

Dampak Kegiatan Literasi Sastra Terapeutik Terhadap Penguatan Resiliensi Mental Siswa SMA

Della Safira Mutiara *¹

Pebrianisa Nababan ²

Ichsan Fauzi Rachman ³

^{1,2,3} Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Siliwangi.

*e-mail : 243403111296@student.unsil.ac.id ¹, 243403111291@student.unsil.ac.id ²,

ichsanfauzirachman@unsil.ac.id ³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak kegiatan literasi sastra terapeutik terhadap penguatan resiliensi mental siswa SMA. Kegiatan ini mencakup aktivitas membaca, menulis cerita, dan menganalisis atau berdiskusi karya sastra yang memiliki nilai emosional dan reflektif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan instrumen kuesioner/angket yang disebarakan menggunakan Google Form. Teknik pemilihan subjek melalui metode random sampling sebanyak 30 siswa dari kelas XI C1 SMAN 9 Tasikmalaya sebagai sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa kegiatan ini membantu mereka berpikir lebih positif, mengelola emosi dengan lebih baik, menyalurkan perasaan tertekan secara aman, mengurangi stres, dan meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan. Selain itu, siswa juga menyatakan bahwa kegiatan ini juga membangun kesadaran diri, meningkatkan rasa empati, mendorong pemikiran kritis, kreatif, komunikatif dan mengetahui kosa kata baru serta meningkatkan minat membaca. Temuan ini menunjukkan bahwa literasi sastra terapeutik memberikan dampak positif bagi penguatan resiliensi mental siswa SMA dan berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan juga pengembangan aspek emosional dan sosial.

Kata kunci: Kesehatan mental, literasi sastra terapeutik, resiliensi mental, siswa SMA.

Abstract

This study aims to determine the impact of therapeutic literary literacy activities on strengthening the mental resilience of high school students. These activities include reading, writing stories, and analyzing or discussing literary works that have emotional and reflective values. This study uses a qualitative approach with a case study method. Data collection was carried out using a questionnaire instrument distributed using Google Form. The subject selection technique was through a random sampling method of 30 students from class XI C1 SMAN 9 Tasikmalaya as a sample. The results showed that most students felt that this activity helped them think more positively, manage emotions better, channel feelings of pressure safely, reduce stress, and improve their ability to deal with pressure. In addition, students also stated that this activity also builds self-awareness, increases empathy, encourages critical, creative, communicative thinking and learns new vocabulary and increases interest in reading. These findings indicate that therapeutic literary literacy has a positive impact on strengthening the mental resilience of high school students and functions as a tool to improve cognitive abilities as well as the development of emotional and social aspects.

Keywords: Mental health, therapeutic literary literacy, mental resilience, school student.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah aspek krusial dalam pendidikan modern, berpengaruh signifikan terhadap keseimbangan mental, emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Hal ini berpengaruh pada cara seseorang berpikir, merasa, bertindak, mengelola stres, menjalin hubungan, dan mengambil keputusan. Beberapa faktor, seperti kondisi biologis, pengalaman hidup, dan riwayat keluarga, juga berkontribusi besar terhadap munculnya masalah kesehatan mental.

Kesehatan mental mengacu pada kesehatan semua aspek pertumbuhan individu, baik fisik maupun emosional. Selain itu, kesehatan mental mencakup usaha untuk menghadapi stres, kesulitan dalam beradaptasi, cara berinteraksi dengan orang lain, dan berkaitan dengan proses pengambilan keputusan. Setiap orang memiliki kondisi kesehatan mental yang unik dan mengalami perubahan seiring waktu. Pada dasarnya, manusia sering menghadapi situasi yang

memerlukan penyelesaian dengan berbagai pilihan solusi. Terkadang, banyak orang harus berhadapan dengan masalah-masalah kesehatan mental di dalam hidup mereka pada titik tertentu. Permasalahan kesehatan mental juga tidak hanya dirasakan oleh masyarakat umum tetapi remaja khususnya pelajar.

Permasalahan yang kerap dihadapi oleh para siswa di sekolah adalah ketidakmampuan mereka untuk mengatasi situasi tekanan yang datang. Tekanan yang dimaksud di sini adalah tuntutan akademik di tingkat SMA yang lebih berat dibandingkan dengan di SMP, dengan jumlah mata pelajaran yang semakin banyak dan lebih rumit, termasuk tugas individu, tugas kelompok, pekerjaan rumah, serta proyek-proyek lainnya (Masdelina et al., 2023). Tidak hanya faktor akademik seperti beban tugas yang berat tetapi ujian yang menekan, dan persaingan akademik dapat menjadi pemicu utama stres. Selain itu, faktor pribadi seperti masalah keluarga, hubungan sosial, dan masalah keuangan juga dapat berkontribusi pada tingkat stres yang dialami mahasiswa (Rohmah & Mahrus 2024). Dampak negatif dari hal ini dapat merugikan kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Untuk mencapai tuntutan akademik yang dibutuhkan, siswa perlu memiliki daya juang dalam proses belajar yang disebut sebagai resiliensi akademik (Saufi et al., 2022). Resiliensi akademik dipahami sebagai kemampuan individu untuk meraih kesuksesan dalam bidang pendidikan, walaupun sedang mengalami tantangan dalam aspek akademis mereka (Bustam et al., 2021).

Ketidakmampuan siswa untuk menjaga keseimbangan di tengah tekanan yang besar adalah isu penting yang sering terjadi dalam dunia pendidikan. Individu yang memiliki tingkat resiliensi rendah biasanya merasa terpuruk ketika menghadapi masalah, di mana mereka cenderung merasa putus asa pada suatu situasi atau bahkan mengalami berbagai persoalan baik di sisi sosial, mental, atau fisik (Aziza & Sunawan, 2021). Di sisi lain, seseorang yang memiliki resiliensi tinggi biasanya mempunyai pandangan yang positif dan percaya diri bahwa mereka mampu menghadapinya. Mereka tidak hanya dapat bertahan dalam kesulitan, tetapi juga belajar dan berkembang dari pengalaman yang mereka jalani (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Resiliensi akademik dalam konteks perguruan tinggi diartikan sebagai kemampuan menghadapi tantangan, kesulitan, dan tekanan dalam akademik secara efektif (Utami 2020). Oleh karena itu, resiliensi akademik sangatlah penting dan dibutuhkan agar siswa mampu pulih dan menyesuaikan diri dengan tantangan serta kondisi akademik yang sulit.

Salah satu pendekatan yang mulai dikenal dalam mendukung ketahanan mental siswa adalah melalui kegiatan literasi sastra terapeutik. Literasi sastra terapeutik merupakan proses pemanfaatan karya sastra baik melalui membaca, menulis, maupun mendiskusikan cerita yang memiliki nilai emosional dan reflektif, dengan tujuan untuk memberikan efek penyembuhan, menenangkan emosi, serta memperdalam pemahaman diri. Dalam konteks pendidikan, pendekatan ini menjadi relevan karena memberikan ruang aman bagi siswa untuk merefleksikan pengalaman, memahami emosi, dan menumbuhkan kesadaran diri.

Sastra memiliki kekuatan untuk menghadirkan pengalaman emosional secara tidak langsung melalui proses identifikasi, refleksi, dan katarsis. Melalui pembacaan atau penulisan karya sastra, siswa dapat mengekspresikan perasaan, memahami konflik batin, serta menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Proses ini mendorong siswa untuk lebih terbuka terhadap pengalaman emosional mereka sendiri, sehingga mampu mengembangkan mekanisme koping yang sehat dalam menghadapi stres dan tantangan kehidupan sekolah.

Penelitian-penelitian sebelumnya mengatakan bahwa kemampuan memahami sastra dapat memperkuat rasa empati, meningkatkan keterampilan analisis, serta berkontribusi pada kesehatan mental siswa (Damayanti & Nurgiyantoro, 2020). Kegiatan membaca dan menulis sastra mendorong siswa untuk memahami berbagai perspektif dan memperluas wawasan. Hal ini sangat penting dalam membentuk karakter siswa yang tangguh, adaptif, dan mampu berinteraksi secara positif di tengah dinamika sosial yang kompleks.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak kegiatan literasi sastra terapeutik terhadap penguatan resiliensi mental siswa SMA. Fokus penelitian diarahkan pada pengalaman siswa dalam melakukan kegiatan literasi serta bagaimana kegiatan tersebut mendukung kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan, mengelola emosi, dan membentuk pola pikir

yang positif. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa dapat lebih baik dalam mengelola tekanan akademik dan sosial, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang sehat dari segi mental dan emosional.

METODE

Penelitian dalam studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang bertujuan untuk memahami secara mendalam efek kegiatan literasi sastra terapeutik terhadap penguatan resiliensi mental siswa. Pendekatan kualitatif diterapkan karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut, serta memahami perubahan yang terjadi pada aspek mental dan emosional mereka. Metode studi kasus memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memfokuskan pada kelompok tertentu dalam konteks yang spesifik, untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam dan komprehensif. Dalam penelitian ini, studi difokuskan pada siswa kelas XI C1 di SMAN 9 Tasikmalaya, yang menjadi representasi dari individu-individu yang berpartisipasi dalam kegiatan literasi sastra terapeutik.

Pendekatan ini dianggap relevan karena ketahanan mental adalah aspek yang tidak dapat dinilai semata-mata dengan angka, tetapi harus dimengerti melalui pengalaman, pandangan, dan makna yang dibentuk oleh individu sendiri. Oleh karena itu, penelitian ini mengutamakan eksplorasi terhadap perubahan dalam hal emosi, ketahanan mental, dan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tekanan serta tantangan. Dengan menggunakan metode kualitatif, peneliti bisa menyelidiki pengalaman pribadi siswa secara mendalam.

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan instrumen kuesioner yang disebar menggunakan Google Form. Penggunaan teknologi dalam pengumpulan data ini memudahkan akses bagi responden dan memberikan efisiensi dalam proses pengolahan dan analisis informasi. Kuesioner adalah metode pengumpulan informasi yang dilakukan dengan memberikan set pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab oleh mereka (Sugiyono, 2018:199). Instrumen ini dirancang khusus untuk menangkap data subjektif terkait dengan ketahanan mental siswa setelah melakukan literasi sastra terapeutik.

Penggunaan Google form dianggap relevan dan praktis. Google Form dipilih sebagai alat distribusi kuesioner karena berbagai keuntungannya, termasuk kemudahan penyebaran, pencatatan data secara otomatis, dan fleksibilitas bagi responden untuk mengisinya kapan saja dan di mana saja. Selain itu platform ini juga memiliki fitur analisis awal yang berguna untuk menyaring data sebelum dilakukan analisis bertema secara manual.

Kuesioner penelitian ini terdiri dari sembilan pertanyaan utama yang disusun berdasarkan indikator resiliensi mental, sehingga dapat mengukur sejauh mana siswa mampu menghadapi tekanan, keterampilan mengelola emosi, kemampuan beradaptasi terhadap perubahan, serta kapasitas untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau situasi yang sulit. Pertanyaan tersebut dirancang dengan eksplorasi dan refleksi agar responden dapat menceritakan pengalaman mereka dengan jujur dan terbuka. Penyusunan kuesioner disesuaikan dengan konteks kegiatan literasi sastra yang bersifat terapeutik dan reflektif.

Populasi merujuk pada area umum yang terdiri dari objek atau individu yang memiliki sifat dan karakteristik khusus yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan selanjutnya diambil kesimpulannya” (Sugiyono, 2018:117). Dalam penelitian ini, populasi mencakup semua siswa SMA. Sampel merupakan sebagian dari totalitas dan ciri-ciri yang terdapat pada populasi tersebut. Ketika populasi berskala besar, dan peneliti tidak dapat mempelajari setiap elemen dalam populasi, misalnya dikarenakan adanya batasan anggaran, sumber daya, dan waktu, maka peneliti bisa memanfaatkan sampel yang diambil dari populasi tersebut (Sugiyono, 2018:131). Mengingat banyaknya siswa maka dari itu teknik pemilihan subjek melalui metode random sampling

sebanyak 30 siswa dari kelas XI C1 SMAN 9 Tasikmalaya sebagai sampel. Jumlah ini dianggap representatif untuk studi kualitatif dengan pendekatan studi kasus, karena fokus utama bukanlah pada generalisasi hasil, melainkan pada pendalaman fenomena yang dicari. Peneliti juga memperhatikan aspek etis dengan menjaga kerahasiaan identitas siswa dan meminta persetujuan sebelum pengisian kuesioner dilakukan.

Dalam studi ini, tema-tema utama yang ditemukan antara lain mencakup peningkatan kesadaran diri, penguatan regulasi emosi, dan peningkatan empati. Seluruh tema ini diinterpretasikan dalam konteks peran literasi sastra sebagai alat refleksi diri dan ekspresi, yang memberikan ruang aman bagi siswa untuk menjelajahi perasaan, pengalaman, dan harapan mereka. Dengan cara ini, data yang diperoleh tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga memiliki elemen interpretatif, memberikan pemahaman mendalam mengenai pengaruh kegiatan literasi sastra terapeutik terhadap resiliensi mental siswa.

Secara keseluruhan, pendekatan yang diambil dalam penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan untuk menggambarkan bagaimana kegiatan literasi sastra terapeutik dapat memberikan dampak positif yang nyata terhadap perkembangan mental dan emosional siswa. Kemudian data yang didapat dari kuesioner akan dianalisis menggunakan metode analisis tematik, di mana tema-tema utama yang berkaitan dengan efektivitas literasi sastra terapeutik serta pengaruhnya terhadap resiliensi mental siswa diidentifikasi dan diinterpretasikan secara mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengkaji dampak literasi terapeutik terhadap resiliensi mental siswa SMA melalui penyebaran angket/kuesioner terhadap siswa-siswi SMA dan diisi sebanyak 30 orang siswa. Kemudian setelahnya data yang terkumpul akan dianalisis dan diolah oleh peneliti. Adapun hasilnya sebagai berikut.

Persentase jawaban siswa pada pertanyaan ke-1



Diagram 1. Persentase siswa mengikuti kegiatan literasi sastra terapeutik

Pada diagram 1 menunjukkan partisipasi siswa dalam kegiatan literasi sastra terapeutik di sekolah. Sebesar 56,70% siswa menyatakan jarang mengikuti kegiatan ini, 26,70% menyatakan sering, 10% sangat sering, dan 6,70% siswa menyatakan tidak pernah mengikuti kegiatan literasi sastra terapeutik. Dari data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum rutin mengikuti kegiatan literasi sastra terapeutik, sehingga perlu peningkatan dalam kegiatan tersebut. Adapun beberapa pernyataan yang diajukan kepada siswa SMA untuk mengukur persepsi siswa terhadap dampak dari kegiatan literasi sastra terapeutik, disajikan dalam diagram berikut:

Tabel 1. Persepsi siswa terhadap kegiatan literasi sastra terapeutik

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1.	Kegiatan ini membantu saya memiliki pikiran yang lebih positif	23,3%	70%	6,7%	0

2.	Kegiatan ini membantu saya memahami dan mengelola emosi saya dengan lebih baik	20%	66,7%	10%	3,3%
3.	Saya merasa lebih tenang dan rileks setelah mengikuti kegiatan literasi sastra terapeutik	6,7%	83,3%	10%	0%
4.	Setelah mengikuti kegiatan ini, saya merasa lebih mampu menghadapi tekanan dan stres di sekolah	10%	73,3%	13,3%	3,3%
5.	Kegiatan ini membantu saya mengungkapkan perasaan secara aman	10%	70%	20%	0%
6.	Saya bisa mengambil pelajaran dari cerita sastra untuk kehidupan saya sendiri	23,3%	70%	6,7%	0%

Berdasarkan analisis persentase jawaban yang terdapat dalam diagram, mayoritas siswa memberikan tanggapan positif pada setiap pernyataan yang diajukan.

1. Pernyataan 1: Siswa sebanyak 70% setuju kegiatan ini membantu mereka memiliki pikiran yang lebih positif, 23,3% sangat setuju dengan pernyataan tersebut, dan 6,7% siswa kurang setuju dengan pernyataan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa merasakan dampak positif terhadap pola pikir mereka.
2. Pernyataan 2: Sebanyak 66,7% siswa setuju kegiatan tersebut dapat membantu siswa dalam memahami dan mengelola emosinya dengan lebih baik, 20% siswa sangat setuju dengan hal itu, 10% siswa kurang setuju, dan 3,3% siswa tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan tersebut cukup efektif dalam membantu siswa memahami dan mengelola emosionalnya.
3. Pernyataan 3: Mayoritas siswa (83,3%) merasa lebih tenang dan rileks setelah mengikuti kegiatan literasi sastra terapeutik, 6,7% siswa sangat setuju, dan 10% kurang setuju, menunjukkan bahwa kegiatan tersebut berkontribusi dalam menciptakan ketenangan mental siswa.
4. Pernyataan 4: Sebagian besar (73,3%) setelah siswa mengikuti kegiatan literasi sastra terapeutik siswa lebih mampu menghadapi tekanan dan stress di sekolah, 10% siswa sangat setuju dengan pernyataan tersebut, 13,3% siswa kurang setuju, dan 3,3% siswa tidak setuju. Ini menunjukkan kegiatan tersebut berperan dalam mengatasi stress dan tekanan dalam situasi yang sulit.
5. Pernyataan 5: Sebanyak 70% siswa setuju melalui kegiatan tersebut membantu siswa mengekspresikan perasaannya secara aman, 10% siswa sangat setuju dengan pernyataan tersebut, 20% siswa kurang setuju. Dari data tersebut menunjukkan bahwa kegiatan ini membantu mereka mengekspresikan perasaan secara aman.
6. Pernyataan 6: Siswa sebanyak 70% setuju bahwa setelah membaca cerita sastra siswa bisa mengambil pelajaran untuk kehidupannya, 23,3% siswa menyatakan sangat setuju, menunjukkan bahwa kegiatan tersebut memiliki nilai reflektif yang tinggi, dan 6,7% siswa kurang setuju.

Persentase jawaban siswa pada pertanyaan ke-2



Diagram 2. Persentase siswa yang ingin kegiatan terus dilaksanakan

Diagram di atas menunjukkan mayoritas siswa menginginkan kegiatan literasi sastra terapeutik terus dilaksanakan di sekolah dan memberi dukungan terhadap kegiatan tersebut.

Hal ini diperkuat oleh tanggapan siswa yang memberikan jawaban uraian, yang menunjukkan bahwa mereka memperoleh berbagai manfaat serta dampak dari pelaksanaan kegiatan tersebut, seperti yang disajikan pada tabel berikut.

Tema	Jawaban
Pengelolaan emosi dan penyembuhan	“Membantu memahami dan mengelola emosi, mendukung proses penyembuhan mental, mengurangi stigma terhadap masalah psikologis”
Refleksi diri	“Dengan membaca karya sastra yang relevan atau menulis secara pribadi, seseorang bisa merasa didengar dan menemukan makna.”
Pengembangan empati	“Kegiatan ini membangun empati serta keterampilan sosial secara mendalam.”
Peningkatan kemampuan kognitif	“Melatih kemampuan berpikir kritis, komunikasi, kreatif, menambah kosa kata baru .”
Peningkatan minat belajar	“Lebih giat belajar dan membaca.” “Membantu meningkatkan membaca saya.”

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan literasi sastra terapeutik memberikan dampak positif terhadap penguatan resiliensi mental siswa SMA. Penelitian ini mengungkapkan pengalaman subjektif siswa terhadap kegiatan membaca, menulis, dan menganalisis sastra yang menciptakan ruang reflektif serta mendukung kesehatan mental mereka. Data diperoleh dari 30 siswa kelas XI C1 SMAN 9 Tasikmalaya melalui angket yang mencakup pertanyaan tertutup, skala likert, dan pertanyaan terbuka yang dianalisis secara tematik.

Berdasarkan hasil penelitian, partisipasi siswa dalam kegiatan literasi sastra terapeutik menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah berpartisipasi dalam kegiatan tersebut dan sebagian siswa belum menjadikan kegiatan sebagai rutinitas. Mayoritas siswa juga menginginkan kegiatan literasi sastra terapeutik terus dilaksanakan di sekolah dan memberi dukungan terhadap kegiatan tersebut, karena siswa merasa kegiatan tersebut memberikan manfaat dan juga dampak yang baik terhadap resiliensi mental mereka. Hal ini menjadi indikator bahwa literasi sastra terapeutik harus dikembangkan lebih lanjut di lingkungan sekolah, dan juga penting untuk ditumbuhkan sebagai kebiasaan individu dalam membaca karya sastra secara mandiri untuk menguatkan mental mereka.

Berdasarkan pernyataan skala likert, sebagian besar siswa menyatakan bahwa kegiatan ini membantu mereka memiliki pikiran yang lebih positif, terbantu dalam mengelola emosi, merasa lebih tenang setelah mengikuti kegiatan, dan menyatakan lebih mampu menghadapi tekanan dan stres di sekolah. Selain itu mayoritas responden menyatakan bahwa dengan membaca atau menulis karya sastra mereka merasa lebih mampu untuk menyalurkan perasaan tertekan secara aman, mengambil pelajaran hidup dari cerita yang dibaca, termotivasi, dan memahami kekuatan dan kelemahan diri. Temuan ini menunjukkan bahwa literasi sastra terapeutik memberikan dampak positif dan memiliki kontribusi signifikan pada aspek emosional dan psikologis siswa khususnya dalam resiliensi mental siswa SMA.

Selanjutnya jawaban dari pertanyaan terbuka dianalisis menggunakan pendekatan tematik, siswa mengatakan bahwa mereka merasa terlatih secara emosional, memiliki perkembangan dalam kemampuan berpikir secara kritis, kreatif, dan komunikatif. Mereka merasa lebih percaya

diri, peningkatan kemampuan bahasa seperti pemahaman kosakata baru serta menumbuhkan kebiasaan membaca. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan literasi sastra terapeutik tidak hanya mendukung sisi emosional siswa, tetapi juga turut memperkuat kemampuan berpikir dan keterampilan yang berguna dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga berkontribusi terhadap peningkatan minat belajar dan literasi siswa.

Beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka menjadi lebih giat membaca dan lebih bersemangat dalam belajar. Mereka merasa termotivasi untuk terlibat dalam pembelajaran karena adanya kedekatan emosional yang terbangun dari interaksi dengan teks sastra. Cerita-cerita dalam karya sastra yang dibaca tidak hanya menghibur tetapi juga memberikan perspektif baru, menumbuhkan empati, membentuk karakter, dan memperluas pemahaman sosial. Ini memperkuat argumen bahwa keterlibatan emosional dalam pembelajaran sastra dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk belajar secara aktif dan berkelanjutan.

Penelitian ini memperoleh hasil positif karena menunjukkan bahwa kegiatan literasi bukan hanya sekadar pembelajaran kognitif, tetapi juga dapat mendorong pertumbuhan mental. Dampaknya mencakup berbagai aspek mulai dari ketenangan mental, kestabilan emosi, hingga pembentukan karakter, dan tumbuhnya empati. Melalui aktivitas ini, siswa menjadi peduli terhadap perasaan orang lain dan mulai memahami berbagai sudut pandang. Cerita-cerita dalam karya sastra yang mereka baca membantu membentuk cara pandang yang lebih luas, sehingga memperkuat kepekaan sosial dan hubungan interpersonal mereka dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu kegiatan ini layak diterapkan dan dikembangkan dalam program bimbingan konseling atau kegiatan rutin dan berkelanjutan oleh pihak sekolah. Hal ini dapat dilakukan melalui penyediaan ruang baca yang nyaman dan menjalin kerjasama dengan guru bimbingan konseling terkait pendekatan sastra terapeutik dan memanfaatkan karya sastra dalam upaya penguatan resiliensi mental siswa.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dinyatakan bahwa kegiatan literasi sastra terapeutik memberikan efek yang sangat baik bagi penguatan resiliensi mental siswa SMA. Literasi sastra tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan kognitif, tetapi juga sebagai wadah untuk pengembangan aspek emosional dan sosial. Melalui aktivitas membaca dan menulis karya sastra yang bersifat reflektif dan relevan, siswa dapat memahami, mengelola, serta mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang lebih sehat.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa merasa lebih tenang, dapat mengurangi tingkat stres, dan memiliki kemampuan berpikir yang lebih positif dan reflektif setelah melaksanakan literasi sastra terapeutik. Selain itu, kegiatan ini juga membantu membangun kesadaran diri, meningkatkan rasa empati, memperkuat hubungan antar sosial, dan mendorong pemikiran kritis, kreatif, serta komunikatif. Hal ini menunjukkan bahwa literasi sastra terapeutik dapat menjadi pendekatan alternatif yang efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa, khususnya ketika menghadapi tekanan akademis dan sosial yang kerap dialami pada masa remaja.

Dengan demikian, literasi sastra terapeutik harus dikembangkan sebagai bagian yang penting dalam program di sekolah ataupun aktivitas mandiri yang dapat dilakukan oleh individu, khususnya remaja, di waktu luang atau ketika sedang mengalami ketidakstabilan emosi yang disebabkan oleh tekanan yang dialami. Penerapannya yang konsisten dan disesuaikan dengan kebutuhan pribadi dapat memperkuat karakter yang tangguh secara mental, mendalam secara emosional, dan lebih bijak dalam menyikapi berbagai dinamika kehidupan. Penelitian ini diharapkan menjadi landasan bagi pengembangan pendekatan literasi yang tidak hanya berorientasi pada capaian akademik, tetapi juga mendukung pemulihan dan penguatan kondisi psikologis serta kesejahteraan emosional secara menyeluruh dan berkelanjutan untuk

memperkuat karakter siswa yang tangguh, mampu bangkit kembali dari kesulitan, menghadapi tekanan, menyesuaikan diri secara positif terhadap perubahan atau tantangan hidup, serta lebih bijak dalam memahami hidup. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan model pembelajaran literasi yang tidak hanya berorientasi pada aspek akademis, tetapi juga mempertimbangkan aspek psikologis dan sosial siswa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziza, Z. N., & Sunawan, S. (2021). Dukungan sosial, kesulitan regulasi emosi, dan resiliensi siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(1), 73–82.
- Bustam, Z., Gismin, S. S., & Radde, H. A. (2021). Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 17–25.
- Damayanti, D., & Nurgiyantoro, B. (2020). Local Wisdom as Learning Materials: Character Educational Values of Sundanese Pupuh. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 12(4), 676–684.
- Maselina, A., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2023). Dampak Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Resiliensi Akademik. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(1), 27–36.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). The role of optimism and resilience in final-year students working on their thesis. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 29–37.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *Jurnal Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43.
- Saufi, M., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2022). Self regulated dengan resiliensi akademik mahasiswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 67–75.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Utami, L. H. (tanpa tahun). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. Tidak disebutkan nama jurnal, tidak ada informasi volume atau nomor, halaman 1–6.