

Biblioterapi melalui Sastra Indonesia untuk Mendukung Kesehatan Mental Mahasiswa

Isfiana Nursari

Universitas Islam Negeri Sultanah Nahrasiyah Lhokseumawe, Indonesia

Email: isfiananursari@uinsuna.ac.id

Abstract

College students today face intensifying mental-health pressures academic stress, anxiety, loneliness, and identity confusion while campus counseling services often remain limited in staff ratio and reach. Bibliotherapy, the guided use of literary texts to foster emotional insight and psychological well-being, offers an accessible, low-cost complement to formal counseling. This study is a qualitative descriptive literature review examining how Indonesian literary works poetry, short stories, and novels can be used as bibliotherapy media to support university students' mental health, the psychological mechanisms underlying this process, and possible models for campus implementation. Data were drawn from national and international journal articles published between 2012 and 2025, retrieved through Google Scholar, Garuda, and ScienceDirect using keywords such as "bibliotherapy," "Indonesian literature," "poetry therapy," and "student mental health," then analyzed thematically. The novelty of this review lies in connecting the framework of literary psychology with practical mental-health support specifically through Indonesian-language texts, a combination still rarely discussed in the domestic literature. Findings indicate that Indonesian poetry and prose provide culturally familiar entry points for identification, catharsis, and insight; that reflective and expressive writing strengthens these effects; and that campus reading circles, writing workshops, and collaboration between counseling units and literature departments are promising, low-cost implementation models. The review concludes that Indonesian literature holds substantial, underused potential as a culturally grounded bibliotherapy medium for student populations and recommends further empirical and quasi-experimental testing to measure its effectiveness.

Keyword: Bibliotherapy, Indonesian Literature, Mental Health, College Students, Literary Psychology, Expressive Writing.

Abstrak

Mahasiswa masa kini menghadapi tekanan kesehatan mental yang terus meningkat stres akademik, kecemasan, kesepian, hingga kebingungan identitas sementara layanan konseling di kampus masih sering terbatas dari segi jumlah tenaga maupun jangkauannya. Biblioterapi, yaitu pemanfaatan bahan bacaan sastra secara terarah untuk menumbuhkan wawasan emosional dan kesejahteraan psikologis, menawarkan pelengkap yang mudah diakses dan berbiaya rendah bagi layanan konseling formal. Penelitian ini merupakan kajian pustaka kualitatif deskriptif yang mengkaji bagaimana karya sastra Indonesia puisi, cerpen, dan novel dapat dimanfaatkan sebagai media biblioterapi untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa, mekanisme psikologis yang mendasarinya, serta model penerapannya di lingkungan kampus. Data diperoleh dari artikel jurnal nasional dan internasional yang terbit antara tahun 2012–2025 melalui Google Scholar, Garuda, dan ScienceDirect dengan kata kunci "biblioterapi", "sastra Indonesia", "terapi puisi", dan "kesehatan mental mahasiswa", kemudian dianalisis secara tematik. Kebaruan kajian ini terletak pada keterhubungan kerangka psikologi sastra dengan dukungan kesehatan mental praktis melalui teks-teks berbahasa Indonesia, kombinasi yang masih jarang dibahas dalam literatur domestik. Hasil kajian menunjukkan bahwa puisi dan prosa Indonesia menyediakan pintu masuk yang secara kultural akrab bagi proses identifikasi, katarsis, dan insight; bahwa aktivitas menulis reflektif dan ekspresif memperkuat efek tersebut; serta bahwa klub baca kampus, lokakarya menulis, dan kolaborasi antara unit konseling dengan program studi sastra merupakan model penerapan yang

menjanjikan dan berbiaya rendah. Kajian ini menyimpulkan bahwa sastra Indonesia memiliki potensi besar yang belum banyak dimanfaatkan sebagai media biblioterapi yang berakar budaya bagi populasi mahasiswa dan merekomendasikan pengujian empiris serta kuasi-eksperimen lebih lanjut untuk mengukur efektivitasnya.

Kata Kunci: Biblioterapi, Sastra Indonesia, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Psikologi Sastra, Menulis Ekspresif.

Pendahuluan

Masa studi di perguruan tinggi merupakan periode transisi yang menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan tuntutan akademik, tekanan sosial, ekspektasi keluarga, serta tanggung jawab hidup mandiri secara bersamaan. Berbagai kajian menunjukkan bahwa prevalensi stres akademik pada mahasiswa Indonesia tergolong tinggi dan berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, penurunan performa akademik, dan kelelahan emosional (Al Rivaldi, 2024). Data survei kesehatan mental yang dirilis Kementerian Kesehatan Republik Indonesia turut menegaskan bahwa sebagian besar mahasiswa pernah mengalami gejala stres pada tingkat sedang hingga berat selama masa studinya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Sayangnya, kondisi ini berhadapan dengan kenyataan bahwa layanan bimbingan dan konseling di banyak perguruan tinggi masih terbatas dari segi rasio konselor terhadap jumlah mahasiswa maupun jangkauan programnya, sehingga tidak semua mahasiswa yang membutuhkan dapat terlayani secara memadai.

Kondisi tersebut mendorong kebutuhan akan pendekatan pendukung kesehatan mental yang mudah diakses, berbiaya rendah, dan dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan akademik maupun kemahasiswaan sehari-hari, tanpa harus menggantikan peran layanan konseling profesional. Salah satu pendekatan yang menawarkan potensi tersebut adalah biblioterapi, yaitu pemanfaatan bahan bacaan buku, puisi, cerita pendek, maupun novel secara terarah untuk membantu individu memperoleh pemahaman baru tentang diri dan permasalahannya melalui proses interaksi dinamis antara kepribadian pembaca dan teks yang dibacanya (Tasijawa, Kurniawan, & Aliyudin, 2021). Gagasan biblioterapi bukanlah hal baru; akarnya bahkan dapat ditelusuri hingga tradisi kuno yang menempatkan perpustakaan sebagai “rumah bagi jiwa”. Dalam praktik kontemporer, biblioterapi telah dikembangkan secara khusus melalui puisi (*poetry therapy*) sebagai modalitas psikoterapi yang memfasilitasi katarsis emosional dan resolusi konflik batin pembaca (Karyanta, 2012; Lerner, 1997).

Sastra Indonesia, dengan kekayaan tema kehidupan, identitas, kehilangan, dan pencarian makna, menyimpan potensi besar sebagai media biblioterapi yang secara kultural lebih dekat dengan pengalaman pembaca Indonesia dibandingkan karya sastra asing. Puisi-puisi karya penyair Indonesia, misalnya puisi W.S. Rendra, telah dikaji memiliki muatan psikologis yang merepresentasikan kerinduan, kesepian, dan

pergulatan identitas yang juga dialami pembaca muda (Ali, La Ode Gusman, Mulusi, & Nurdin, 2024), sementara kajian lain menegaskan bahwa unsur rima, metafora, dan kedekatan tema puisi Indonesia dengan pengalaman keseharian menjadikannya media yang relatif mudah diakses bahkan oleh pembaca awam (Agustiningsih & Nurhadi, 2024). Demikian pula tokoh-tokoh dalam novel dan cerita pendek Indonesia kerap menghadirkan konflik batin yang dapat menjadi cermin bagi pergulatan psikologis pembaca muda, termasuk mahasiswa, sebagaimana tampak dalam kajian psikologi sastra atas novel *Love, Interrupted* karya Maya Lestari GF (Cahya, 2022) maupun novel *Mahika* karya Aya (Anggraeni, Pauji, & Siregar, 2023).

Selain membaca, aktivitas menulis reflektif dan ekspresif juga terbukti berperan penting dalam mengelola emosi dan menurunkan tekanan psikologis. Menulis tentang pengalaman emosional secara bebas dan jujur dilaporkan dapat menjadi proses terapeutik yang menurunkan ketegangan batin (Pennebaker, 1997), dan temuan pada mahasiswa Indonesia turut menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif menurunkan stres akademik (Nursolehah & Rahmiati, 2022). Dengan demikian, biblioterapi berbasis sastra Indonesia dapat dipadukan dengan aktivitas menulis reflektif sebagai satu kesatuan pendekatan yang saling menguatkan, bukan sekadar kegiatan membaca pasif.

Meskipun berbagai kajian di atas telah membahas biblioterapi, terapi puisi, maupun psikologi sastra secara terpisah, kajian yang secara khusus menyintesis ketiga bidang tersebut psikologi sastra, biblioterapi, dan kebutuhan kesehatan mental mahasiswa Indonesia masih relatif terbatas. Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan mengkaji secara pustaka bagaimana karya sastra Indonesia dapat dimanfaatkan sebagai media biblioterapi untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa, mekanisme psikologis yang mendasarinya, serta model penerapannya di lingkungan kampus. Kebaruan kajian ini terletak pada upaya memadukan perspektif psikologi sastra dengan kebutuhan layanan kesehatan mental mahasiswa, sekaligus menawarkan alternatif intervensi yang berakar pada khazanah budaya dan bahasa sendiri, dan bukan sekadar adaptasi model biblioterapi dari konteks berbahasa asing.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian bersifat eksploratif-konseptual, yaitu memetakan dan mensintesis gagasan dari berbagai sumber ilmiah, bukan menguji hubungan sebab-akibat secara statistik. Sumber data berupa artikel jurnal ilmiah nasional maupun internasional yang membahas biblioterapi, terapi puisi, psikologi sastra karya sastra Indonesia, menulis ekspresif, dan kesehatan mental mahasiswa, yang diterbitkan pada rentang tahun 2012–2025 (Creswell & Creswell, 2017; Lexy J. Moleong, 2010).

Penelusuran sumber dilakukan melalui basis data Google Scholar, Garuda, dan ScienceDirect dengan kombinasi kata kunci “biblioterapi”, “terapi puisi”, “psikologi sastra”, “sastra Indonesia”, “menulis ekspresif”, “kesehatan mental mahasiswa”, dan “*poetry therapy*”. Kriteria inklusi meliputi artikel yang membahas konsep atau penerapan biblioterapi/terapi puisi, kajian psikologi sastra terhadap karya sastra Indonesia (puisi, cerpen, novel, maupun naskah drama), kajian menulis reflektif atau ekspresif, serta kajian kesehatan mental atau stres akademik mahasiswa yang relevan dengan pendekatan literasi. Artikel yang tidak memiliki keterkaitan tematik, bersifat duplikat, atau tidak dapat diakses teks lengkapnya dikeluarkan dari kajian.

Data yang terkumpul kemudian dibaca secara menyeluruh, direduksi, dan dikelompokkan berdasarkan empat tema utama: (1) konsep dan mekanisme biblioterapi, (2) kondisi kesehatan mental mahasiswa Indonesia, (3) potensi puisi dan prosa Indonesia sebagai media biblioterapi, dan (4) model serta tantangan penerapannya di lingkungan kampus. Setiap tema kemudian disintesis secara naratif dengan menghubungkan temuan antarartikel, mengidentifikasi titik temu maupun perbedaan penekanan, dan menempatkannya dalam kerangka psikologi sastra sebagai landasan analisis. Hasil sintesis inilah yang disajikan pada bagian hasil dan pembahasan (Fitrah, 2018; Sugiyono, 2009).

Hasil dan Pembahasan

A. Konsep dan Mekanisme Biblioterapi

Biblioterapi dipahami sebagai proses interaksi dinamis antara kepribadian pembaca dan bahan bacaan yang memungkinkan pembaca memperoleh pemahaman baru atas diri dan kehidupannya (Tasijawa, Kurniawan, & Aliyudin, 2021). Dalam kerangka psikologi sastra, karya sastra tidak diperlakukan sekadar sebagai objek estetis, melainkan sebagai representasi pengalaman batin manusia yang dapat dianalisis dan direfleksikan pembacanya (Endraswara, 2008). Perspektif inilah yang menjembatani studi sastra dengan praktik terapeutik.

Secara khusus melalui puisi, proses biblioterapi bekerja lewat tiga mekanisme utama. Pertama, identifikasi, yaitu pembaca mengenali pengalaman tokoh atau pengarang sebagai representasi pengalamannya sendiri. Kedua, katarsis, yaitu pelepasan emosi yang terpendam melalui proses membaca dan meresapi teks. Ketiga, insight, yaitu kesadaran baru yang muncul setelah pembaca merefleksikan makna teks bagi hidupnya (Karyanta, 2012; Lerner, 1997). Ketiga mekanisme tersebut menjadikan sastra bukan sekadar bacaan hiburan, melainkan medium refleksi diri yang dapat difasilitasi secara terarah dalam konteks pendidikan maupun pendampingan psikologis, tanpa mengharuskan pembaca berperan sebagai pasien dalam pengertian klinis.

Penting ditekankan bahwa biblioterapi berbeda dari sekadar anjuran membaca buku motivasi. Efektivitasnya bergantung pada pemilihan teks yang tepat, adanya ruang refleksi (diskusi atau tulisan) setelah membaca, dan pada tingkat lanjut pendampingan oleh fasilitator yang memahami baik dinamika psikologis pembaca maupun kekayaan makna teks sastra yang digunakan.

B. Kondisi Kesehatan Mental Mahasiswa Indonesia dan Kebutuhan Intervensi Alternatif

Tekanan akademik, ekspektasi keluarga, persaingan sosial, ketidakpastian karier, serta paparan media sosial yang intens menjadi sebagian faktor yang berkontribusi terhadap tingginya keluhan stres, kecemasan, dan kelelahan emosional pada mahasiswa (Al Rivaldi, 2024). Survei kesehatan mental yang dirilis Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) turut menunjukkan bahwa sebagian besar responden usia mahasiswa melaporkan gejala stres pada tingkat sedang hingga berat, dengan tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan sebagai pemicu yang paling sering disebutkan.

Sementara itu, layanan bimbingan dan konseling di banyak perguruan tinggi masih menghadapi keterbatasan rasio konselor terhadap jumlah mahasiswa, sehingga tidak semua mahasiswa yang membutuhkan pendampingan dapat terlayani secara memadai dan tepat waktu. Kondisi ini diperparah oleh stigma yang masih melekat pada aktivitas konseling formal, yang membuat sebagian mahasiswa enggan mengakses layanan tersebut meski sedang mengalami tekanan psikologis. Dibutuhkan pendekatan pendukung yang dapat dijalankan secara mandiri maupun kelompok, tidak menuntut pengakuan diri sebagai “bermasalah secara klinis”, dan dapat diintegrasikan secara wajar ke dalam rutinitas kampus salah satunya melalui aktivitas membaca dan menulis reflektif yang terarah.

Biblioterapi berpotensi mengisi celah tersebut karena sifatnya yang rendah stigma: aktivitas membaca dan mendiskusikan karya sastra dapat dibingkai sebagai kegiatan literasi atau kemahasiswaan biasa, bukan sebagai intervensi klinis, sehingga lebih mudah diterima secara sosial oleh mahasiswa yang enggan mengakses konseling formal secara langsung.

C. Potensi Puisi Indonesia sebagai Media Biblioterapi

Puisi Indonesia menawarkan bahasa emosional yang padat namun akrab secara budaya bagi pembaca Indonesia. Kajian psikologi sastra terhadap puisi-puisi karya penyair Indonesia, misalnya pembacaan atas puisi “Kenangan” dan “Kesepian” karya W.S. Rendra, menunjukkan bahwa struktur batin dan simbol dalam puisi dapat merepresentasikan kerinduan, kesepian, maupun pergulatan identitas yang juga dialami pembaca muda (Ali, La Ode Gusman, Mulusi, & Nurdin, 2024). Kajian atas

potensi puisi Indonesia sebagai media biblioterapi turut menegaskan bahwa unsur rima, metafora, dan kedekatan tema puisi Indonesia dengan pengalaman keseharian menjadikannya media yang relatif mudah diakses oleh pembaca awam sekalipun, tanpa memerlukan latar belakang sastra yang mendalam (Agustining Sih & Nurhadi, 2024).

Selain aktivitas membaca, aktivitas menulis puisi personal juga menunjukkan manfaat psikologis. Sebuah kajian pada partisipan pelajar menemukan bahwa terapi menulis puisi dapat meningkatkan harga diri partisipan, sebuah temuan yang berpotensi diadaptasi bagi mahasiswa dengan pendampingan yang sesuai (Kemala, Dimiyati, & Hidayat, 2015). Hal ini menegaskan bahwa puisi dapat difungsikan baik sebagai bahan bacaan reflektif maupun sebagai wahana ekspresi diri melalui produksi teks baru oleh pembacanya sendiri. Pemilihan puisi untuk keperluan biblioterapi perlu mempertimbangkan kedekatan tema dengan pengalaman hidup mahasiswa misalnya tema kerinduan pada kampung halaman, tekanan menyelesaikan studi, kehilangan, maupun pencarian jati diri agar proses identifikasi dapat berlangsung secara alami tanpa perlu penjelasan konteks yang rumit.

D. Potensi Prosa (Cerpen dan Novel) Indonesia sebagai Media Biblioterapi

Di ranah prosa, novel-novel Indonesia yang mengangkat konflik batin tokoh utama misalnya pergulatan atas trauma, kehilangan, atau pencarian jati diri dapat menjadi cermin bagi pembaca untuk mengenali dan menamai pengalaman emosionalnya sendiri. Kajian psikologi sastra atas novel *Love, Interrupted* karya Maya Lestari GF, misalnya, mengidentifikasi bagaimana konflik batin dan nilai karakter tokoh utama dapat diangkat sebagai bahan pembelajaran sekaligus refleksi psikologis bagi pembaca remaja dan dewasa muda (Cahya, 2022). Kajian arketipe pada novel *Mahika* karya Aya turut menunjukkan bagaimana pergulatan tokoh utama dapat dibaca melalui kerangka psikologi analitik untuk memahami proses pencarian jati diri (Anggraeni, Pauji, & Siregar, 2023).

Karya prosa berbentuk naskah drama maupun cerita pendek juga menunjukkan potensi serupa. Kajian atas kecemasan tokoh dalam naskah drama monolog *Wanci* karya Imas Sobariah, misalnya, memperlihatkan bagaimana analisis psikologi sastra dapat mengungkap dinamika kecemasan yang relevan dan dapat diidentifikasi kembali oleh pembaca muda yang mengalami tekanan serupa (Cahyani, Elmustian, & Burhanuddin, 2018). Prinsip yang sama dapat diterapkan pada mahasiswa, mengingat rentang usia dan tantangan psikologis mereka relatif berdekatan dengan pembaca remaja akhir dan dewasa muda yang menjadi subjek pada kajian-kajian tersebut. Dibandingkan puisi, prosa umumnya memerlukan waktu baca yang lebih panjang namun menawarkan alur dan perkembangan karakter yang dapat diikuti

secara bertahap, sehingga cocok digunakan dalam format klub baca berkelanjutan selama beberapa pekan.

E. Menulis Reflektif dan Ekspresif sebagai Pelengkap Biblioterapi

Selain membaca, aktivitas menulis reflektif dan ekspresif terbukti memperkuat efek biblioterapi. Menulis secara bebas dan jujur tentang pengalaman emosional dilaporkan dapat menjadi proses terapeutik yang menurunkan ketegangan batin dan membantu individu memproses peristiwa yang sulit diungkapkan secara verbal (Pennebaker, 1997). Pada konteks mahasiswa Indonesia, penerapan expressive writing dilaporkan efektif menurunkan tingkat stres akademik pada partisipan mahasiswa (Nursolehah & Rahmiati, 2022), sementara kajian pada partisipan remaja menunjukkan manfaatnya dalam menurunkan gejala tekanan emosional yang lebih berat (Maulida & Annatagia, 2019).

Dalam konteks biblioterapi berbasis sastra Indonesia, aktivitas menulis reflektif dapat diarahkan setelah sesi membaca misalnya menuliskan tanggapan pribadi terhadap puisi atau cerpen yang dibaca, menulis surat kepada tokoh cerita, atau menulis puisi personal yang terinspirasi dari tema karya yang telah didiskusikan. Kombinasi membaca dan menulis semacam ini menjadikan biblioterapi lebih dari sekadar konsumsi teks, melainkan proses aktif memaknai dan mengolah pengalaman emosional pembaca. Penggabungan ini juga memudahkan fasilitator untuk memantau perkembangan partisipan dari waktu ke waktu, karena tulisan reflektif dapat menjadi jejak proses yang dapat didiskusikan kembali secara privat maupun kelompok, tanpa harus melalui instrumen psikometrik yang formal.

F. Model Penerapan Biblioterapi Berbasis Sastra Indonesia di Lingkungan Kampus

Penerapan biblioterapi di kampus dapat dimulai dari bentuk yang sederhana dan berbiaya rendah. Klub baca terapeutik yang mendiskusikan puisi atau cerpen Indonesia secara berkala, dengan pemandu terlatih, merupakan salah satu model yang dapat dijalankan tanpa harus menggantikan layanan konseling profesional. Diskusi kelompok semacam ini sekaligus membuka ruang interaksi sosial yang positif bagi mahasiswa yang mengalami isolasi atau kesepian.

Aktivitas menulis reflektif, seperti menulis puisi personal atau jurnal singkat setelah membaca karya sastra tertentu, dapat diselenggarakan sebagai kelanjutan dari sesi membaca, sebagaimana terbukti bermanfaat dalam meningkatkan harga diri pada partisipan pelajar dan berpotensi diadaptasi untuk mahasiswa dengan pendampingan yang sesuai (Kemala, Dimiyati, & Hidayat, 2015). Program semacam ini dapat diselenggarakan oleh unit kemahasiswaan, organisasi literasi mahasiswa, maupun perpustakaan kampus secara rutin, misalnya sebulan sekali.

Kolaborasi lintas unit menjadi kunci keberlanjutan program. Kolaborasi antara unit layanan bimbingan konseling mahasiswa dan program studi bahasa serta sastra Indonesia dapat menjadi jalan strategis untuk merancang modul biblioterapi yang memadukan keakuratan psikologis dengan kepekaan sastra misalnya dengan menyusun daftar kurasi puisi dan cerpen Indonesia yang dipetakan berdasarkan tema psikologis tertentu (kehilangan, tekanan akademik, pencarian jati diri, kerinduan rumah) sehingga fasilitator dapat memilih bahan bacaan sesuai kebutuhan kelompok. Pada tingkat yang lebih terstruktur, biblioterapi dapat diintegrasikan ke dalam mata kuliah menulis kreatif, mata kuliah kepribadian dan kesehatan mental, maupun program orientasi mahasiswa baru sebagai sarana pengenalan diri, sehingga jangkauannya tidak terbatas pada mahasiswa yang secara sadar mencari dukungan psikologis saja.

G. Tantangan dan Peluang

Beberapa tantangan perlu diperhatikan dalam penerapan biblioterapi berbasis sastra Indonesia. Pertama, keterbatasan fasilitator yang memiliki kompetensi ganda di bidang psikologi maupun sastra masih menjadi kendala utama, karena efektivitas biblioterapi sangat bergantung pada kepekaan fasilitator dalam memandu refleksi. Kedua, minimnya kurasi karya sastra Indonesia yang secara eksplisit dipetakan berdasarkan tema psikologisnya membuat proses pemilihan bahan bacaan masih bersifat coba-coba. Ketiga, bukti empiris mengenai efektivitas biblioterapi berbasis sastra Indonesia secara spesifik pada populasi mahasiswa masih terbatas, karena sebagian besar kajian yang ada bersifat konseptual atau menggunakan sampel di luar konteks perguruan tinggi.

Di sisi lain, sejumlah perkembangan membuka peluang besar bagi perluasan biblioterapi berbasis sastra Indonesia. Perkembangan perpustakaan digital dan platform baca daring memudahkan akses terhadap koleksi puisi dan prosa Indonesia tanpa kendala jarak maupun biaya cetak. Komunitas literasi kampus dan organisasi kemahasiswaan yang sudah ada dapat menjadi mitra penyelenggara program tanpa perlu membentuk struktur baru. Selain itu, kesediaan mahasiswa jurusan sastra maupun psikologi untuk terlibat sebagai relawan fasilitator dapat menjadi solusi sementara atas keterbatasan tenaga profesional berkompentensi ganda, sembari perguruan tinggi menyiapkan pelatihan yang lebih formal.

Kesimpulan

Kajian pustaka ini menunjukkan bahwa sastra Indonesia baik dalam bentuk puisi, cerpen, novel, maupun naskah drama memiliki potensi yang belum banyak dimanfaatkan sebagai media biblioterapi untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Melalui mekanisme identifikasi, katarsis, dan insight, karya sastra

Indonesia dapat menjadi medium refleksi diri yang secara kultural akrab dan relatif mudah diakses dibandingkan karya sastra asing. Efek ini dapat diperkuat lebih lanjut melalui aktivitas menulis reflektif dan ekspresif yang dilakukan setelah proses membaca. Model penerapannya dapat berupa klub baca terapeutik, aktivitas menulis reflektif, program orientasi mahasiswa baru, maupun kolaborasi lintas unit antara layanan konseling mahasiswa dan program studi sastra dalam menyusun kurasi bahan bacaan berdasarkan tema psikologis. Pendekatan ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan layanan konseling profesional, melainkan sebagai pelengkap yang rendah stigma, rendah biaya, dan mudah diintegrasikan ke dalam kegiatan kampus sehari-hari.

Direkomendasikan agar penelitian selanjutnya melakukan pengujian empiris, misalnya melalui desain kuasi-eksperimen, untuk mengukur efektivitas biblioterapi berbasis sastra Indonesia terhadap indikator kesehatan mental mahasiswa secara terukur, termasuk membandingkan efektivitas puisi dan prosa sebagai media, serta peran menulis reflektif sebagai variabel penguat. Perguruan tinggi juga disarankan mempertimbangkan integrasi program biblioterapi ke dalam layanan kemahasiswaan sebagai pelengkap layanan konseling yang telah ada, didukung oleh kurasi karya sastra Indonesia yang relevan secara tematik serta pelatihan fasilitator lintas disiplin psikologi dan sastra.

Daftar Pustaka

- Agustiningsih, D. D., & Nurhadi, J. (2024). Potensi puisi Indonesia sebagai media biblioterapi kesehatan mental: Kajian psikologi sastra. *Semantik*, 13(2), 256–276. <https://doi.org/10.22460/semantik.v13i2.p256-276>
- Al Rivaldi, A. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i4.4378>
- Ali, A. H., Nasiru, L. O. G., Mulusi, M. M., & Nurdin, N. (2024). Representasi aspek psikologi pada puisi "Kenangan dan Kesepian" karya W. S. Rendra: Kajian tipologi Carl Jung. *Jurnal Bahasa, Sastra, Budaya*, 14(3), 185–190. <https://doi.org/10.37905/jbsb.v14i3.33396>
- Anggraeni, E., Pauji, D. R., & Siregar, I. (2023). Arketipe tokoh utama dalam novel *Mahika* karya Aya: Kajian psikologi analitik Carl Gustav Jung. *Indonesia: Jurnal Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia*, 4(3), 324–338. <https://doi.org/10.59562/indonesia.v4i3.48187>
- Cahyani, R. D., Elmustian, E., & Burhanuddin, D. (2018). Kecemasan tokoh Ichi Prihatini dalam naskah drama monolog *Wanci* karya Imas Sobariah: Analisis psikologi sastra. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*

- Universitas Riau*, 5(1), 1–10. Retrieved from <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/view/17025>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage. Retrieved from <https://books.google.com/books?id=335ZDwAAQBAJ>
- Endraswara, S. (2008). *Metode penelitian psikologi sastra: Teori, langkah, dan penerapannya*. Yogyakarta: MedPress.
- Fitrah, M., & Luthfiyah. (2018). *Metodologi penelitian: Penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*. Sukabumi: CV Jejak. Retrieved from <https://books.google.com/books?id=UVRtDwAAQBAJ>
- Karyanta, N. A. (2012). Terapi puisi: Dasar-dasar penggunaan puisi sebagai modalitas dalam psikoterapi. *Wacana: Jurnal Psikologi*, 4(1). <https://doi.org/10.13057/wacana.v4i1.34>
- Kemala, I. N., Dimiyati, M., & Hidayat, D. R. (2015). Pengaruh terapi menulis puisi terhadap harga diri siswa (Studi kuasi eksperimen terhadap siswa dengan harga diri rendah di SMK Farmasi Mandala Tiara Bangsa). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 40–45. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.042.09>
- Lerner, A. (1997). A look at poetry therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 24(1), 81–89. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(96\)00055-X](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(96)00055-X)
- Maulida, N. H., & Annatagia, L. (2019). Terapi menulis ekspresif untuk menurunkan depresi pada remaja yang melakukan *self injury*. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 4(1), 74–88. Retrieved from <https://jurnal.ipkindonesia.or.id/index.php/jpki/article/view/jpki-4-1-2019-74>
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif* (Ed. rev.). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muliasari, K. C. (2022). Konflik batin dan nilai karakter tokoh utama dalam novel *Love, Interrupted* karya Maya Lestari GF sebagai alternatif bahan ajar sastra di SMA kelas XII: Kajian psikologi sastra. *Jurnal Edukasi Khatulistiwa: Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.26418/ekha.v5i1.48243>
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703–6712. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Pusat Kesehatan Reproduksi Universitas Gadjah Mada, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan penelitian*. Yogyakarta:

Pusat Kesehatan Reproduksi UGM. Retrieved from
<https://www.qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia/file>

Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tasijawa, F. A., Kurniawan, R. A., & Aliyudin, N. (2021). Penerapan biblioterapi dalam kesehatan jiwa: *Scoping review*. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 52–58. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.76>