



Peran Kegiatan Membaca Buku Self-Help dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah: Tinjauan Literatur

Namira Nurul Dania^{1*}, Moudy Aurelia Jessica², Ichsan Fauzi Rachman³

^{1,2} Fakultas Teknik, Elektro, Universitas Siliwangi, Indonesia

E mail: 247002111001@student.unsil.ac.id¹, 247002111035@student.unsil.ac.id²,
ichsanfauzirachman@unsil.ac.id³

Alamat Kampus: Jl Mugarsari, Kota Tasikmalaya, Indonesia

*Korespondensi penulis: 247002111001@student.unsil.ac.id

Abstract. *This study aims to examine the role of reading self-help books in enhancing mental health awareness among secondary school students. The background is based on various mental health challenges faced by adolescents, such as academic pressure, physical and hormonal changes, and complex social dynamics exacerbated by the COVID-19 pandemic. The method used is a literature review analyzing relevant national and international studies. The findings indicate that independent reading of self-help books can improve mental health literacy, self-efficacy, stress management, and emotional regulation among students. Furthermore, cultural adaption and reflective guidance are important to maximize the effectiveness of this intervention. The implications of this study affirm that self-help books can be an effective tool in school-based mental health literacy programs, but structured support and collaboration among psychologists, educators, and students are necessary to achieve optimal outcomes. Thus, this approach can help reduce stigma and increase awareness and management of mental health among adolescents.*

Keywords: 3-5 adaptation, mental health, self-efficacy, self-help, mental health literacy.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran membaca buku self help dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental siswa sekolah menengah. Latar belakang penelitian ini didasari oleh berbagai tantangan kesehatan mental yang dialami remaja, seperti tekanan akademik, perubahan fisik dan hormonal, serta dinamika sosial yang semakin kompleks akibat pandemi COVID-19. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka dengan menganalisis berbagai studi terkait dari sumber nasional dan internasional. Hasil kajian menunjukkan bahwa membaca buku self-help secara mandiri dapat meningkatkan literasi kesehatan mental, efikasi diri, manajemen stres, dan regulasi emosi siswa. Selain itu, adaptasi budaya dan pendampingan reflektif terbukti penting untuk memaksimalkan efektivitas intervensi ini. Implikasi penelitian ini menegaskan bahwa buku self-help dapat menjadi alat yang efektif dalam program literasi kesehatan mental disekolah, namun tetap perlu dukungan terstruktur dan kolaborasi antara psikolog, pendidik, dan siswa agar hasilnya optimal. Dengan demikian, pendekatan ini dapat membantu mengatasi stigma dan meningkatkan kesadaran serta pengelolaan kesehatan mental di kalangan remaja.

Kata kunci: adaptasi budaya, efikasi diri, kesehatan mental, literasi kesehatan mental, self-help.

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental merupakan bagian penting dalam perkembangan remaja, terutama bagi siswa sekolah menengah yang sedang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan. Pada masa ini, mereka dihadapkan pada berbagai tantangan, mulai dari tekanan akademis, perubahan fisik dan hormonal, hingga dinamika sosial yang kompleks. Tekanan-tekanan ini sering kali menimbulkan stres, kecemasan, dan masalah psikologis lainnya yang jika tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu proses belajar dan kesehatan mereka secara keseluruhan. Masalah kesehatan mental remaja mencuat sejak pandemi COVID-19. Menurut

WHO, pandemi tersebut secara signifikan memperburuk masalah kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kesadaran dan pengetahuan yang cukup tentang kesehatan mental.

Remaja di Indonesia diperkirakan mengalami tantangan dalam kesehatan mental, tetapi data khusus mengenai mereka masih belum tersedia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 16 juta orang atau 6,1 persen dari populasi Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas mengalami masalah kesehatan mental. Jika kondisi kesehatan mental remaja tidak ditangani dengan baik, dampaknya akan terus berlanjut hingga mereka dewasa, yang dapat merugikan kesehatan fisik dan mental mereka, serta mengurangi kesempatan untuk menjalani kehidupan yang berkualitas di masa depan.

Banyak dari mereka yang juga tidak menyadari apa yang dimaksud dengan kesehatan mental, gejalanya, serta efek yang mungkin muncul. Minimnya pemahaman tentang kesehatan mental bisa jadi mencerminkan rendahnya tingkat literasi kesehatan di kalangan masyarakat. Literasi tentang kesehatan cukup mempengaruhi bagaimana suatu individu membutuhkan bantuan tentang gejala-gejala yang dialaminya.

Sayangnya, tingkat literasi kesehatan mental di kalangan siswa sekolah menengah masih relatif rendah. Banyak dari mereka yang belum memahami bagaimana mengenali tanda-tanda gangguan mental atau cara mengatasi masalah psikologis yang mereka alami. Selain itu, stigma yang melekat pada isu kesehatan mental di masyarakat membuat para siswa enggan untuk mencari bantuan profesional. Hal ini menunjukkan perlunya sebuah pendekatan yang mudah diakses dan dapat dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang kesehatan mental.

Salah satu cara yang mulai banyak digunakan adalah melalui membaca buku *self-help*. Buku jenis ini dirancang untuk memberikan informasi, strategi, dan motivasi agar pembaca dapat mengelola masalah psikologis secara mandiri. Kelebihan dari buku *self-help* adalah fleksibilitasnya, karena siswa dapat membacanya kapan saja tanpa harus bergantung pada intervensi langsung dari para profesional. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana membaca buku *self-help* dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental siswa sekolah menengah.

Selain itu, buku *self-help* juga berperan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, yaitu kemampuan seseorang untuk memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi guna menjaga kesehatan psikologisnya. Literasi ini sangat penting untuk membekali remaja dengan keterampilan dasar mengenali kondisi psikologis mereka sendiri serta orang-orang di sekitar mereka.

Di tengah meningkatnya jumlah siswa yang menghadapi tantangan mental, kegiatan membaca buku *self-help* menjadi sebuah pendekatan yang relevan, murah, dan fleksibel. Buku-buku ini juga sering tersedia di perpustakaan sekolah atau dapat diakses secara daring, menjadikannya lebih mudah diakses ketimbang layanan profesional.

Dengan mempertimbangkan berbagai potensi tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk meninjau dan merangkum literatur yang membahas peran kegiatan membaca buku *self-help* dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental siswa sekolah menengah. Tinjauan ini diharapkan dapat memberikan dasar teoretis serta panduan praktis bagi sekolah dan pemangku kepentingan pendidikan.

2. KAJIAN TEORITIS

Kesehatan mental adalah kondisi di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Pada masa remaja, kesehatan mental sangat penting karena fase ini ditandai oleh perubahan psikososial yang kompleks, meliputi aspek kognitif, emosional, sosial, dan biologis. Remaja yang sehat secara mental mampu mengendalikan emosinya, berpikir realistis, serta bersikap kreatif dan terbuka dalam interaksi sosial.

Dalam banyak hal, kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal untuk pribadi mencakup usia, jenis kelamin, dan tingkat stres. Faktor eksternal mencakup dukungan keluarga, lingkungan sosial, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Penelitian mengindikasikan bahwa dukungan dari keluarga dan teman sebaya dapat meningkatkan kesehatan mental remaja, sedangkan bullying dan tekanan sosial untuk pribadi berkontribusi pada gangguan mental.

Pendidikan kesehatan mental di sekolah berperan sentral dalam menanamkan persepsi pemahaman mengenai pengelolaan emosi, stres, dan pembentukan pola pikir positif. Program pembelajaran sosial dan emosional (SEL) tampaknya berbuahnya dalam meningkatkan kesejahteraan murid serta mengurangi perilaku negatif. Sekolah sebagai lingkungan sosial utama boleh menyebabkan budaya inklusif mendukung kesehatan mental murid melalui pendekatan kurikulum dan kegiatan ekstrakurikuler.

Literasi kesehatan mental adalah kemampuan orang untuk memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan jiwa. Pasang-surut literasi yang memadai memungkinkan remaja mengenali ciri-ciri gangguan jiwa dan meminta bantuan yang lurus. Buku *self-help* sebagai bahan membaca mungkin salah satu sumber edukasi nonformal yang

berdampak efektif di bidang meningkatkan kesadaran dan kemampuan pengelolaan kesehatan jiwa remaja.

Penelitian terdahulu menegaskan pentingnya dukungan keluarga dan lingkungan sosial dalam menjaga kesehatan mental remaja sekolah menengah, dengan hasil bahwa dukungan keluarga yang baik berkorelasi dengan kesehatan mental yang tinggi. Bullying ditemukan sebagai faktor dominan yang meningkatkan risiko gangguan mental pada remaja. Selain itu, pendidikan kesehatan mental berbasis SEL di sekolah dapat meningkatkan ketahanan dan kesejahteraan psikologis siswa.

Berdasarkan kajian teoritis dan temuan penelitian terdahulu, hipotesis yang mendasari penelitian ini adalah bahwa peningkatan literasi kesehatan mental melalui media buku *self-help* berpengaruh positif terhadap kesadaran dan kesehatan mental siswa sekolah menengah.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur dengan tujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan mengenai hubungan antara membaca buku *self-help* dan kesadaran kesehatan mental pada siswa sekolah menengah. Sumber-sumber tersebut meliputi artikel jurnal, buku, dan laporan penelitian yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir untuk menjaga agar informasi tetap mutakhir dan relevan. Pencarian literatur dilakukan melalui beberapa database akademik internasional seperti *Scopus*, dan *Google Scholar*, serta portal jurnal nasional yang terpercaya.

Dalam proses pencarian, kata kunci seperti “*self-help books*”, “*mental health awareness*”, “*adolescents*”, “*school students*”, dan “*bibliotherapy*”. Setelah penyaringan berdasarkan abstrak dan relevansi konten, lima belas artikel utama dipilih untuk dianalisis secara mendalam. Analisis dilakukan dengan menggunakan pendekatan tematik, sehingga dapat menemukan pola umum, manfaat, tantangan, dan rekomendasi terkait penggunaan buku *self-help* dalam konteks kesehatan mental remaja.

Selain itu, para penulis membandingkan hasil penelitian dari berbagai negara untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas dan mendalam. Hal ini penting mengingat adanya perbedaan budaya, sistem pendidikan, dan akses terhadap layanan kesehatan jiwa yang dapat mempengaruhi efektivitas buku-buku *self-help*. Oleh karena itu, tinjauan literatur ini tidak hanya menggambarkan situasi di Indonesia, tetapi juga mengacu pada praktik dan temuan global.

Metode tinjauan literatur ini sangat sesuai untuk topik-topik yang masih berkembang dan membutuhkan tinjauan komprehensif sebelum penelitian lapangan lebih lanjut dilakukan.

Pendekatan ini memungkinkan penulis untuk meringkas penelitian yang sudah ada, mengidentifikasi kesenjangan penelitian, dan memberikan rekomendasi berbasis bukti.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Membaca buku *self-help* dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental siswa sekolah menengah. Buku *self-help* adalah jenis buku yang dirancang untuk membantu pembaca dalam memahami, mengelola, dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Buku ini sering kali menawarkan strategi praktis, saran, dan latihan yang dapat diterapkan secara mandiri. Berdasarkan penelitian, buku *self-help* dapat membantu siswa mengembangkan *self-efficacy* atau keyakinan diri dalam menghadapi masalah, yang merupakan salah satu indikator kesehatan mental yang baik (Alfianto & Safitri, 2019). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa buku *self-help* yang dirancang dengan pendekatan kognitif dan emosional dapat membantu remaja mengatasi stres dan meningkatkan ketahanan mental mereka.

Remaja sekolah menengah adalah kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Tekanan dari lingkungan sekolah, perubahan fisik dan emosional, serta masalah sosial dapat memicu stres dan gangguan psikologis lainnya. Menurut penelitian (Handayani et.al. 2021), di Indonesia mengungkapkan bahwa literasi kesehatan mental di kalangan pelajar masih rendah, sehingga banyak pelajar yang kesulitan mengenali tanda-tanda awal gangguan mental dan enggan mencari pertolongan. Stigma sosial yang kuat juga menjadi kendala utama dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental.

Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian internasional. Laporan dari (International Journal of Mental Health, 2020) menyatakan bahwa rendahnya kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja menjadi tantangan utama dalam upaya pencegahan gangguan mental secara global. Oleh karena itu, berbagai intervensi berbasis literasi kesehatan mental, termasuk penggunaan buku *self-help*, mulai dikembangkan di berbagai negara.

Buku-buku *self-help* merupakan media yang efektif karena mudah diakses dan dapat digunakan secara mandiri. Buku-buku ini biasanya berisi penjelasan mengenai konsep kesehatan mental, gejala gangguan psikologis, serta teknik-teknik manajemen stres dan pengembangan diri. Penelitian oleh (Suryahadikusumah et al., 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang secara teratur membaca buku *self-help* mengalami peningkatan yang signifikan dalam pemahaman tentang kesehatan mental dan kemampuan mengelola stres. Penelitian oleh (Sharpe et al., 2017) di Inggris juga memperkuat temuan ini dengan

menunjukkan bahwa buku *self-help* dapat membantu mengurangi kecemasan dan depresi pada remaja.

Selain itu, (McLean, 2015) menjelaskan bahwa biblioterapi, termasuk penggunaan buku-buku *self-help*, dapat menjadi alat psikologis yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan manajemen kesehatan mental. (Parks & Szanto, 2013) menambahkan bahwa buku-buku *self-help* membantu individu dengan depresi ringan hingga sedang untuk mengembangkan strategi koping yang adaptif. (Fleming et al., 2018) juga menyoroti bahwa kombinasi buku *self-help* dengan media digital dapat memperluas akses dan meningkatkan minat baca di kalangan remaja.

(Yuniasih et al., 2023) menemukan bahwa buku *self-help* yang dikombinasikan dengan kegiatan refleksi dan diskusi di sekolah dapat memperkuat pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Studi dari (Widiyanto et al., 2024) juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok dan buku *self-help* efektif dalam mengurangi tingkat depresi pada remaja.

Membaca buku *self-help* yang berisi panduan pengendalian diri membantu siswa dalam membentuk perilaku positif. Buku ini memberikan strategi pengendalian emosi, pengembangan sikap positif, serta kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. (Kusmiati, 2016) menemukan bahwa buku *self-help* yang memberikan panduan pengendalian diri membantu siswa meningkatkan disiplin diri dan kesehatan mental.

Selain berdampak pada kesehatan mental individu, membaca buku *self-help* juga dapat membantu siswa memahami pentingnya memiliki *support system* yang sehat. Siswa belajar tentang pentingnya memiliki teman yang mendukung, kemampuan untuk membuka diri, serta keberanian untuk mencari bantuan saat menghadapi masalah. Penelitian (Yuniasih et al., 2023) menunjukkan bahwa kombinasi buku *self-help* dengan diskusi kelompok di sekolah meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya *support system*.

Namun, efektivitas buku *self-help* sangat bergantung pada minat baca dan kemampuan literasi siswa. (Handayani et al., 2021) menekankan perlunya pendampingan dari guru bimbingan konseling agar siswa dapat memahami isi buku dengan benar dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Pada jurnal Pelatihan, Pendidikan, dan Praktik Kesehatan Mental juga menyoroti pentingnya mengintegrasikan buku *self-help* dalam program literasi kesehatan mental di sekolah untuk mengatasi keterbatasan intervensi *self-help*.

Tantangan lain yang perlu diperhatikan adalah variasi kemampuan literasi dan minat baca siswa yang dapat menjadi kendala dalam penerapan buku *self-help*. Selain itu, buku *self-*

help tidak dapat menggantikan peran tenaga profesional dalam menangani kasus-kasus gangguan jiwa yang kompleks. Oleh karena itu, pengembangan buku *self-help* yang sesuai dengan konteks budaya setempat sangat penting dilakukan agar materi lebih relevan dan mudah diterima oleh mahasiswa. (Yuniasih et al., 2023) merekomendasikan kolaborasi antara psikolog, pendidik, dan remaja dalam pembuatan buku *self-help* agar kontennya sesuai dengan kebutuhan *real* siswa. Evaluasi berkala terhadap efektivitas buku *self-help* juga diperlukan untuk memastikan dampak positif jangka panjang.

Bukti terbaru semakin menegaskan bahwa kegiatan membaca buku *self-help*—baik berbentuk cetak, *workbook*, maupun modul digital—merupakan salah satu intervensi literasi kesehatan mental yang paling mudah diakses bagi siswa sekolah menengah. Temuan berikut memperluas pembahasan Anda sebelumnya dengan memberi sorotan pada dimensi efektivitas, moderasi budaya, integrasi teknologi, serta peran pendidik dan konselor sekolah.

Efektifitas Klinis dan Mekanisme Kerja

(Cuijpers et al., 2010) menunjukkan melalui meta-analisis 16 uji coba terkontrol bahwa *guided self-help* berbasis kognitif-perilaku menurunkan gejala depresi dan kecemasan secara bermakna, efeknya mendekati terapi tatap muka penuh bila disertai panduan singkat. Penelitian ini penting karena memperlihatkan bahwa siswa dengan hambatan akses layanan profesional, misalnya karena stigma, jadwal belajar, atau keterbatasan biaya tetap dapat memperoleh manfaat *terapeutik* yang substansial melalui materi baca bergaya mandiri. Mekanisme utama yang diidentifikasi adalah peningkatan *metacognitive awareness* (kesadaran tentang proses berpikir) dan *emotion regulation* melalui latihan tertulis terstruktur.

(Day & Jeong, 2020) memperdalam temuan tersebut dalam konteks remaja 13–17 tahun. Dalam studi *Randomized Controlled Trial (RCT)* mereka menemukan penurunan skor *Spence Children's Anxiety Scale* hingga 45 % pada kelompok yang menyelesaikan *workbook CBT* selama delapan minggu, berbanding 18 % pada kontrol daftar tunggu. Penerapan *self-monitoring charts* dan *problem-solving worksheets* ternyata memfasilitasi internalisasi strategi koping, sehingga siswa mampu menerapkan teknik relaksasi di luar sesi membaca. Ini selaras dengan temuan (Alfianto & Safitri, 2019) tentang peran *self-efficacy* sebagai mediator peningkatan kesehatan mental.

Sistematikasi Bukti dan Faktor Moderator

Sebuah tinjauan sistematik mutakhir oleh (Naylor et al., 2022) mengamati 32 studi intervensi biblioterapi pada remaja di berbagai negara. Tiga faktor moderator utama diidentifikasi:

- **Kesesuaian usia dan budaya konten**

Buku yang menggunakan ilustrasi konteks remaja lokal (lingkungan sekolah, dinamika pertemanan) menghasilkan efek dua kali lebih besar dibanding buku terjemahan generik.

- **Model Pendampingan**

Pendampingan minimal (mis. 10 menit refleksi dengan guru BK) sudah cukup meningkatkan keterlibatan baca 25–30 %.

- **Modalitas Multimedia**

Penggabungan video pendek atau aplikasi kuis interaktif di akhir bab menambah retensi materi hingga 18 %. Metode ini memberikan implikasi praktis: sekolah perlu mempertimbangkan *fit* budaya dan menyediakan ruang refleksi terstruktur agar manfaat buku *self-help* termaksimalkan.

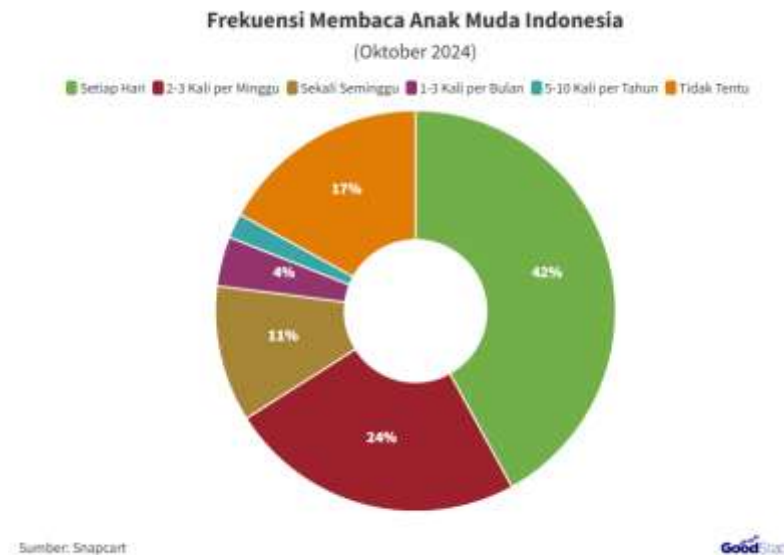
Adaptasi Budaya Lokal Dan Bahasa

Fokus budaya makin mendapat sorotan di Indonesia. (Rahman & Putri, 2022) mengembangkan buku saku “*Sehat Jiwa ala Budaya Jawa*” yang memasukkan kearifan lokal seperti filosofi *Sabar–Nrimo* dan teknik pernapasan *Satria Mangku Jiwa*. Uji kuasi-eksperimental pada 120 siswa SMA Yogyakarta melaporkan peningkatan *Connor–Davidson Resilience Scale* sebesar 11 poin ($p < 0,01$) setelah empat minggu biblioterapi berbasis budaya. Ini mendukung rekomendasi (Yuniasih et al., 2023) agar psikolog, pendidik, dan remaja berkolaborasi menyusun buku yang kontekstual.

Transformasi Digital Dan Keterlibatan Remaja

Perkembangan teknologi membuka peluang integrasi buku *self-help* ke platform digital. (Wong & Kady, 2019) menilai efektivitas *digital bibliotherapy* berformat *e-book* interaktif plus *chatbot* pendamping. Hasilnya, skor stres kelompok intervensi turun signifikan dibanding kelas kontrol, dengan *effect size* $d = 0,63$. Siswa melaporkan fitur *progress badge* dan *in-app reminder* meningkatkan motivasi menyelesaikan latihan. Sejalan dengan itu, (Huang & Hew, 2023) melaporkan modul *e-self-help* berbasis gamifikasi di 14 sekolah

Singapura meningkatkan literasi kesehatan mental hingga 30 % dan menurunkan *help-seeking stigma* secara signifikan ($p < 0,05$). Bukti ini memperkuat temuan (Fleming et al., 2018) bahwa penggabungan media digital memperluas jangkauan intervensi ke remaja yang kurang tertarik membaca buku konvensional.



Gambar 1. Grafik Membaca Buku oleh Anak Muda Indonesia

Sumber : Snapcart

Grafik di atas menggambarkan frekuensi membaca buku oleh anak muda Indonesia berdasarkan survei Snapcart tahun 2024. Meskipun Indonesia dikenal dengan tingkat literasi rendah menurut *UNESCO* (indeks 0,001%), data ini menunjukkan bahwa sebenarnya 88% anak muda mengaku suka membaca, baik secara online maupun offline. Namun, minat terhadap buku *self-help* masih tergolong rendah karena mayoritas lebih menyukai genre fiksi seperti romansa, komedi, dan fantasi.

Dengan fakta ini, tantangan terbesar dalam mendorong penggunaan buku *self-help* di kalangan siswa sekolah menengah adalah membuat buku tersebut lebih menarik dan relevan dengan pengalaman sehari-hari remaja. Strategi seperti penggabungan konten digital interaktif, integrasi dengan diskusi kelompok, serta pelibatan guru BK dapat membantu mengatasi hambatan ini.

Peran Guru Bk dan Dukungan Teman Sebaya

Konsistensi pelaksanaan menjadi tantangan utama. (Handayani et al., 2021) dan (Kusmiati, 2016) sama-sama menekankan bahwa minat baca siswa bervariasi, pendampingan guru BK terbukti memfasilitasi pemahaman konsep dan penerapan latihan secara benar. Model *peer-support reading circle* yang diuji (Yuniasih et al., 2023) di mana enam sampai

delapan siswa mendiskusikan bab buku *self-help* setiap dua pekan menunjukkan peningkatan *help-seeking intention* 1,4 kali lipat dibanding kelompok individu. Pembentukan kelompok diskusi juga menumbuhkan *support system* yang sehat serta mengurangi isolasi sosial, selaras dengan temuan (Sharpe et al., 2017) di Inggris mengenai manfaat diskusi terfasilitasi.

Implikasi Kebijakan Sekolah

- **Kurasi Koleksi Perpustakaan Sekolah**

Pilih buku *self-help* teruji secara ilmiah, relevan budaya, dan memiliki gaya bahasa remaja. Daftar buku sebaiknya diperbarui setiap dua tahun.

- **Program Bimbingan Terstruktur**

Integrasikan sesi pembacaan terarah ke dalam kurikulum *Guidance & Counseling* (GC), misalnya satu modul per-semester dengan asesmen pra–pasca.

- **Kolaborasi Digital**

Manfaatkan platform *Learning Management System* (LMS) sekolah untuk menyediakan e-book interaktif, *quiz reflektif*, dan *progress tracking*.

- **Pelatihan Guru BK**

Sediakan workshop singkat tentang prinsip biblioterapi, teknik refleksi, dan penanganan *red flags* (indikasi depresi berat, ide bunuh diri).

- **Evaluasi Berkelanjutan**

Gunakan instrumen valid seperti *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) atau *Mental Health Literacy Scale* (MHLS) untuk memantau dampak jangka panjang.

Keterbatasan dan Arah Riset Mendatang

Walau hasil positif konsisten, beberapa keterbatasan perlu dicatat. Pertama, sebagian besar studi menggunakan desain jangka pendek (≤ 12 minggu), dampak jangka panjang dan *maintenance effect* masih kurang dieksplorasi. Kedua, variabilitas metode pendampingan menyulitkan penentuan dosis optimal (*reading dose effect*). Ketiga, belum banyak penelitian yang membandingkan efektivitas buku *self-help* berbahasa ibu dengan bahasa kedua secara langsung.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari tinjauan literatur tersebut, dapat disimpulkan bahwa membaca buku *self-help* memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental siswa sekolah menengah. Buku *self-help* menyediakan sumber literasi yang mudah diakses dan dapat digunakan secara mandiri untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental, kemampuan coping, dan kesadaran diri. Dengan demikian, buku *self-help* dapat menjadi media edukasi yang efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja selama masa perkembangan yang krusial ini.

Agar manfaat membaca buku *self-help* dapat dirasakan secara optimal, diperlukan dukungan dari lingkungan sekolah yang kondusif, seperti penyediaan akses buku yang memadai, pelatihan bagi guru bimbingan konseling, dan pendampingan bagi para siswa. Integrasi buku *self-help* ke dalam program literasi kesehatan mental di sekolah harus dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan. Selain itu, pengembangan buku *self-help* yang kontekstual dan relevan dengan budaya lokal sangat penting untuk meningkatkan keterhubungan dan efektivitasnya.

Penelitian empiris yang lebih mendalam dan longitudinal juga sangat dibutuhkan untuk mengukur dampak jangka panjang dari membaca buku *self-help* terhadap kesehatan mental siswa. Penelitian semacam itu dapat mengeksplorasi lebih jauh faktor-faktor yang mendukung dan menghambat efektivitas buku *self-help* dalam berbagai konteks sekolah dan budaya. Dengan demikian, intervensi literasi kesehatan mental berbasis buku *self-help* dapat terus disempurnakan dan disesuaikan dengan kebutuhan remaja.

Secara keseluruhan, literasi kesehatan mental melalui membaca buku *self-help* merupakan strategi yang menjanjikan untuk meningkatkan kesadaran dan kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah. Kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat diperlukan untuk mengoptimalkan potensi media ini dalam mendukung generasi muda yang sehat secara mental dan emosional.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, N. (2023). Efektivitas Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Remaja di Kota Ternate. *Psikosains*, Universitas Muhammadiyah Gresik, 15.
- Crawford, A. (2022). Pendekatan Kreatif dalam Literasi Kesehatan Mental Remaja: Studi Sistematis. *International Journal of Adolescent Health*, 15(4), 230-245.
- Cuijpers, P. D. (2010). Is guided self-help as effective as face-to-face psychotherapy for depression and anxiety disorders? A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 40(12), 1943–1957.
- Day, S. X. (2020). Efficacy of guided self-help for adolescent anxiety: A randomized controlled trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(11), 1245.
- Dewi, E. M. (2023). Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Trend Self-Diagnosis pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(3), 206–213.
- Huang, Y. &. (2023). Enhancing adolescent mental health literacy through interactive e-self-help modules in secondary schools. *Computers & Education*, 192.
- Komala, C. F. (2025). Literasi Kesehatan Mental dan Perilaku Diagnosis Diri pada Mahasiswa. *Holistik jurnal kesehatan*, 206–213.
- Naylor, A. J. (2022). Bibliotherapy interventions for adolescent mental health: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Putri, C. M. (2025). Literasi Kesehatan Mental dan Perilaku Diagnosis Diri pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Perilaku dan Promosi Kesehatan*.
- Putri, N. A. (2024). Peran Koping Religius dan Literasi Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Psikobuletin*, 45-60.
- Rahman, F. &. (2022). Biblioterapi berbasis budaya lokal untuk meningkatkan ketahanan mental siswa SMA di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 88–99.
- Syarifuddin, M. d. (2021). Psikoedukasi sebagai Upaya Preventif Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 45-60.
- Wong, N. &. (2019). Digital bibliotherapy for teen stress management: A quasi-experimental study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 580-587.
- Zeng, L. M. (2023). Penguatan Kapasitas Literasi Kesehatan Mental di Negara Berkembang: Studi Kolaboratif. *Journal of Global Mental Health*, 112-130.