



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 8285-8299

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Memperkuat Kesejahteraan Mental Melalui Sastra: Sebuah Tinjauan Literatur

Moh. Ahsan Shohifur Rizal

Universitas Al-Qolam Malang

Email: ahsan@alqolam.ac.id

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang sastra dan kesehatan mental. Selain itu, sebagai metode terapi yang inovatif yang mungkin berfungsi sebagai alternatif untuk pengobatan masalah kesehatan mental juga kontribusi positif untuk kesehatan mental dan membantu orang mendapatkan perawatan yang lebih komprehensif. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif, di mana pendekatan studi literatur digunakan untuk melihat berbagai sumber data penelitian. Fokus penelitian ini adalah menemukan dan menganalisis berbagai karya sastra yang telah ditunjukkan dapat meningkatkan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif, dengan pendekatan studi literatur digunakan untuk melihat berbagai sumber data penelitian. Hasil penelitian menunjukkan terdapat beberapa aspek kesejahteraan mental yang perlu diperhatikan adalah keseimbangan emosional, kemampuan mengatasi stres, hubungan sosial yang sehat, dan kepuasan dalam hidup. Seseorang dapat mencapai kesejahteraan mental yang optimal dengan memahami dan mempertahankan setiap elemen ini. Hal ini penting karena kesejahteraan mental sangat memengaruhi kualitas hidup seseorang. Menjaga keseimbangan emosional membantu seseorang tetap tenang dan terkendali saat menghadapi berbagai situasi sulit. Kemampuan untuk mengatasi stres juga penting untuk menghindari tekanan berlebihan. Hubungan sosial yang sehat dan kepuasan dalam hidup juga berkontribusi pada kesehatan mental. Kesejahteraan mental adalah struktur yang kompleks yang memiliki banyak aspek. Tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa sastra dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Berbagai macam emosi, seperti kesedihan, kebahagiaan, kecemasan, dan kebingungan, dapat diungkapkan dan dipahami melalui sastra.

Kata Kunci: *Kesejahteraan, Mental, Sastra*

Abstract

The research aims to provide a better understanding of literature and mental health. Additionally, as an innovative therapeutic method that may serve as an alternative for the treatment of mental health problems it also contributes positively to mental health and helps people receive more comprehensive treatment. This research uses a descriptive qualitative research approach, where a literature study approach is used to look at various sources of research data. The focus of this research is to find and analyze various literary works that have been shown to improve mental health. This research uses a descriptive qualitative research approach, with a literature study approach used to look at various sources of research data. Results and research show that there are several aspects of mental well-being that need to be considered, namely emotional balance, ability to deal with stress, healthy social relationships, and satisfaction in life. One can achieve optimal mental well-being by understanding and maintaining each of these elements. This is important because mental well-being greatly influences a person's quality of life. Maintaining emotional balance helps a person stay calm and in control when facing various difficult situations. The ability to deal with stress is also important to avoid excessive pressure. Healthy social relationships and satisfaction with life also contribute to mental health. Mental well-being is a complex structure that has many aspects. This literature review shows that literature can improve a person's mental health. Various emotions, such as sadness, happiness, anxiety, and confusion, can be expressed and understood through literature.

Keywords: *Welfare, Mental, Literature*

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental memiliki prevalensi yang signifikan di seluruh dunia. Menurut data WHO, ada jutaan orang yang mengalami berbagai gangguan mental seperti depresi, gangguan bipolar, demensia, dan skizofrenia (Anggraini et al., 2022). Kesehatan mental sangat penting bagi individu, masyarakat, dan negara karena mempengaruhi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial (Chitadze, 2023). Hal ini sangat berperan penting untuk bagaimana orang berpikir, merasakan, bertindak, menangani stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat pilihan. Mengabaikan perawatan kesehatan mental telah menjadi masalah umum, meskipun penting. Faktor-faktor seperti faktor biologis, pengalaman hidup, dan riwayat keluarga berkontribusi pada masalah kesehatan mental (Dadwani & Thomas, 2014). Masalah kesehatan mental lazim di kalangan mahasiswa kedokteran, sering dikaitkan dengan tuntutan kurikulum dan stigma kesehatan mental (Vinicio et al., 2019). Program kesejahteraan preventif dan dukungan dari masyarakat dan keluarga sangat penting bagi individu dengan gangguan mental (Mahgoub et al., 2022). Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, stigma gangguan mental diharapkan akan berkurang. Keluarga, teman, dan komunitas sangat penting dalam

memberikan dukungan kepada mereka yang mengalami masalah kesehatan mental. Jika ada dukungan yang baik, orang dapat lebih mudah mendapatkan bantuan profesional dan mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Jumlah perawatan dan dukungan yang dapat diberikan kepada orang yang membutuhkannya berkorelasi positif dengan jumlah orang yang peduli dan memahami masalah ini.

Dengan meningkatkan literasi kesehatan mental, dapat menumbuhkan kesejahteraan emosional dan sosial, serta mampu membantu mengatasi tantangan seperti pandemi COVID-19. Sastra memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Konferensi sastra dialogis telah terbukti menurunkan stigma dan meningkatkan agensi serta meningkatkan literasi kesehatan mental bagi individu dengan gangguan kesehatan mental (Harrison et al., 2023). Mereka telah menemukan bahwa, menikmati fiksi baik melalui membaca, maupun berbicara dapat meningkatkan suasana hati dan emosi serta kesehatan secara keseluruhan (Zubiri-Esnaola et al., 2023a). Karya sastra juga telah terbukti membantu orang memahami dan mengatasi peristiwa traumatis seperti pandemi, karena sastra juga menawarkan tempat untuk ekspresi, refleksi, dan pemulihan dari penderitaan yang dialami oleh seseorang (Carney & Robertson, 2022). Pada akhirnya, hal ini dapat menumbuhkan optimisme untuk masa depan. Ketika sastra digunakan sebagai media untuk berkomunikasi tentang kesehatan mental dengan orang lain, hal itu dapat membantu menyebarkan pengetahuan tentang pendidikan kesehatan mental dan mendorong bantuan bagi mereka yang mengalami masalah kesehatan mentalnya (Heriyati, 2022). Hal ini dapat membantu orang lebih memahami dan mengelola pikiran dan perasaan mereka. Selain itu, literasi kesehatan mental dapat membantu seseorang menjaga kesehatan mental mereka dan berinteraksi dengan orang lain dengan lebih baik. Akibatnya, orang-orang akan lebih mampu merespons stres dan tekanan hidup dengan lebih efektif. Akibatnya, orang akan dapat mengidentifikasi gejala gangguan kesehatan mental dan mencari bantuan jika diperlukan. Selain itu, peningkatan literasi kesehatan mental dapat membantu orang merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang masalah mereka karena kurangnya stigma yang terkait dengan kesehatan mental. Secara keseluruhan, peningkatan literasi kesehatan mental akan bermanfaat bagi individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan.

Mereka yang mengalami masalah kesehatan mental dapat memperoleh dukungan sosial dan emosional dari komunitas sastra. Terbukti bahwa pertemuan sastra dialogis meningkatkan literasi peserta tentang kesehatan mental, kesejahteraan emosional, dan hubungan sosial, serta menciptakan hubungan yang mendukung dan mendorong individu untuk mengendalikan kesehatan mental mereka (Zubiri-Esnaola et al., 2023b). Layanan dukungan sebaya diciptakan untuk membantu orang dengan penyakit mental, sehingga

dapat mendukung satu sama lain. Selain itu juga, dapat meningkatkan keterlibatan, kualitas hidup, serta beban sistem perawatan kesehatan (Hameed Shalaby & Agyapong, 2020). Komunitas sastra dapat menjadi tempat yang aman bagi orang yang mengalami masalah mental untuk berbagi pengalaman, didengarkan, dan mendapatkan dukungan emosional dari sesama anggota komunitas. Dengan berpartisipasi dalam diskusi tentang karya sastra, seseorang dapat merasa terhubung dengan orang lain yang mengalami pengalaman serupa, yang dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan isolasi yang sering dialami oleh orang yang mengalami masalah mental. Selain itu, melalui karya sastra, seseorang dapat menemukan cara untuk menyampaikan dan mengungkapkan pikirannya dan perasaannya yang mungkin sulit untuk diungkapkan secara verbal. Sebagai contoh, seseorang yang mengalami depresi mungkin merasa lebih nyaman dengan berbagi puisi atau cerita pendek yang mereka tulis dengan orang lain. Dengan melakukan ini, mereka dapat menemukan cara untuk mengekspresikan perasaan mereka tanpa harus mengatakannya secara langsung, yang dapat menghasilkan efek positif.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan mental dengan memberikan sastra yang sistematis untuk memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Lam & Lam (2023) menekankan betapa pentingnya program intervensi yang efektif untuk kesejahteraan mental pada orang muda; penelitian tersebut juga menekankan betapa pentingnya program yang dirancang dengan baik untuk mendukung kebijakan kesehatan mental. Selanjutnya M. Dhanabhakyan & Sarath M (2023) membahas betapa pentingnya mempertimbangkan kesejahteraan psikologis dalam organisasi, dengan penekanan khusus pada bagaimana hal itu berdampak pada hasil organisasi dan karyawan. Studi ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam pendekatan terapi yang inovatif dan berpotensi sebagai alternatif dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam bidang kesehatan mental dan membantu individu untuk mendapatkan perawatan yang lebih holistik dan menyeluruh. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan terapi sastra yang lebih luas dan dapat diakses oleh masyarakat luas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi literatur yang merujuk pada berbagai sumber data penelitian. Penelitian ini fokus pada identifikasi dan menganalisis berbagai jenis sastra telah ditunjukkan untuk meningkatkan kesehatan mental. Memahami bagaimana sastra dapat membantu orang dalam kesehatan

mental mereka. Melihat bagaimana sastra dapat digunakan dalam intervensi dan terapi kesehatan mental. Dengan metode ini, peneliti akan mengumpulkan data dari berbagai sumber, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen-dokumen lainnya. Setelah mengumpulkan data, peneliti akan melakukan analisis menyeluruh untuk memahami dan menginterpretasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keseimbangan emosional, kemampuan mengatasi stres, hubungan sosial yang sehat, dan kepuasan dalam hidup adalah beberapa komponen kesejahteraan mental yang perlu diperhatikan. Dengan memahami dan menjaga setiap komponen ini, seseorang dapat mencapai kesejahteraan mental yang terbaik. Hal ini penting karena kesejahteraan mental sangat memengaruhi kualitas hidup seseorang. Keseimbangan emosional membantu seseorang tetap tenang dan terkendali saat menghadapi berbagai keadaan sulit. Untuk menghindari tekanan berlebihan, kemampuan untuk mengatasi stres juga sangat penting. Hubungan sosial yang sehat dan kepuasan dalam hidup juga penting untuk kesejahteraan mental seseorang. Kesejahteraan mental adalah bangunan multifaset dengan banyak dimensi. Penelitian telah menekankan betapa pentingnya memahami kesejahteraan mental dari perspektif yang berbeda; contohnya, kesejahteraan eudaimonik dibandingkan dengan hedonis dan keterkaitan eksistensial dibandingkan dengan independensi Epicurean (Thomas, 2023). Selain itu, mempertimbangkan kesejahteraan psikologis sebagai proses yang berlangsung dari waktu ke waktu, dipengaruhi oleh karakteristik individu, respons intervensi, dan pengembangan keterampilan melalui latihan adalah bagian dari pendekatan komprehensif untuk kesejahteraan mental (Elliott et al., 2022). Komponen sosial kesejahteraan juga sangat penting dan menekankan bahwa memahami aspek internal dan eksternal kesejahteraan sangat penting untuk memahami pengalaman dan kemampuan individu (Adu & Mpuangnan, 2022). Sebagai contoh, seseorang yang memiliki keseimbangan emosional yang baik mampu menghadapi tekanan kerja yang tinggi tanpa mudah cemas atau stres. Mereka juga mampu membangun hubungan sosial yang sehat dan mendapatkan kepuasan dalam hidup melalui aktivitas atau hobi mereka.

Membaca sastra dapat membantu kesehatan mental karena dapat meningkatkan empati dan pemahaman terhadap berbagai pengalaman dan sudut pandang manusia. Penelitian ilmiah juga menunjukkan bahwa membaca sastra dapat membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan mental seseorang. Membaca sastra telah terbukti bermanfaat bagi kesehatan mental melalui berbagai mekanisme. Penelitian ilmiah, sebagaimana disorot dalam konteks, menunjukkan bahwa

membaca fiksi mengaktifkan jaringan saraf yang beragam, mensimulasikan pengalaman sadar dan meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan orang lain. Penelitian telah menunjukkan bahwa membaca sastra secara teratur, dapat meningkatkan keterampilan mentalisasi, yang sangat penting untuk hubungan interpersonal yang sering terganggu dalam kondisi seperti skizofrenia (Fekete et al., 2022). Selain itu, terlibat dalam kegiatan membaca bersama seperti puisi dan drama, misalnya karya Shakespeare, telah ditemukan berdampak positif pada penyediaan kesehatan mental di lingkungan komunitas dan rumah sakit (Ellis et al., 2019). Selanjutnya, Gao, (2022) mengemukakan ada kemungkinan bahwa keterlibatan dalam membaca sastra, dapat membantu siswa mengatasi masalah mental dan menjaga kesehatan mental mereka. Caracciolo & Van Duuren (2015) juga menegaskan bahwa terdapat bukti empiris yang mendukung bahwa keterlibatan dalam membaca sastra dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan meningkatkan empati dan pemahaman orang lain.

Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa preferensi dan kebutuhan setiap orang untuk perawatan kesehatan mental berbeda. Membaca sastra mungkin menjadi pendekatan yang efektif untuk beberapa orang, tetapi aktivitas fisik atau terapi mungkin lebih cocok untuk orang lain. Yang paling penting adalah menemukan cara terbaik untuk menjaga kesehatan mental dengan baik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa paparan fiksi dapat berdampak positif pada suasana hati dan emosi; namun, proses konsolidasi kognitif diperlukan untuk mengevaluasi dampak dari berbagai jenis karya sastra pada kesejahteraan mental (Carney & Robertson, 2022). Selain itu, publikasi sastra tentang kesehatan mental di media baru dapat membantu menyebarkan pendidikan tentang kesehatan mental serta mendorong orang yang menderita masalah kesehatan mental (Heriyati, 2022). Dengan menikmati dan memahami karya sastra, seseorang dapat merasa lebih baik tentang pikiran dan perasaan mereka. Puisi dapat memberikan inspirasi dan memberi makna baru, sementara drama dapat meningkatkan pemahaman kita tentang konflik dan emosi manusia. Semua ini dapat menurunkan stres, meningkatkan kesehatan mental, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya nilai humanistik dalam menangani masalah kesehatan mental. Dengan demikian, berbagai jenis sastra, seperti drama, fiksi, dan puisi, dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dengan menawarkan cara untuk mengekspresikan, memahami, dan memproses emosi.

Melalui karya sastra seseorang dapat merasa terinspirasi dan memperoleh pemahaman baru tentang cara menghadapi masalah kesehatan mental melalui karya sastra yang mengangkat tema-tema seperti perjuangan, keberanian, dan ketahanan. Berpartisipasi

dalam karya sastra dapat membantu orang mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang masalah kesehatan mental dan menawarkan perspektif baru tentang masalah tersebut (Heriyati, 2024.; Liu, 2022). Sastra juga dapat menjadi alat untuk memahami dan mengungkapkan perasaan yang sulit diungkapkan, sehingga membantu pembelajar dalam proses penyembuhan dan pemulihan. Dengan membaca karya sastra yang menginspirasi, pembelajar diharapkan dapat menemukan ketenangan dan kekuatan dalam diri mereka sendiri. Sastra telah diakui sebagai alat yang ampuh dalam mengkomunikasikan pengetahuan kesehatan mental, terutama dalam konteks platform media baru, di mana ia dapat membantu menyebarkan kesadaran dan strategi pencegahan (Kristiansen et al., 2017). Oleh karena itu, sastra tidak hanya mengajarkan seseorang tentang berbagai masalah kesehatan mental, tetapi juga memberikan mereka dorongan dan inspirasi untuk terus berjuang melalui karya sastra yang menumbuhkan semangat dan harapan. Seseorang dapat belajar bahwa tidak ada masalah yang terlalu besar untuk diatasi dan bahwa ada jalan keluar untuk setiap kesulitan yang dihadapi melalui pengalaman tokoh-tokoh dalam cerita. Dengan demikian, sastra dapat berfungsi sebagai terapi yang efektif untuk membantu pembelajar menghadapi dan mengatasi berbagai masalah kesehatan mental yang mungkin mereka alami.

Pustakawan dan guru sangat penting dalam mendorong sastra sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Perpustakaan sekolah dan staf perpustakaan yang berkualitas telah dikaitkan dengan peningkatan literasi siswa. Ini dapat meningkatkan prestasi akademik, kejuruan, dan sosial siswa secara keseluruhan (Soulen, 2023). Selama lebih dari seratus tahun, perpustakaan, termasuk perpustakaan sekolah, telah menawarkan bantuan kepada orang yang mengalami masalah kesehatan mental melalui penggunaan biblioterapi (Oddone, 2023). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya perpustakaan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Selain itu, penelitian telah menunjukkan bahwa terlibat dalam membaca tidak hanya membawa hasil positif dalam kinerja akademik, penemuan diri, dan pertumbuhan profesional, namun juga menekankan peran perpustakaan dan staf mereka yang berdedikasi dalam menumbuhkan budaya membaca yang mendorong kesenangan di kalangan individu (Grimes et al., 2023). Guru dan pustakawan mempunyai potensi untuk berkolaborasi dalam mengkoordinasikan program sastra seperti penyelenggaraan klub buku dan seminar penulis yang melaluinya siswa dapat diperkenalkan pada karya sastra yang baik untuk kesehatan mental. Dalam terlibat dengan karya-karya ini, siswa dapat menemukan inspirasi (serta hiburan) dan peningkatan pemahaman tentang berbagai elemen dalam kehidupan. Hal ini akibatnya membantu mereka dalam mengatasi stres dan masalah mental oleh karena itu kontribusi signifikan

yang diberikan oleh guru dan pustakawan dalam mempromosikan sastra sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental siswa.

Meningkatkan kesehatan mental melalui sastra dapat meningkatkan kesehatan mental, kesejahteraan emosional dan sosial, dan keagenan melalui partisipasi dalam acara-acara seperti Dialogue Literary Gatherings (DLGs) (Zubiri-Esnaola et al., 2023b). Acara-acara seperti ini dapat memberikan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman dan ide, sehingga mengarah pada hubungan yang lebih dalam dan saling mendukung. Selain itu, melalui sastra, seseorang juga dapat belajar tentang berbagai sudut pandang dan realitas kehidupan sehingga meningkatkan empati dan pemahaman terhadap orang lain. Oleh karena itu, partisipasi dalam kegiatan sastra dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Membaca sastra, khususnya novel, dapat memberikan dampak positif pada suasana hati dan emosi, meskipun proses konsolidasi kognitif diperlukan untuk kesejahteraan jangka panjang (Liu, 2022). Buku fiksi dapat memberikan pelarian yang menyenangkan dari kenyataan sehari-hari dan membantu mengurangi stres. Dengan membaca novel, orang dapat berempati terhadap tokohnya dan memahami sudut pandang yang berbeda. Selain itu, proses membaca juga meningkatkan pemikiran kritis dan imajinasi. Buku fiksi dapat memberikan pelarian yang menyenangkan dari kenyataan sehari-hari dan membantu mengurangi stres. Dengan membaca novel, orang dapat berempati terhadap tokohnya dan memahami sudut pandang yang berbeda. Selain itu, proses membaca juga meningkatkan pemikiran kritis dan imajinasi.

Seperti yang terlihat dalam biblioterapi, partisipasi dalam lingkaran membaca dapat bermanfaat bagi kesehatan mental individu yang menderita gangguan kesehatan mental seperti depresi jangka panjang (Carney & Robertson, 2022). Kelompok membaca, juga memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk merasa terhubung dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa, membangun solidaritas dan dukungan. Berdiskusi dan merefleksikan bahan bacaan dapat membantu individu memahami dan mengelola perasaan negatif selama penyembuhan. Oleh karena itu, lingkaran membaca tidak hanya meningkatkan kesejahteraan mental, tetapi juga menciptakan ruang yang aman untuk berbagi dan belajar bersama. Dalam lingkaran membaca, individu belajar dari orang lain dan memperluas pemahaman mereka tentang suatu topik. Hal ini merangsang diskusi dan refleksi mendalam, membantu individu melihat situasi dari berbagai sudut pandang. Oleh karena itu, lingkaran membaca bermanfaat dalam pembelajaran dan memperkuat hubungan, menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung.

Selain itu, penggunaan platform media baru untuk menyebarkan pendidikan kesehatan mental melalui karya sastra dapat meningkatkan kesadaran dan pencegahan kesehatan mental, dan penyaringan kolaboratif serta algoritma konvolusi yang besar membantu memprediksi jalur komunikasi kesehatan mental secara efektif (Pettersson, 2018). Oleh karena itu, gabungan teknologi dalam mengajar kesehatan jiwa bisa bantu semua orang akses data yang benar tentang kesehatan jiwa. Ahli kesehatan jiwa dan teknologi bekerja bersama bisa bantu temukan pemecahan masalah baru dengan cepat. Dengan terus bikin dan pakai teknologi, kita bisa bantu semua orang jadi lebih tahu dan peduli tentang kesehatan jiwa.

Praktisi pendidikan seperti guru, pustakawan, dan konselor sangat terpengaruh oleh penelitian tentang membantu kesejahteraan mental melalui sastra. Ini menekankan bahwa guru konseling di sekolah harus tahu banyak tentang kesehatan mental (Pettersson, 2018). Mereka perlu memahami bagaimana mereka dapat membantu siswa mengatasi masalah emosional mereka dan memberikan dukungan yang diperlukan. Dengan pemahaman yang kuat tentang kesehatan mental, guru dapat menciptakan lingkungan belajar positif yang mendukung semua siswa. Hal ini juga dapat membantu mengurangi stigma seputar masalah kesehatan mental di kalangan pelajar. Misalnya, seorang konselor sekolah mungkin menggunakan buku sebagai alat untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi mereka. Dengan memahami bagaimana aktivitas sastra dapat mendorong pemikiran dan diskusi tentang kesehatan mental, konselor dapat memperluas pendekatan mereka dalam memberikan layanan dukungan siswa.

Bahwa untuk menangani masalah perilaku remaja dengan baik, mereka harus menerima pelatihan psikoedukasi. Selain itu, sastra dan platform media baru dapat membantu meningkatkan kesadaran tentang pencegahan kesehatan mental (Soulen, 2023). Remaja dapat belajar mengelola emosi dan stresnya secara lebih efektif dengan mendapatkan pelatihan psikoedukasi. Mereka juga dapat memahami pentingnya menjalin hubungan baik dan berkomunikasi secara efektif dengan orang-orang di sekitarnya. Selain itu, melalui literatur dan media sosial baru, informasi tentang pentingnya layanan kesehatan mental dapat disebarluaskan dan menjangkau lebih banyak orang, termasuk generasi muda yang mungkin belum menyadari pentingnya layanan tersebut. Dengan demikian, upaya pencegahan masalah kesehatan jiwa pada remaja dapat dilakukan lebih efektif dan efisien. Melalui pendidikan kesehatan mental, generasi muda dapat mengenali tanda-tanda penyakit mental sejak dini dan lebih mudah mencari pertolongan. Hal ini dapat mengurangi kejadian depresi, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental lainnya pada kaum muda. Dengan cara ini generasi mendatang dapat tumbuh dan mengembangkan pikiran yang

sehat. Misalnya, program psikoedukasi di sekolah dapat membantu generasi muda memahami bahwa tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan penyakit mental. Jadi mereka belajar mengatasi stres mereka dengan cara yang lebih baik, seperti olahraga atau meditasi.

Selain itu, gagasan bahwa perpustakaan sekolah berfungsi sebagai tempat yang ramah yang meningkatkan rasa memiliki siswa dan berkontribusi pada lingkungan sosial sekolah menggarisbawahi peran penting yang dimainkan pustakawan dalam meningkatkan kesehatan siswa (Liu, 2022). Pustakawan tidak hanya bertanggung jawab mengelola buku dan bahan pembelajaran, tetapi juga harus menciptakan lingkungan yang membantu tumbuh dan berkembangnya siswa. Pustakawan dapat membantu menciptakan suasana positif di perpustakaan sekolah dengan memberikan layanan dan program yang memenuhi kebutuhan siswa. Hal ini dapat meningkatkan minat membaca siswa dan memberi mereka kesempatan untuk belajar dan berkembang secara keseluruhan. Melalui kolaborasi dengan guru dan staf sekolah lainnya, pustakawan dapat merancang program literasi yang menyenangkan dan bermakna bagi siswa. Dengan demikian, perpustakaan sekolah dapat menjadi pusat pembelajaran dan inspirasi bagi seluruh siswa. Berkat upaya tersebut, pustakawan tidak hanya menjadi pengelola informasi tetapi juga aktor transformasional yang berperan penting dalam peningkatan mutu pendidikan di sekolah. Oleh karena itu, peran guru dalam menciptakan dan memperkuat lingkungan belajar bagi siswa tidak boleh diabaikan. Misalnya, pustakawan dapat bekerja dengan guru bahasa Inggris untuk mengorganisasi klub buku, di mana buku-buku baru dibaca dan topik-topik terkait didiskusikan. Dengan cara ini, siswa tidak hanya meningkatkan keterampilan membaca mereka tetapi juga memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang dunia di sekitar mereka.

Meskipun penelitian ini memberikan gambaran komprehensif tentang penggunaan literatur untuk meningkatkan kesehatan mental, ada beberapa keterbatasan yang perlu diatasi. Dalam penelitian ini terlebih dahulu dilakukan penelitian kepustakaan. Oleh karena itu, belum ada penelitian empiris yang dilakukan untuk menyelidiki efektivitas intervensi berbasis sastra. Kedua, penelitian ini hanya mengamati penelitian yang diterbitkan dalam bahasa Inggris, sehingga penelitian dalam bahasa lain mungkin tidak dilakukan. Ketiga, penelitian ini tidak mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan masing-masing sekolah dan masyarakat, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan strategi yang relevan di berbagai bidang. Meskipun memiliki keterbatasan, penelitian ini menawarkan peluang menarik untuk penelitian masa depan. Pertama, penelitian empiris dapat dilakukan untuk mengetahui efektivitas kegiatan berbasis literatur dalam

meningkatkan kesejahteraan siswa. Kedua, penelitian dalam bahasa lain dapat dieksplorasi untuk lebih memahami penggunaan literatur untuk kesehatan mental. Ketiga, penelitian dapat dilakukan untuk mengembangkan strategi yang sesuai dengan berbagai bidang dan kebutuhan di sekolah dan masyarakat. Penelitian di masa depan mengenai penggunaan literatur untuk mendorong pemikiran positif mungkin mempunyai implikasi penting bagi pendidikan dan kesehatan mental. Dengan memahami bagaimana kegiatan sastra dapat digunakan untuk membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka, mengembangkan empati, dan mempelajari strategi koping yang efektif, guru dapat menciptakan strategi pembelajaran yang efektif dan meningkatkan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

SIMPULAN

Sastra dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan mental seseorang, menurut tinjauan literatur ini. Sastra juga dapat menjadi sarana untuk mengungkapkan dan memahami berbagai macam emosi, seperti kesedihan, kebahagiaan, kecemasan, dan kebingungan. Dengan membaca dan meresapi karya sastra, seseorang dapat menemukan kedamaian, pemahaman diri, dan koneksi emosional yang mendalam. Selain itu, sastra memiliki potensi untuk meningkatkan wawasan dan pemahaman seseorang tentang dunia di sekitarnya, yang dapat membantu mereka dalam proses menjadi lebih baik dan lebih baik secara pribadi. Melalui pengalaman membaca sastra, orang dapat belajar untuk mengatasi masalah emosional yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Karakter dan cerita yang kuat dalam karya sastra dapat menginspirasi pembaca dan mendorong mereka untuk terus bergerak. Jadi, sastra tidak hanya dapat menghibur, tetapi juga dapat membantu kesehatan mental dan emosional.

Selama bertahun-tahun, sastra telah diakui sebagai alat yang efektif untuk mengatasi kecemasan, depresi, dan stres. Dengan membaca karya sastra, seseorang dapat merasakan empati, memahami berbagai perspektif, dan menemukan kedamaian. Sastra juga dapat berfungsi sebagai bentuk terapi yang efektif, karena dapat membantu orang mengungkapkan dan memahami lebih baik apa yang mereka rasakan. Tidak mengherankan bahwa sastra terus menjadi alat penting untuk meningkatkan kesehatan mental. Dengan membaca karya sastra, seseorang dapat melarikan diri dari rutinitas kehidupan sehari-hari dan memasuki dunia fantasi yang indah. Hal ini dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan stres yang dialami orang. Selain itu, pembaca sastra dapat mendapat inspirasi dan motivasi untuk mengatasi tantangan hidup dengan cara yang lebih baik. Dengan demikian, tidak dapat dipungkiri bahwa sastra memainkan peran

yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Namun, ada juga orang yang mungkin tidak tertarik atau merasa terbebani dengan membaca cerita-cerita yang ditulis dalam sastra. Sastra mungkin tidak efektif bagi semua orang karena setiap orang memiliki preferensi dan cara yang berbeda untuk mengatasi stres dan kecemasan.

Penting bagi lembaga pendidikan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya penggunaan sastra sebagai alat untuk merangsang emosi dan refleksi diri dan untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga dapat dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif berbagai jenis sastra dalam meningkatkan kesejahteraan mental dalam lingkungan pendidikan formal dan informal. Oleh karena itu, temuan dari tinjauan literatur ini dapat digunakan sebagai landasan untuk pembuatan praktik pendidikan dan penelitian yang berfokus pada kesejahteraan mental dengan menggunakan sastra. Sebagai contoh, sekolah dapat mengadakan program pelatihan yang mengajarkan guru bagaimana menggunakan cerita-cerita sastra untuk membantu siswa menangani masalah kesejahteraan mental seperti depresi atau kecemasan. Untuk memastikan bahwa program pelatihan dan workshop berhasil meningkatkan kesejahteraan mental siswa melalui penggunaan sastra, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut secara empiris.

DAFTAR PUSTAKA

- Adu, G. A., & Mpuangnan, K. N. (2022). Developing Psychological Well-Being Among School Children Through Conceptualization Approach. *European Journal of Education and Pedagogy*, 3(4). <https://doi.org/10.24018/ejedu.2022.3.4.374>
- Anggraini, M., Siska Yunere, F., & Yuliano, A. (2022). Pemberian Pendidikan Kesehatan Kepada Masyarakat dan Keluarga Dalam Merawat Anggota Keluarga Dengan Gangguan Jiwa. *Covit (Community Service of Health)*, 2(1). <https://doi.org/10.31004/covit.v2i1.5401>
- Caracciolo, M., & Van Duuren, T. (2015). Changed by Literature? A Critical Review of Psychological Research on the Effects of Reading Fiction. *Interdisciplinary Literary Studies*, 17(4). <https://doi.org/10.5325/intelitestud.17.4.0517>
- Carney, J., & Robertson, C. (2022). Five studies evaluating the impact on mental health and mood of recalling, reading, and discussing fiction. *PLoS ONE*, 17(4 April). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266323>
- Chitadze, N. (2023). A policy of mental health protection in the example of Europe. In *Perspectives and Considerations on Navigating the Mental Healthcare System*. <https://doi.org/10.4018/978-1-6684-5049-9.ch005>

- Dadwani, R. S., & Thomas, T. (2014). Mental Morbidities: Prevalence And Health Seeking Behavior a b. In *International Journal of Biological & Medical Research Int J Biol Med Res* (Vol. 5, Issue 3). www.biomedscidirect.com
- Dr. M. Dhanabhakya, & Sarath M. (2023). Psychological Wellbeing: Asystematic Literature Review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345>
- Elliott, M., Smith, S. R., Pontin, D., & Wallace, C. (2022). Conceptualising social wellbeing using an international Group Concept Mapping study. *International Journal of Wellbeing*, 12(3). <https://doi.org/10.5502/ijw.v12i3.1669>
- Ellis, C., McCann, E., & Dalsgård, A. L. (2019). Reading for Depression/Mental Health. In *Reading and Mental Health* (pp. 71–90). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-21762-4_5
- Fekete, J., Tényi, T., Póto, Z., Varga, E., & Herold, R. (2022). The effects of reading literary fiction on the measurement and development of mentalization skills among schizophrenic patients. *European Psychiatry*, 65(S1). <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.413>
- Gao, Y. (2022). Exploration on English Literature Teaching Model Based on the College Students' Mental Health. *Research and Advances in Education*, 1(6). <https://doi.org/10.56397/rae.2022.12.12>
- Grimes, N., Innes, G. R., & Salvesen, L. M. (2023). How libraries support the mental health and wellness needs of communities and library workers. In *Perspectives and Considerations on Navigating the Mental Healthcare System*. <https://doi.org/10.4018/978-1-6684-5049-9.ch004>
- Hameed Shalaby, R. A., & Agyapong, V. I. O. (2020). Peer support in mental health: Literature review. In *JMIR Mental Health* (Vol. 7, Issue 6). <https://doi.org/10.2196/15572>
- Harrison, C. R., Leonard, N., & Kidger, J. (2023). Unobtrusive and Acceptable Ways to Gather Participant Perceptions of Community-Based Interventions and Their Effectiveness at Improving Mental Health and Wellbeing: A Literature Review of Peer Reviewed and Grey Literature. *Health & Social Care in the Community*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/1466200>
- Heriyati, N. (n.d.). Making Sense of Apocalyptic Pandemic through Literary Work.
- Heriyati, N. (2022). Making Sense of Apocalyptic Pandemic through Literary Work. *Proceeding of International Conference on Business, Economics, Social Sciences, and Humanities*, 3, 353–356. <https://doi.org/10.34010/icobest.v3i.158>

- Kristiansen, L., Lif, U., & Ask Lund, H. (2017). Experiences on Participation in Literary Activities: Intellectual Stimuli Empower People with Mental Health Problems. *Open Journal of Nursing*, 07(11). <https://doi.org/10.4236/ojn.2017.711094>
- Lam, L. T., & Lam, M. K. (2023). Child and adolescent mental well-being intervention programme: A systematic review of randomised controlled trials. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 14). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1106816>
- Liu, S. (2022). Analysis on the literature communication path of new media integrating public mental health. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.997558>
- Mahgoub, Y., Daher-Nashif, S., Al-Shebly, R., Wali, H. S., Khan, A., Almarkhi, A., Al-Motawa, M., Alobaidan, G., & Al-Muhannadi, Z. (2022). Prevalence and Determinants of Mental Health Problems and Mental Health Stigma Among Medical Students of Different Nationalities in Qatar. *Advances in Medical Education and Practice*, 13. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S371053>
- Oddone, K. (2023). School libraries supporting literacy and wellbeing. *Journal of the Australian Library and Information Association*, 72(1). <https://doi.org/10.1080/24750158.2023.2168159>
- Pettersson, C. (2018). Psychological well-being, improved self-confidence, and social capacity: bibliotherapy from a user perspective. *Journal of Poetry Therapy*, 31(2). <https://doi.org/10.1080/08893675.2018.1448955>
- Soulen, R. R. (2023). School Libraries Supporting Literacy and Wellbeing. *Journal of Education for Library and Information Science*, 64(1). <https://doi.org/10.3138/jelis.2022-0030>
- Thomas, L. R. (2023). Models of Well-Being. In J. A. Ripp & L. R. Thomas (Eds.), *Caring for Caregivers to Be* (pp. 9–20). Oxford University Press New York. <https://doi.org/10.1093/med/9780197658185.003.0002>
- Vinicio, B., Rojas, L., Iglesias, J. L., Àngels, A., & Gavidia, R. (2019). Estudio de prevalencia y predictores de problemas de salud mental entre trabajadores tecnológicos.
- Zubiri-Esnaola, H., Racionero-Plaza, S., Fernández-Villardón, A., & Carbonell, S. (2023a). "It was Very Liberating". Dialogic Literary Gatherings Supporting Mental Health Literacy. *Community Mental Health Journal*, 59(5), 869–880. <https://doi.org/10.1007/s10597-022-01071-0>
- Zubiri-Esnaola, H., Racionero-Plaza, S., Fernández-Villardón, A., & Carbonell, S. (2023b). "It was Very Liberating". Dialogic Literary Gatherings Supporting Mental Health Literacy. *Community Mental Health Journal*, 59(5). <https://doi.org/10.1007/s10597->

022-01071-0.