Adiyanto, W. (2023). Representasi Kesehatan Mental Dalam Lirik Lagu Secukupnya Karya Hindia (Analisis Semiotika Ferdinand De Saussure). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *3*(2), 11764–11777.

Rizal, M. A. S. (2024). Memperkuat Kesejahteraan Mental Melalui Sastra: Sebuah Tinjauan Literatur. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(4), 8285–8299. Https://Doi.Org/10.31004/Innovative.V4i4.13439

Safarina, I., & Junadi, S. (2026). Representasi Trauma, Kehilangan, Dan Proses Pemulihan Diri Dalam Novel Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati: Analisis Psikologi Sastra. *ESTETIK : Jurnal Bahasa Indonesia*, *9*(1), 67–83. Https://Doi.Org/10.29240/Estetik.V9i1.16411

Sari, F. I., Mesiani, Rachmania, M., Shalehah, B. M., Syahry, C. N., Murdianti, F. D., Wulandari, E. P., Adelia, L. T., Sari, D. P., Andella, V. P., Mareta, D., Putra, K. M. I. A., & Anatasya, N. A. (2025). Konseling Berbasis Cerita Rakyat: Studi Naratif Tentang Efektivitas Dongeng Lokal Sebagai Media Terapi Kecemasan Pada Anak SD. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, *4*(5), 7638–7646. Https://Doi.Org/10.56799/Peshum.V4i5.10284

Sembiring, S. U. B., Sumiyadi, S., & Halimah, H. (2024). Kesehatan Mental Dalam Cerita Pendek Pilihan Kompas Era Pandemi Covid-19. *Indonesian Language Education And Literature*, *9*(2), 414–425. Https://Doi.Org/10.24235/Ileal.V9i2.15298

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

Tim Medis Siloam Hospitals. (2025). *Apa Itu Trauma Healing? Ini Tujuan Dan Macam-Macam Metodenya*. Siloam Hospitals. Apa Itu Trauma Healing? Ini Tujuan Dan Macam-Macam Metodenya. Https://Www.Siloamhospitals.Com/Informasi-Siloam/Artikel/Apa-Itu-Trauma-Healing

Ubaidah, A., Tiatri, S., & Mularsih, H. (2018). Efektivitas Biblioterapi Untuk Meningkatkan Ketangguhan Akademik Santri (Studi Pada Pesantren X, Bogor, Jawa Barat). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *2*(2), 759–768. Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.24912/Jmishumsen.V2i2.2292

Wiworo, S. W., Amalia, N. H., & Kristianti, E. P. (2022). Menulis Puisi Untuk Mereduksi Stres Pada Remaja Di SMA X Kabupaten Malang. *PSIKOVIDYA*, *25*(2), 63–73. Https://Doi.Org/10.37303/Psikovidya.V25i2.188