

Implementasi Program *Booktalk* tentang Kesehatan Mental sebagai Sarana Membuka Dialog Emosional pada Siswa/i Sekolah Menengah Atas

Alya Maisarah *¹
Anggun Noviansya Rianty ²
Ichsan Fauzi Rachman ³

^{1,2,3} Universitas Siliwangi

*e-mail: 243403111211@student.unsil.ac.id¹, 243403111212@unsil.ac.id²,
ichsanfauzirachman@unsil.ac.id³

Abstrak

Kesehatan mental remaja menjadi aspek penting dalam pendidikan yang sering terpinggirkan di tengah dominasi capaian akademik. *Booktalk*, sebagai metode pembelajaran berbasis diskusi buku, menawarkan ruang aman dan empatik bagi siswa untuk mengungkapkan emosi, berbagi pengalaman, dan membangun pemahaman diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* untuk menelaah berbagai referensi yang menunjukkan bagaimana *booktalk* dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan emosional siswa. Hasil kajian memperlihatkan bahwa *booktalk* tidak hanya meningkatkan kemampuan literasi membaca, tetapi juga membantu siswa mengenali dan mengelola perasaan mereka secara sehat. Selain itu, interaksi dalam diskusi membangun ikatan sosial yang positif, mengurangi stigma terhadap isu psikologis, dan memperkuat keberanian siswa untuk membuka diri. Pembelajaran melalui *booktalk* terbukti relevan dalam menghadirkan pendekatan yang inklusif, reflektif, dan mendukung perkembangan emosional remaja. Dengan demikian, *booktalk* patut dipertimbangkan sebagai strategi pendidikan yang memerdekakan jiwa dan membentuk iklim sekolah yang lebih peduli secara emosional.

Kata kunci: Diskusi Buku, Kesehatan Mental, Keterhubungan Sosial, Komunikasi Emosional, Literasi Emosional, Remaja.

Abstract

Adolescent mental health is a crucial yet often overlooked component in education, especially amid the emphasis on academic achievement. *Booktalk*, a book-based discussion method, creates a safe and empathetic space for students to express emotions, share experiences, and foster self-awareness. This study uses a literature review approach to examine relevant references that highlight the potential of *booktalk* to support students' emotional well-being. The findings show that *booktalk* not only enhances reading literacy but also helps students recognize and manage their feelings in a healthy way. Furthermore, the interactive nature of *booktalk* strengthens social bonds, reduces stigma surrounding psychological issues, and empowers students to speak up. Learning through *booktalk* proves to be inclusive, reflective, and emotionally supportive—aligning with the developmental needs of adolescents. Therefore, *booktalk* should be considered a meaningful educational strategy to promote a more compassionate and emotionally aware school environment.

Keywords: Adolescents, Book Discussion, Emotional Communication, Emotional Literacy, Mental Health, Social Connectedness.

PENDAHULUAN

Menurut (WHO, 2022) dalam (Sarmini et al., 2023) Kesehatan mental di kalangan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi isu yang semakin krusial dalam konteks pendidikan di Indonesia. Kesehatan mental sendiri merupakan kondisi ketika individu mampu mengenali potensi dirinya, menghadapi tekanan hidup sehari-hari secara wajar, bekerja secara efektif dan produktif, serta berkontribusi secara positif terhadap lingkungan sekitarnya.

Dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah, tidak sedikit siswa yang mengalami tekanan, kecemasan, atau ketidaknyamanan emosional. Sayangnya, tidak semua dari mereka memiliki keberanian atau kesempatan untuk mengungkapkan perasaan tersebut. Banyak siswa memilih untuk memendam emosi karena takut dianggap lemah atau khawatir merepotkan orang lain. Padahal, menyimpan beban emosional secara terus-menerus dapat berdampak negatif

terhadap kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan ruang yang aman dan suportif agar siswa merasa nyaman untuk berbagi perasaan.

Dalam konteks perkembangan pendidikan modern, pembentukan karakter dan kesejahteraan emosional siswa menjadi salah satu indikator keberhasilan proses pembelajaran. Kurikulum Merdeka, yang kini mulai diterapkan secara bertahap di berbagai jenjang pendidikan di Indonesia, juga menekankan pentingnya pembelajaran yang berpihak pada murid, salah satunya melalui penguatan nilai-nilai kemanusiaan. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan tidak lagi hanya berorientasi pada capaian kognitif, melainkan juga pada pengembangan aspek afektif dan sosial. Di sinilah peran penting program-program edukatif yang mampu menjembatani kebutuhan emosional siswa, seperti *booktalk*, menjadi sangat relevan.

Selain itu, era digital dan media sosial yang semakin mendominasi kehidupan remaja saat ini membawa tantangan tersendiri dalam hal kesehatan mental. Paparan terhadap informasi yang berlebihan, tekanan sosial di dunia maya, serta kurangnya interaksi langsung sering kali menyebabkan remaja merasa terisolasi meskipun secara teknis mereka "terhubung". Oleh karena itu, sekolah perlu menghadirkan ruang-ruang interaksi yang nyata, humanis, dan membumi, di mana siswa dapat merasakan kebermaknaan hubungan antarpribadi secara langsung.

Ketidakmampuan remaja dalam menjalin interaksi sosial dengan teman sebaya juga dapat berdampak pada munculnya berbagai masalah kepribadian, seperti rasa malu yang berlebihan, kecenderungan menarik diri, rendahnya kepercayaan diri, hingga perilaku negatif seperti arogansi, sikap keras kepala, dan kebingungan saat berada dalam situasi sosial (Rohman & Heru, 2016) dalam (Sarmini et al., 2023).

Lebih jauh, permasalahan kesehatan mental pada remaja bukan hanya menjadi perhatian di tingkat nasional, tetapi juga global. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa satu dari tujuh remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dan sebagian besar kasus tersebut tidak tertangani dengan baik akibat rendahnya kesadaran serta masih adanya stigma negatif terhadap isu ini. Di Indonesia sendiri, laporan dari Kementerian Kesehatan mengungkapkan bahwa banyak remaja yang tidak memiliki akses atau informasi memadai mengenai layanan kesehatan jiwa, serta merasa takut untuk mengungkapkan kondisi emosional mereka karena khawatir mendapat penilaian negatif dari lingkungan sekitar.

Remaja dengan kesehatan mental yang baik adalah aset penting bagi sumber daya manusia negara (WHO, 2021). Remaja akan lebih mudah mengalami masalah kesehatan mental jika mereka tidak memiliki tujuan yang jelas dan kebingungan tentang siapa mereka. Karena itu, layanan kesehatan mental untuk remaja harus diberikan secepat mungkin untuk menghindari konsekuensi kesehatan mental yang lebih serius (Hartanto et al., 2025).

Situasi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk menghadirkan pendekatan-pendekatan edukatif yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga mampu membangun keberanian siswa dalam menyuarakan perasaan mereka. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menjembatani kebutuhan akan komunikasi emosional adalah kegiatan *booktalk*, yakni diskusi santai mengenai isi buku, khususnya yang bertema kesehatan mental. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya diajak untuk membaca, tetapi juga didorong untuk berbagi pandangan dan pengalaman pribadi. Proses ini membuka peluang terjadinya komunikasi emosional yang sehat antar siswa serta membangun empati satu sama lain. Dengan demikian, *booktalk* dapat menjadi sarana efektif untuk memfasilitasi dialog emosional yang selama ini sulit terbangun secara langsung.

Selain itu, upaya yang dilakukan untuk meningkatkan minat baca siswa adalah melalui kegiatan "bincang buku" atau *booktalk*. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana promosi literasi, tetapi juga sebagai media interaktif yang mampu mendorong siswa untuk lebih aktif dalam membaca dan memahami isi buku (Kuo et al., 2024). Melalui diskusi dan saling berbagi pendapat tentang buku yang telah dibaca, siswa tidak hanya dilatih untuk berpikir kritis, tetapi juga diajak untuk menghargai proses membaca sebagai kegiatan yang menyenangkan dan bermakna. Dengan demikian, *booktalk* menjadi salah satu strategi yang efektif dalam menumbuhkan budaya literasi di lingkungan sekolah.

Booktalk merupakan salah satu strategi pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas membaca buku secara interaktif dan kolaboratif. Dalam kegiatan ini, guru tidak hanya membacakan buku cerita bergambar secara satu arah, tetapi juga mendorong partisipasi aktif dari siswa melalui pemberian tanggapan terhadap pertanyaan yang diajukan. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap isi bacaan dalam suasana dialogis dan egaliter (Roche, 2015; Wasik et al., 2016; Burubules dalam Sutcliffe, 2005) dalam (Sudibjo & Sagita Tondok, 2019).

Di samping itu, kegiatan *booktalk* juga dapat memperkuat relasi guru dan siswa. Dalam ruang diskusi yang terbuka dan dialogis, guru berperan bukan hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pendengar dan pendamping. Hal ini dapat menumbuhkan rasa saling percaya dan menciptakan iklim pembelajaran yang lebih inklusif. Selain membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan emosional, *booktalk* juga memberi ruang untuk tumbuhnya empati dan solidaritas di antara teman sebaya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi program *booktalk* sebagai sarana dalam membuka ruang dialog emosional di kalangan siswa SMA.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literatur *review*, yang merupakan pendekatan untuk mengkaji dan menganalisis beragam literatur atau referensi yang relevan guna memperoleh wawasan yang lebih mendalam tentang suatu topik tertentu. Dalam penelitian ini, metode literatur *review* digunakan untuk meneliti implementasi *booktalk* sebagai metode untuk memfasilitasi dialog emosional di kalangan siswa SMA, dengan fokus pada aspek kesehatan mental remaja.

Literatur *review* menurut (Ridwan et al., 2021) merupakan salah satu komponen penting dalam metodologi penelitian. Secara umum, literatur *review* didefinisikan sebagai ringkasan, sintesis, dan analisis kritis dari berbagai sumber bacaan yang relevan dengan topik penelitian.

Metode literatur *review* dipilih karena bersifat non-eksperimental dan memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan, mengorganisasi, dan menganalisis berbagai hasil penelitian terdahulu, artikel ilmiah, buku, dan dokumen resmi yang memiliki keterkaitan langsung dengan fokus kajian yang diteliti. Selain itu, penelitian ini juga bersifat non-empiris, sehingga tidak menyajikan data primer dari lapangan. Kajian hanya difokuskan pada konsep dan implementasi *booktalk* sebagai metode pembelajaran yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja di jenjang Sekolah Menengah Atas.

Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat mengidentifikasi kesenjangan dalam kajian sebelumnya serta menawarkan pemahaman baru yang dapat dijadikan dasar pengembangan program pendidikan berbasis kesehatan mental. Literatur *review* juga membantu memperkuat argumen konseptual mengenai pentingnya integrasi *booktalk* dalam lingkungan sekolah sebagai media yang mendukung keterampilan sosial-emosional siswa. Meskipun tidak menyajikan data primer, hasil dari kajian ini bersifat reflektif dan dapat dijadikan referensi awal untuk penelitian empiris selanjutnya.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini bersifat konseptual dan belum dapat menggambarkan efektivitas langsung dari implementasi *booktalk* dalam konteks kelas tertentu. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk menggabungkan berbagai pandangan, temuan, dan teori yang ada untuk memperdalam pemahaman mengenai penerapan *booktalk* dalam konteks pendidikan dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengakses berbagai sumber pustaka yang terpercaya, baik dari jurnal nasional maupun internasional. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang relevan, seperti "*booktalk* dalam pendidikan", "komunikasi emosional siswa SMA", "kesehatan mental remaja", dan "literasi emosional" melalui platform-platform akademik seperti Google Scholar dan artikel dari organisasi resmi seperti WHO (*World Health Organization*). Sumber-sumber yang digunakan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir (2015–2025), serta berasal dari penulis atau institusi akademik yang kredibel. Informasi yang telah dianalisis kemudian disusun

menjadi sintesis yang runtut dan sistematis, sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman dan pengembangan program yang mendukung kesejahteraan emosional siswa.

Dengan demikian, metode literatur review dalam penelitian ini tidak hanya bertujuan menggali teori yang sudah ada, tetapi juga membangun dasar ilmiah yang kuat untuk menganalisis efektivitas *booktalk* dalam mendorong komunikasi emosional yang sehat di lingkungan sekolah menengah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa *booktalk* merupakan salah satu media pembelajaran yang tidak hanya efektif dalam meningkatkan pemahaman membaca, tetapi juga berpotensi besar menjadi sarana untuk membangun komunikasi emosional di kalangan siswa. Media ini biasanya berbentuk lembar kerja berisi pertanyaan-pertanyaan yang mendorong siswa untuk menggali makna dari bacaan, serta menanggapi secara pribadi dan reflektif. Karena formatnya yang sederhana, *booktalk* mudah dibuat dan dapat diterapkan di berbagai jenjang pendidikan, termasuk tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), bahkan di sekolah yang memiliki keterbatasan sarana dan prasarana.

Kesehatan mental merupakan kondisi di mana individu mampu mengenali potensi dirinya, mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi kepada komunitasnya (WHO, 2022). Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental karena berada pada fase perkembangan emosional yang kompleks. Tekanan akademik, masalah hubungan sosial, dan pencarian jati diri menjadi pemicu yang signifikan. Studi WHO (2021) juga menunjukkan bahwa gangguan mental kerap muncul pertama kali pada usia remaja dan, jika tidak ditangani, dapat berlanjut hingga dewasa. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental di kalangan siswa SMA sangat penting untuk mendukung perkembangan akademik dan sosial mereka secara seimbang.

Booktalk sejalan dengan semangat Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran berdiferensiasi, pembelajaran berbasis proyek, dan penguatan karakter melalui Profil Pelajar Pancasila. Dalam dimensi "beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME dan berakhlak mulia", "bergotong-royong", dan "berkebhinekaan global", *booktalk* menjadi sarana ideal untuk menumbuhkan nilai-nilai kemanusiaan, empati, dan toleransi melalui media bacaan.

Dalam konteks pembelajaran di tingkat Sekolah Menengah Atas juga, kegiatan *booktalk* juga dapat berfungsi sebagai strategi pembelajaran lintas disiplin yang mendukung integrasi antara aspek kognitif, afektif, dan sosial. *Booktalk* tidak hanya relevan diterapkan pada pelajaran Bahasa Indonesia atau Pendidikan Pancasila, tetapi juga dapat dikaitkan dengan mata pelajaran lain seperti Sosiologi, Bimbingan Konseling, dan Pendidikan Agama. Pendekatan lintas kurikulum ini memungkinkan siswa untuk melihat keterkaitan antara materi pembelajaran dengan kehidupan nyata, termasuk isu-isu psikososial yang mereka alami sehari-hari. Misalnya, diskusi tentang buku yang mengangkat topik konflik keluarga, *bullying*, tekanan akademik, atau kecemasan sosial dapat memperkaya wawasan siswa tentang dinamika sosial di sekitarnya sekaligus memperkuat nilai-nilai kemanusiaan yang diajarkan dalam kurikulum.

Sekolah memiliki peran yang sangat strategis dalam menunjang perkembangan mental dan emosional para siswa. Jika ditelaah dari esensi utama berdirinya lembaga pendidikan, maka sekolah sejatinya merupakan sarana untuk membantu peserta didik menggali dan mengembangkan potensi yang dimilikinya, sekaligus sebagai ruang untuk mewujudkan cita-cita yang mereka bangun. Pendidikan tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan akademik semata, tetapi juga diharapkan mampu membentuk karakter serta kepribadian peserta didik menjadi individu yang tangguh secara mental dan emosional, khususnya dalam menghadapi berbagai tantangan global yang terus berkembang di era modern. Tantangan ini mencakup berbagai aspek, mulai dari nilai-nilai religius, tuntutan akademik, hingga tekanan sosial dan budaya yang semakin kompleks.

Lebih jauh, proses pendidikan di sekolah tidak hanya terjadi di dalam kelas melalui penyampaian materi pembelajaran, tetapi juga mencakup kegiatan-kegiatan di luar kelas yang melibatkan interaksi sosial dengan teman sebaya maupun lingkungan sekolah secara luas. Interaksi tersebut berperan penting dalam membentuk sikap, nilai, dan kebiasaan yang

mencerminkan norma-norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Dalam hal ini, sekolah menjadi tempat yang potensial untuk menanamkan nilai kedisiplinan, empati, keterbukaan, serta keberanian dalam berpendapat dan menyampaikan perasaan secara sehat (Kuswadi, 2019).

Namun demikian, dalam praktiknya, tidak semua siswa mampu mengekspresikan diri mereka dengan baik. Beberapa di antaranya mengalami hambatan emosional seperti rasa cemas berlebihan, minder, atau kurang percaya diri, terutama saat diminta untuk bertanya, menjawab pertanyaan di kelas, atau menyampaikan pendapat di hadapan teman-temannya. Kondisi ini sering kali tidak terpantau secara langsung, namun berdampak besar terhadap perkembangan akademik maupun sosial siswa. Ketakutan akan penilaian negatif, rasa takut dianggap salah, atau pengalaman sebelumnya yang kurang menyenangkan dapat menjadi pemicu utama munculnya hambatan emosional tersebut.

Di samping persoalan akademik, guru dan pihak sekolah juga perlu memberi perhatian khusus terhadap permasalahan emosional yang dialami siswa. Secara umum, emosi dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu emosi sensoris dan emosi psikis. Emosi sensoris merupakan respons yang timbul dari stimulus eksternal, seperti rasa sakit, lapar, kantuk, atau suhu lingkungan yang tidak nyaman. Sementara itu, emosi psikis lebih kompleks karena berkaitan dengan pengalaman, konflik batin, dan dinamika psikologis individu yang terbentuk akibat berbagai faktor. Dalam konteks pembelajaran, kesehatan mental siswa menjadi faktor penentu yang sangat penting. Gangguan emosional seperti stres, kecemasan, atau tekanan batin dapat menjadi salah satu penyebab utama rendahnya motivasi belajar dan kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran secara optimal.

Dengan demikian, menjaga dan mendukung kesehatan mental siswa bukan hanya menjadi tanggung jawab orang tua di rumah, tetapi juga menjadi bagian integral dari sistem pendidikan di sekolah. Guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai pengamat, pendengar, dan fasilitator yang membantu siswa tumbuh menjadi pribadi yang sehat secara mental dan emosional.

Di tengah tekanan akademik, tuntutan performa, dan gempuran media sosial yang sering kali menghadirkan standar yang tidak realistis bagi remaja, *booktalk* menghadirkan ruang yang sejuk dan membumi. Siswa tidak dituntut untuk menjadi sempurna, tetapi diajak untuk menjadi jujur terhadap perasaan mereka, mendengarkan satu sama lain, dan menyadari bahwa emosi yang mereka alami merupakan bagian yang sah dari kemanusiaan mereka. Dalam ruang *booktalk*, tidak ada jawaban yang salah, tidak ada penilaian yang kaku. Yang ada adalah proses mendengar dan didengar, merespons dengan empati, serta tumbuh bersama dalam suasana yang aman dan mendukung.

Komunikasi emosional adalah kemampuan untuk mengekspresikan, memahami, dan merespons emosi secara tepat dalam interaksi sosial. Dalam konteks pendidikan, komunikasi emosional menjadi elemen penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan aman secara psikologis. Dalam (Sarmini et al., 2023) menjelaskan bahwa ketidakmampuan remaja dalam mengungkapkan perasaan sering kali berdampak pada munculnya perilaku menarik diri, kecemasan, bahkan agresivitas (Rohman & Heru, 2016). Oleh karena itu, diperlukan metode pembelajaran yang dapat mendorong siswa untuk membuka diri dan berbagi emosi mereka secara sehat.

Kegiatan ini juga relevan untuk mendukung program *Gerakan Literasi Sekolah (GLS)* yang telah dicanangkan Kemendikbudristek. *Booktalk* dapat menjadi inovasi literasi yang bukan hanya mengejar kuantitas membaca, tetapi menekankan kualitas pemaknaan. Buku tidak lagi diposisikan sebagai sumber informasi satu arah, tetapi sebagai pemantik dialog yang menyentuh kesadaran diri dan sosial siswa.

Penerapan *booktalk* memungkinkan guru dan siswa membangun dialog yang tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif semata, tetapi juga membuka ruang bagi perkembangan afektif siswa. Dengan demikian, proses pembelajaran menjadi lebih holistik dan mampu menjangkau berbagai dimensi perkembangan peserta didik, terutama dalam konteks pengelolaan emosi dan komunikasi interpersonal. Hal ini sangat relevan mengingat kebutuhan remaja untuk mendapatkan tempat yang aman dan suportif dalam mengekspresikan perasaan mereka. Selain

itu, kegiatan *booktalk* memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar mendengarkan pandangan orang lain, membangun empati, serta mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif.

Manusia saling berkomunikasi melalui dialog sebagai bentuk interaksi sosial untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan pengalaman. Dalam proses komunikasi tersebut, suasana hati menjadi salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kualitas pesan yang disampaikan maupun diterima. Salah satu bentuk yang merepresentasikan suasana hati adalah emosi, yaitu kondisi psikologis yang muncul sebagai respons terhadap rangsangan tertentu, dan mendorong seseorang untuk melakukan tindakan tertentu (Putri et al., 2023).

Berdasarkan hal tersebut, dialog emosional dapat dipahami sebagai bentuk komunikasi yang tidak hanya menyampaikan informasi secara verbal, tetapi juga melibatkan ekspresi, pengenalan, dan respons terhadap emosi, baik dari diri sendiri maupun dari lawan bicara. Dialog ini memungkinkan individu untuk berbagi perasaan secara terbuka, membangun empati, serta menciptakan kedekatan emosional yang mendalam dalam interaksi interpersonal.

Setiap jenjang pendidikan memiliki karakteristik peserta didik yang berbeda. Oleh karena itu, strategi membaca seperti *booktalk* perlu disesuaikan agar mampu mendorong siswa SMA menunjukkan tingkat pemahaman yang lebih mendalam terhadap teks yang mereka baca. Semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin kompleks pula tuntutan terhadap cara mereka menginterpretasikan isi bacaan. Dalam konteks ini, *booktalk* tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu akademik, tetapi juga sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman pribadi yang berkaitan dengan isi bacaan, terutama jika buku yang dibahas mengangkat tema kesehatan mental (Ammah, 2016).

Literasi emosional merujuk pada kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara konstruktif. Menurut Tay dan Klainin-Yobas (2018) dalam (Mangindaan et al., 2024) menyatakan bahwa literasi emosional sangat penting bagi remaja untuk dapat mengenali tanda-tanda gangguan psikologis dan mengambil langkah yang tepat. Literasi ini juga berkaitan erat dengan kesehatan mental, karena siswa yang memiliki pemahaman emosional yang baik cenderung lebih resilien dan mampu mengatasi tekanan psikososial secara efektif. Program pendidikan yang mengintegrasikan aspek literasi emosional diyakini dapat memperkuat kapasitas siswa dalam menghadapi tantangan emosional di lingkungan sekolah.

Peran literasi emosional dalam kegiatan *booktalk* menjadi aspek penting yang turut menunjang keberhasilan metode ini. Literasi emosional memungkinkan siswa mengenali, memahami, dan mengelola perasaan mereka secara konstruktif saat berdiskusi. Dengan adanya kemampuan ini, siswa menjadi lebih siap untuk menghadapi tantangan psikososial yang mereka alami, sehingga kesehatan mental mereka dapat terjaga dengan lebih baik. Pendidikan yang mengintegrasikan literasi emosional, seperti *booktalk*, memberikan ruang bagi pengembangan kesadaran diri dan pengelolaan stres, yang sangat krusial bagi remaja di masa perkembangan.

Implementasi *booktalk* dalam lingkungan sekolah tidak hanya bertujuan untuk memperkuat pembelajaran, tetapi juga menjadi bagian dari sistem deteksi dini terhadap gangguan kesehatan mental. Ketika siswa diberi ruang untuk berbagi pandangan dan perasaan, guru dan konselor sekolah dapat mengidentifikasi siswa yang menunjukkan tanda-tanda stres, kecemasan, atau isolasi sosial. Dengan demikian, kegiatan *booktalk* memiliki potensi sebagai instrumen preventif yang strategis dalam sistem dukungan psikososial di sekolah.

Beberapa indikator yang dapat diamati dari proses *booktalk* antara lain: partisipasi siswa dalam diskusi, kedalaman refleksi personal, serta perubahan afek (ekspresi emosi) selama kegiatan berlangsung. Hal ini menjadi peluang bagi pihak sekolah untuk menjalin kerja sama lintas fungsi antara guru, wali kelas, dan bimbingan konseling agar tercipta sistem pengawasan dan pendampingan yang terintegrasi.

Selain itu, model diskusi *booktalk* yang mengedepankan suasana egaliter dan *non-judgmental* membantu siswa untuk berani berbagi tanpa takut dihakimi. Hal ini menciptakan ruang psikologis yang aman, yang krusial dalam mendukung keterbukaan emosional. Melalui

dialog yang berlangsung secara alami dan interaktif, siswa belajar untuk memahami emosi diri sendiri maupun teman sebaya, memperkuat empati dan keterampilan sosial.

Indikator keberhasilan dialog emosional dalam *booktalk* dapat dilihat dari peningkatan partisipasi siswa dalam diskusi, kemauan mereka mengungkapkan perasaan, serta kemampuan mendengarkan dan merespon secara empatik terhadap pendapat teman. Selain itu, perubahan sikap seperti rasa percaya diri yang lebih tinggi, pengurangan rasa malu, dan pengelolaan stres yang lebih baik juga menjadi tanda positif dari keberhasilan program ini.

Menurut (Abidin, 2017) dalam (Suciati, 2018), Kemampuan literasi membaca dapat diartikan sebagai kapasitas seseorang dalam memahami makna, memanfaatkan informasi, serta melakukan refleksi terhadap isi teks melalui keterlibatan secara aktif dan langsung dengan bacaan tersebut, yang bertujuan untuk memperoleh pengetahuan yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan-tujuan tertentu, sekaligus memungkinkan individu untuk berkontribusi dan berpartisipasi secara efektif dalam kehidupan bermasyarakat. Dalam konteks implementasi *booktalk* bertema kesehatan mental di kalangan siswa/i Sekolah Menengah Atas, literasi membaca tidak hanya berperan dalam meningkatkan pemahaman terhadap isi buku, tetapi juga menjadi jembatan untuk menggali makna emosional yang terkandung dalam teks. Melalui keterlibatan aktif dalam diskusi buku, siswa tidak hanya dilatih untuk berpikir kritis terhadap informasi tertulis, tetapi juga diarahkan untuk merefleksikan pengalaman dan perasaan pribadi yang berkaitan dengan tema yang dibahas. Dengan demikian, kemampuan literasi membaca menjadi fondasi penting dalam membangun ruang dialog emosional yang sehat melalui kegiatan *booktalk*.

Di era digital saat ini, siswa lebih banyak terpapar informasi yang cepat dan dangkal. *Booktalk* justru hadir sebagai bentuk perlawanan terhadap budaya instan, ia mengajak siswa untuk memperlambat sejenak, membaca dengan saksama, merenung, dan berdialog secara mendalam. Kegiatan ini menjadi ruang untuk "menyembuhkan" mental siswa yang kelelahan akibat tekanan informasi dan sosial media.

Terlebih lagi, setelah masa pandemi *COVID-19* yang membawa dampak besar terhadap kesehatan mental pelajar, kegiatan seperti *booktalk* menjadi sangat relevan. Banyak siswa yang mengalami disrupsi emosional akibat isolasi sosial dan perubahan sistem belajar. *Booktalk* dapat menjadi media untuk merajut kembali hubungan sosial yang sempat terputus, sekaligus membantu siswa menata kembali emosi dan harapan mereka secara perlahan.

Booktalk adalah kegiatan diskusi santai mengenai isi buku, di mana pembaca diajak untuk membagikan pendapat, perasaan, dan pengalaman yang berkaitan dengan bacaan. Dalam (Sudibjo & Sagita Tondok, 2019) menyatakan bahwa, dalam pendidikan *booktalk* telah digunakan untuk meningkatkan minat baca, kemampuan berpikir kritis, dan partisipasi aktif siswa dalam proses belajar (Roche, 2015; Wasik et al., 2016). Ketika dikaitkan dengan tema kesehatan mental, *booktalk* dapat menjadi media yang efektif untuk membangun komunikasi emosional, empati, dan literasi emosional di antara siswa. Pendekatan ini memungkinkan terciptanya ruang dialog yang terbuka, reflektif, dan suportif, sehingga siswa merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan perasaan mereka.

Seiring berkembangnya tantangan kesehatan mental di kalangan remaja pasca pandemi, kegiatan *booktalk* semakin menemukan relevansinya sebagai media pemulihan psikososial yang lembut namun efektif. Diskusi-diskusi ringan namun reflektif mengenai isi buku ternyata mampu memantik keberanian siswa untuk membuka diri dan menjalin hubungan emosional yang lebih sehat dengan lingkungan sekitarnya. Dampaknya tidak hanya dirasakan dalam konteks akademik, tetapi juga dalam relasi sosial, pola pikir, dan cara siswa memahami diri mereka sendiri.

Dengan demikian, *booktalk* bukan hanya menjadi metode pembelajaran literasi membaca, tetapi juga menjadi alat penting untuk membangun kesehatan mental melalui penguatan dialog emosional. Hal ini menjadikan *booktalk* sebagai pendekatan pembelajaran yang menyeluruh, yang tidak hanya mengembangkan aspek kognitif tetapi juga mendukung kesejahteraan psikososial siswa di lingkungan sekolah.

Sejalan dengan hal tersebut, literasi kesehatan mental menjadi elemen penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Pendidikan kesehatan, termasuk di dalamnya

kesehatan mental, terbukti mampu memengaruhi baik pola pikir maupun perilaku seseorang. Dalam (Riantiarno et al., 2024) menurut Quek et al. (2019), pendidikan yang berkaitan dengan kesehatan mental berperan dalam membentuk kesadaran serta mencegah munculnya gangguan psikologis. Selain itu, penyampaian informasi dalam bentuk media edukatif seperti buku saku atau buku bacaan yang berbahasa lokal dapat meningkatkan pemahaman dan kedekatan remaja dengan isu-isu kesehatan mental (Shelemy et al., 2019).

Literasi kesehatan mental juga erat kaitannya dengan kemampuan siswa dalam mengakses, memahami, dan menggunakan informasi untuk membuat keputusan yang tepat. Tay dan Klainin-Yobas (2018) dalam (Mangindaan et al., 2024) menekankan bahwa pemahaman yang baik terhadap isu kesehatan mental memungkinkan siswa mendeteksi gejala gangguan psikologis sejak dini dan mengambil langkah penanganan yang sesuai. Dalam konteks pembelajaran, *booktalk* yang membahas buku bertema kesehatan mental dapat menjadi jembatan yang menghubungkan literasi tersebut dengan pengalaman dan dinamika emosional siswa sehari-hari.

Keterkaitan antara materi bacaan yang relevan dengan pengalaman hidup siswa juga menjadi faktor kunci keberhasilan *booktalk*. Buku-buku yang mengangkat tema kesehatan mental dengan bahasa yang mudah dipahami remaja, serta menampilkan latar kehidupan sekolah atau konflik emosional yang umum dialami siswa, membuat siswa merasa lebih terhubung dengan isi bacaan tersebut. Keterhubungan ini mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam berdiskusi, sehingga proses pembelajaran tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga mendukung pembentukan literasi afektif yang efektif.

Dalam penerapannya, *booktalk* tidak hanya meningkatkan literasi dan komunikasi, tetapi juga membantu membentuk keseimbangan psikososial siswa. Melalui kegiatan ini, siswa dilatih untuk memahami hubungan antara perasaan mereka dan lingkungan sosial tempat mereka berada. Ketika siswa dapat menghubungkan isi buku dengan pengalaman pribadi dan kehidupan sosial, mereka akan lebih mudah menilai situasi secara objektif dan menyesuaikan respons emosionalnya.

Contohnya, dalam diskusi tentang buku bertema *bullying*, siswa dapat menyampaikan pengalamannya sebagai korban, pelaku, atau saksi. Diskusi ini bukan hanya membuka wawasan, tetapi juga memperkuat nilai moral dan sosial dalam diri mereka. Dengan demikian, *booktalk* menjadi wahana reflektif yang menumbuhkan kecerdasan moral dan sosial, dua hal yang sangat penting dalam menghadapi tantangan kehidupan remaja.

Adapun beberapa konsep *booktalk* yang diterapkan sebagai bagian dari siklus membaca yang melibatkan pemilihan buku, waktu membaca, dan proses tanggapan. Proses ini bersifat berkelanjutan dan mendorong keterlibatan emosional pembaca terhadap isi buku. Diskusi tentang bacaan menjadi titik penting dalam siklus tersebut, karena di sinilah terjadi pertukaran makna dan pengalaman antara pembaca. Dalam kegiatan *booktalk*, siswa tidak hanya membaca sebagai kegiatan individual, tetapi juga berbagi pemahaman dan perasaan secara kolektif, sehingga tercipta dialog emosional yang mendalam dan empatik antarsiswa.

Penggunaan *booktalk* dalam pembelajaran pun berpotensi membangun budaya literasi yang lebih hidup dan inklusif di lingkungan sekolah. Sebagai media interaktif, *booktalk* mengajak siswa untuk aktif berpartisipasi dan memaknai bacaan secara bersama-sama. Dengan suasana dialogis dan egaliter, kegiatan ini memperkuat rasa kebersamaan dan saling menghargai antar siswa, yang menjadi modal sosial penting dalam membangun komunitas belajar yang sehat dan suportif.

Di masyarakat yang masih memandang pembicaraan tentang kesehatan mental sebagai hal tabu, *booktalk* menjadi pintu masuk yang halus namun efektif untuk membangun kesadaran kolektif. Melalui media cerita, siswa belajar bahwa perasaan seperti sedih, cemas, atau bingung bukanlah kelemahan, melainkan bagian dari pengalaman manusia yang sah dan layak dibicarakan.

Pendekatan *booktalk* sangat sesuai dengan prinsip pembelajaran kontekstual, yaitu pembelajaran yang mengaitkan materi dengan kehidupan nyata siswa. Buku yang dibaca tidak hanya berfungsi sebagai objek kajian, tetapi sebagai cermin dari realitas yang mereka hadapi sehari-hari. Misalnya, ketika membaca cerita tentang tekanan akademik, relasi dengan orang tua,

atau perasaan tidak percaya diri, siswa diajak memahami bahwa perasaan mereka valid dan tidak asing.

Melalui pembahasan tokoh fiktif atau kisah nyata dalam buku, siswa dapat berbicara secara reflektif tanpa harus mengaku mengalami hal yang sama. Ini membantu menurunkan stigma, meningkatkan kesadaran kolektif, serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih suportif dan terbuka terhadap isu psikologis.

Situasi ini menciptakan makna belajar yang lebih dalam (*meaningful learning*), karena siswa merasa apa yang mereka pelajari benar-benar relevan dan berdampak bagi kehidupannya. *Booktalk*, dalam hal ini, menjembatani kesenjangan antara teori dalam teks dan dinamika nyata yang dihadapi remaja di dalam maupun di luar sekolah.

Selain itu, *booktalk* sebagai sarana diskusi buku juga mampu meningkatkan keterampilan berpikir kritis siswa. Dengan menanggapi pertanyaan dan mendiskusikan isi buku, siswa dilatih untuk menganalisis, mengkritisi, dan menghubungkan materi bacaan dengan pengalaman hidup mereka. Kemampuan ini sangat penting untuk membentuk karakter dan pola pikir kritis yang diperlukan di era informasi saat ini.

Pentingnya program seperti *booktalk* juga selaras dengan kurikulum Merdeka yang menempatkan pembelajaran yang berpihak pada murid dan penguatan nilai-nilai kemanusiaan sebagai fokus utama. Program ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan aspek afektif dan sosialnya secara optimal, selain capaian kognitif. *Booktalk* tidak hanya menumbuhkan literasi membaca, tetapi juga membentuk kompetensi sosial-emosional yang sangat dibutuhkan siswa untuk kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik.

Selain itu, *booktalk* berpotensi menjadi alat penilaian formatif yang humanistik. Guru dapat mengevaluasi pemahaman dan perkembangan emosional siswa melalui kualitas refleksi dan kedalaman makna yang mereka ungkapkan dalam diskusi. Penilaian tidak hanya didasarkan pada seberapa banyak siswa mengetahui isi buku, tetapi juga sejauh mana mereka mampu mengaitkan bacaan dengan pengalaman hidup, menunjukkan empati, dan berpartisipasi secara aktif dalam dialog yang sehat. Dalam hal ini, guru tidak lagi berperan sebagai penilai tunggal, tetapi sebagai fasilitator yang mendampingi proses belajar siswa secara menyeluruh.

Secara praktis, penerapan *booktalk* memerlukan dukungan guru yang mampu memfasilitasi diskusi secara terbuka dan suportif. Guru perlu membekali diri dengan strategi komunikasi yang baik untuk memancing partisipasi siswa, menjaga suasana yang kondusif, dan mengarahkan diskusi agar tetap fokus pada tujuan pembelajaran dan pengembangan emosional. Dalam konteks ini, guru perlu memiliki pemahaman mendalam tentang dinamika psikologis remaja, keterampilan komunikasi terbuka, dan kemampuan membaca situasi emosional kelas. Ketika guru mampu menciptakan suasana yang aman dan inklusif, siswa lebih terbuka untuk berdiskusi secara jujur dan reflektif. Pelatihan bagi guru dalam hal ini menjadi aspek penting agar *booktalk* dapat berjalan optimal.

Meskipun *booktalk* memiliki berbagai manfaat, implementasinya di lingkungan sekolah tidak lepas dari tantangan. Beberapa guru mungkin belum familiar dengan metode ini atau merasa kesulitan dalam menyusun materi diskusi yang relevan dengan kondisi siswa. Selain itu, masih ada sekolah yang belum memiliki budaya diskusi terbuka, sehingga siswa cenderung pasif atau malu untuk menyampaikan pendapatnya. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan dan pendampingan bagi tenaga pendidik serta penciptaan suasana kelas yang mendukung keterbukaan dan rasa aman psikologis siswa.

Penguatan program *booktalk* juga dapat dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler seperti komunitas literasi atau klub baca siswa. Komunitas ini tidak hanya menjadi ruang berbagi buku, tetapi juga wadah untuk menciptakan solidaritas sosial di antara siswa, khususnya mereka yang mungkin merasa terpinggirkan dalam interaksi sosial di kelas. Dalam komunitas ini, siswa diajak untuk saling mendengarkan dan mendukung, menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan bebas stigma terhadap isu kesehatan mental. Dalam jangka panjang, kegiatan ini dapat membentuk karakter siswa menjadi individu yang lebih terbuka, kritis, dan memiliki kepekaan sosial yang tinggi.

Selain itu, penguatan keterhubungan emosional dalam *booktalk* menjadi aspek penting yang tidak dapat diabaikan. Penggunaan bacaan yang relevan dengan pengalaman remaja sehari-hari memperkuat daya tarik *booktalk*. Buku-buku bertema kesehatan mental yang menggunakan bahasa remaja, latar kehidupan sekolah, atau konflik emosional yang umum dihadapi siswa, memungkinkan terjadinya keterhubungan (*relatability*) yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan temuan dari berbagai penelitian yang menyebutkan bahwa keterlibatan emosional dalam membaca sangat berpengaruh terhadap keberhasilan literasi afektif.

Keunggulan lain dari kegiatan *booktalk* adalah sifatnya yang inklusif dan fleksibel. Diskusi dapat disesuaikan dengan karakter kelas, kemampuan bahasa siswa, dan kondisi sosial budaya setempat. Misalnya, siswa dengan kecenderungan introvert atau mereka yang mengalami hambatan sosial dapat dilibatkan dalam kelompok kecil terlebih dahulu sebelum berbicara dalam forum besar. Ini membuat *booktalk* menjadi sarana yang ramah bagi semua tipe kepribadian.

Keberhasilan program *booktalk* dalam membangun literasi emosional siswa juga dapat ditingkatkan melalui keterlibatan orang tua dan komunitas sekolah. Ketika diskusi yang dimulai di kelas mendapatkan penguatan di rumah atau lingkungan sekitar, proses refleksi emosional yang dialami siswa menjadi lebih utuh. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk melibatkan orang tua dalam memahami tujuan dan manfaat kegiatan *booktalk*, sehingga tercipta sinergi dalam mendukung kesehatan mental dan perkembangan emosional siswa.

Melalui kegiatan *booktalk* yang terstruktur dan rutin, siswa dapat mengembangkan kemandirian emosional. Mereka belajar untuk tidak hanya mengenali perasaan mereka, tetapi juga memutuskan bagaimana menyikapinya secara bertanggung jawab. Ini menjadi bagian penting dari pembentukan karakter remaja yang kuat.

Selain itu, karena diskusi dilakukan dalam kelompok, *booktalk* juga menumbuhkan tanggung jawab sosial. Siswa belajar bahwa setiap kata yang mereka ucapkan dapat memengaruhi orang lain, sehingga penting untuk menyampaikan pendapat dengan empati dan toleransi. Keterampilan sosial seperti ini sangat berharga, terutama dalam masyarakat yang semakin kompleks dan majemuk.

Dengan semua kelebihan tersebut, penting bagi sekolah untuk memberikan ruang dan dukungan terhadap pelaksanaan *booktalk* secara berkelanjutan. Tidak cukup hanya menjadikan *booktalk* sebagai program sesekali, tetapi perlu diintegrasikan dalam budaya sekolah melalui dukungan kebijakan, pelatihan guru, dan penyediaan bahan bacaan yang relevan. Sekolah juga perlu membangun kemitraan dengan pihak luar seperti perpustakaan daerah, komunitas literasi, atau lembaga kesehatan mental untuk memperkaya sumber daya dan memperluas jangkauan manfaat program.

Pada akhirnya, keberhasilan kegiatan *booktalk* tidak hanya diukur dari sejauh mana siswa dapat menyelesaikan buku atau menjawab pertanyaan diskusi, tetapi dari perubahan sikap dan peningkatan kesadaran diri yang mereka alami selama proses berlangsung. Ketika siswa mulai berani menyampaikan keresahan, ketika mereka mulai menunjukkan empati terhadap cerita temannya, ketika mereka mampu mengaitkan bacaan dengan pengalaman hidup, maka di situlah *booktalk* telah bekerja sebagai alat pendidikan yang utuh, menghidupkan kembali makna belajar yang sejati.

Dengan demikian, penerapan *booktalk* dalam konteks pendidikan tidak hanya meningkatkan kemampuan membaca dan berpikir kritis siswa, tetapi juga berkontribusi terhadap penguatan literasi emosional dan kesehatan mental. *Booktalk* adalah bentuk sederhana dari revolusi pendidikan yang dimulai dari keberanian untuk mendengarkan cerita dari buku, dari sesama, dan dari dalam diri sendiri. Bila kegiatan ini terus dikembangkan secara berkelanjutan dengan dukungan dari berbagai pihak, maka bukan tidak mungkin sekolah-sekolah akan menjadi ekosistem yang lebih ramah, sehat, dan memerdekakan jiwa. Program ini dapat menjadi alternatif pendekatan pembelajaran yang tidak hanya akademik, tetapi juga humanis dan suportif terhadap kebutuhan psikologis siswa SMA di era yang penuh tantangan ini.

KESIMPULAN

Booktalk bukan sekadar strategi pembelajaran yang meningkatkan literasi baca-tulis, melainkan sebuah ruang perjumpaan yang memanusiakan siswa dalam seluruh keberadaannya—

dengan emosi, pikiran, dan cerita hidup mereka. Di tengah tekanan akademik, tuntutan sosial, dan derasnya arus digital yang seringkali membuat remaja merasa sendiri dalam keramaian, *booktalk* hadir sebagai ruang aman tempat mereka bisa berhenti sejenak, mendengar, dan didengar.

Melalui diskusi santai namun bermakna terhadap bacaan bertema kesehatan mental, siswa tidak hanya belajar memahami isi buku, tetapi juga mengenal diri mereka sendiri dan teman-teman di sekitar mereka. Mereka mulai menemukan bahwa emosi bukanlah kelemahan, bahwa keresahan bukan sesuatu yang harus disembunyikan, dan bahwa setiap perasaan layak untuk dimengerti, bukan dihakimi. Dalam ruang *booktalk*, tidak ada jawaban yang salah. Yang ada hanyalah keberanian untuk menjadi diri sendiri dan saling hadir dengan empati.

Booktalk menciptakan jembatan antara literasi akademik dan literasi emosional. Ia menjangkau sisi terdalam siswa yang sering luput dari perhatian: kecemasan yang tidak terucap, ketidakpercayaan diri yang tersembunyi, hingga rasa sepi di tengah keramaian kelas. Ketika siswa diajak untuk membagikan pengalamannya lewat cerita yang mereka baca, sesungguhnya mereka sedang menyembuhkan diri mereka sendiri melalui kata-kata, melalui pertemuan, dan melalui penerimaan.

Lebih dari itu, *booktalk* menumbuhkan kesadaran bahwa pendidikan bukan hanya soal transmisi pengetahuan, melainkan soal membentuk manusia yang peka, berjiwa besar, dan mampu mencintai sesamanya. Guru pun tidak lagi berdiri sebagai pusat informasi, melainkan berjalan berdampingan dengan siswa sebagai fasilitator empati, pelatih keberanian, dan teman dalam perjalanan menjadi pribadi yang utuh.

Dengan semangat Kurikulum Merdeka yang berpihak pada kebutuhan individu siswa, *booktalk* menjadi cermin dari pembelajaran yang kontekstual, relevan, dan manusiawi. Ia merayakan keberagaman perasaan, membuka ruang refleksi, dan menciptakan komunitas belajar yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga hangat secara emosional.

Oleh karena itu, *booktalk* layak dipandang bukan hanya sebagai metode, tetapi sebagai filosofi pendidikan itu sendiri pendidikan yang tidak hanya mengisi kepala, tetapi juga menyentuh hati. Jika diterapkan secara konsisten, *booktalk* berpotensi menjadi bagian dari gerakan pemulihan kolektif di sekolah-sekolah kita, terutama pasca pandemi yang menyisakan luka emosional pada banyak siswa. Dalam dunia yang semakin individualistik, kegiatan ini mengingatkan kita bahwa menjadi manusia yang utuh berarti juga mampu hadir untuk yang lain, dalam ruang diskusi, dalam cerita, dan dalam diam yang dipahami.

Dengan semua makna tersebut, *booktalk* adalah langkah kecil menuju perubahan besar. Sebuah undangan untuk saling memahami, untuk tumbuh bersama, dan untuk menjadikan sekolah sebagai tempat yang bukan hanya mendidik, tapi juga merawat jiwa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Ichsan Fauzi Rachman, selaku dosen pengampu mata kuliah Bahasa Indonesia, yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang telah memberikan dukungan moral dan motivasi selama proses penulisan berlangsung. Tidak lupa, apresiasi kami sampaikan kepada para peneliti dan penulis terdahulu yang karyanya menjadi dasar kajian dalam penelitian ini. Semoga karya ini dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya peningkatan literasi emosional dan kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ammah, E. S. (2016). SINTESIS HASIL PENELITIAN MEMBACA SEBAGAI LANDAS PIJAK PENYUSUNAN PEMBELAJARAN MEMBACA DALAM BINGKAI KURIKULUM 2013. *Sintesis Hasil Penelitian Membaca*, 18(2), 2016.
- Hartanto, D., Fauziah, M., Kusumaningtyas, D. A., Nugraha, A., & Syifa, A. A. (2025). Studi Analisis Preferensi Strategi Coping dalam Pemeliharaan Kesehatan Mental Siswa SMA. *INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING*, 9(1), 18–27. <https://doi.org/10.30653/001.202591.473>

- Kuo, C., Tu, H., Liao, C., & Chan, T. (2024). Supporting Teacher-Student Book Talk and Book Wish Lists with AI-Driven Technology. *Asia-Pacific Society for Computers in Education*.
- Kuswadi, E. (2019). Peran Lingkungan Sekolah dalam Pengembangan Mental Siswa. *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 9(1), 62–78. <https://doi.org/10.54180/elbanat.2019.9.1.62-78>
- Mangindaan, K. A. H., Rahman, A., & Adam, H. (2024). Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Peserta Didik SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Bios Logos*, 14(1), 9–16. <https://doi.org/10.35799/jbl.v14i1.53720>
- Putri, T. B., Saidah, S., Hidayat, B., Qothrunnada, F., & Darwindra, D. (2023). Deteksi Emosi Berdasarkan Sinyal Suara Manusia Menggunakan Discrete Wavelet Transform (DWT) Dengan Klasifikasi Support Vector Machine (SVM). *Jurnal Ilmu Komputer Dan Informatika*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.54082/jiki.45>
- Riantiarno, F., Saverinus, S., Lagut, Y. F. N., Dee, T. M. T., Sakinah, S., Lote, R. R., & Bire, D. D. A. (2024). *The Effectiveness of Health Education Using Local Language Mental Health Books on Mental Health Knowledge of Senior High School Adolescents in Kupang Regency*. 7(2), 354–360. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i2.301>
- Ridwan, M., AM, S., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya Penerapan Literature Review pada Penelitian Ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1), 42. <https://doi.org/10.36339/jmas.v2i1.427>
- Sarmini, Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 154–161. <https://doi.org/10.32529/tano.v6i1.2400>
- Suciati, T. (2018). Meningkatkan Antusiasme Siswa Terhadap Kegiatan Belajar Dan Pembelajaran Di Kelas Melalui Program Literasi Membaca “Tunggu Aku.” *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 23(2), 314–326. <https://doi.org/10.24090/insania.v23i2.2303>
- Sudibjo, N., & Sagita Tondok, L. R. (2019). Metode Book Talk Untuk Menumbuhkan Keterampilan Berpikir Kritis Dan Komunikasi Ekspresif Verbal Pada Anak Usia 3-4 Tahun. *Jurnal Pendidikan*, 20(2), 111–125. <https://doi.org/10.33830/jp.v20i2.943.2019>