



HUBUNGAN KEBIASAAN MEMBACA NOVEL MEMPENGARUHI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA

THE RELATIONSHIP BETWEEN NOVEL READING HABITS AND STUDENTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Bening Wafa Gema Ashofi¹, Dinda Deviandini², Farhan Zidan Fadilah³, Nafsah Hasna Mardiyah⁴, Tubagus Melvy Syauqi Fadhia Sunartadirja, Zahra Aulia, Welsi Damayanti

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia

Email : beningwafa16@gmail.com¹, dindadeviandini@gmail.com², farhanzf2094@gmail.com³, nafsahasna6@gmail.com⁴, tubagusmelvysfs@gmail.com⁵, zahranahkat@gmail.com⁶, welsi_damayanti@upi.edu⁷

Article Info

Article history :

Received : 15-06-2025

Revised : 16-06-2025

Accepted: 18-06-2025

Published : 20-06-2025

Abstract

Psychological well-being is a crucial aspect for students, because it affects creativity, productivity, and the ability to deal with problems. Piling up academic assignments and social pressures often increase stress and disrupt students' emotional stability. One potential coping strategy is reading novels. This activity not only provides entertainment, but also allows readers to explore emotions, understand other people's perspectives, and foster imagination and empathy. In the context of students, reading novels can be a means of self-reflection and a healthy escape from academic pressure. This study aims to analyze the relationship between novel reading habits and the psychological well-being of students at the Universitas Pendidikan Indonesia Bumi Siliwangi. The research method used is descriptive qualitative with data collection techniques in the form of questionnaires. Data analysis focused on aspects of stress management, emotional regulation, and increasing empathy in solving problems as indicators of psychological well-being. The results of the study showed that reading novels contributed positively to helping students manage emotions, relieve stress, and increase empathy, which overall supported psychological well-being. These findings indicate that reading novels can be optimized as a strategy to support students' psychological well-being.

Keywords: *Psychological Well-being, UPI Bumi Siliwangi Students, Reading Novels*

Abstrak

Kesejahteraan psikologi merupakan aspek krusial bagi mahasiswa, karena berpengaruh terhadap kreativitas, produktivitas, dan kemampuan dalam menghadapi masalah. Tugas akademik yang menumpuk serta tekanan sosial seringkali meningkatkan stres dan mengganggu kestabilan emosional mahasiswa. Salah satu strategi *coping* yang potensial adalah membaca novel. Aktivitas ini tidak hanya memberi hiburan, tetapi juga memungkinkan pembaca untuk mengeksplorasi emosi, memahami perspektif orang lain, serta menumbuhkan imajinasi dan empati. Dalam konteks mahasiswa, membaca novel dapat menjadi sarana refleksi diri dan pelarian sehat dari tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan membaca novel dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Bumi Siliwangi. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner. Analisis data difokuskan pada aspek pengelolaan stres, regulasi emosi, dan peningkatan empati dalam menyelesaikan masalah sebagai indikator kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa membaca novel berkontribusi positif dalam membantu mahasiswa mengelola emosi, meredakan stress, serta meningkatkan empati, yang secara keseluruhan mendukung kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa membaca novel dapat dioptimalkan sebagai strategi pendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: *Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa UPI Bumi Siliwangi, Membaca Novel*



PENDAHULUAN

Kebiasaan merupakan suatu yang biasa dikerjakan berulang-ulang (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2023). Kebiasaan dapat diartikan sebagai sesuatu yang sering dikerjakan dan kelamaan membentuk suatu perilaku yang ada pada individu. Suatu kebiasaan dapat terbentuk melalui tahapan-tahapan yang harus dipenuhi terlebih dahulu. Menurut (Elfiky, 2008), terdapat 6 tahapan yang membentuk suatu kebiasaan, antara lain tahapan berpikir, perekaman, penyimpanan, pengulangan, dan pada akhirnya menjadi suatu kebiasaan.

Membaca diartikan sebagai kegiatan melihat serta memahami isi (menilai atau menaksir) dari apa yang tertulis, baik dengan melisankan—disebut membaca nyaring, maupun hanya dalam hati—disebut membaca dalam hati (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2023). Selain itu, membaca juga dapat berarti mengeja atau melafalkan apa yang tertulis, mengucapkan sesuatu yang tertulis, mengetahui atau meramalkan, serta memperhitungkan atau memahami isi sebuah tulisan, simbol, atau gambar. Membaca menjadi sebuah kegiatan penalaran yang dikaitkan dengan sebuah tugas bahasa. Dengan demikian dapat dikatakan membaca adalah suatu proses penglihatan dan tanggapan, sebagai proses membaca bergantung pada kemampuan melihat simbol-simbol (Mildred & Hamman, 2021). Oleh karena itu, membaca disebut sebagai kemampuan berbahasa yang bersifat reseptif. Disebut reseptif karena dengan membaca, seseorang akan memperoleh informasi, ilmu, pengetahuan, dan pengalaman-pengalaman baru. Semua yang diperoleh melalui bacaan memungkinkan seseorang mampu mempertinggi daya pikirnya, mempertajam pandangannya, dan memperluas wawasannya.

Kebiasaan membaca merupakan hal yang penting bagi seorang mahasiswa, karena dapat memuat keinginan seseorang untuk memperoleh makna yang tepat dari buku yang dibaca untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis. Semakin sering seseorang membaca, semakin baik kemampuan literasinya. Lingkungan keluarga dan budaya yang baik dapat membentuk kebiasaan membaca. Selain itu, teknologi dan bacaan digital membuat membaca lebih menarik, terutama bagi mahasiswa. Namun, kesibukan dan waktu yang banyak dihabiskan untuk hal lain bisa menjadi penghambat. Jenis bacaan yang disukai beragam, seperti novel, koran, dan cerita dengan tema sejarah atau romantis. Dukungan lingkungan dan media yang tepat dapat mengembangkan dan menambah manfaat kebiasaan membaca (Maeja & Laka, 2023).

Novel menjadi salah satu buku bacaan yang disukai banyak orang, dengan berbagai genrenya mulai dari fiksi maupun non-fiksi, alur cerita, dan latar yang menarik. Hal ini membuat membaca novel menjadi kebiasaan bagi sebagian orang. Kebiasaan membaca novel sendiri menjadi daya tarik bagi pecinta buku dan menjadi suatu hal yang *refresh* pikiran. Novel merupakan karangan prosa yang mengandung sebuah rangkaian cerita dengan tokoh-tokoh yang menonjolkan watak serta sifat masing-masing, mengandung konflik dan latar belakang yang dikembangkan secara mendalam (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2023). Sehingga dapat diartikan bahwa novel bisa membuat pembacanya ikut merasakan atmosfer yang digambarkan di dalam novel. Berbagai macam peristiwa dan genre yang melatarbelakangi suatu novel dapat mempengaruhi perasaan pembaca yang dimana perasaan tersebut dapat terhubung ke dalam psikologis pembaca.

Kebiasaan membaca novel merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara rutin seseorang secara konsisten meluangkan waktu untuk menikmati karya sastra novel. Aktivitas ini bukan



sekedar untuk hiburan semata, melainkan juga berperan penting dalam mengasah kemampuan berpikir dan perasaan pembaca. Saat membaca novel, seseorang diajak untuk memahami alur cerita, karakter tokoh, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Hal ini membantu memperluas wawasan, merangsang daya imajinasi, serta melatih kemampuan berpikir kritis dan reflektif. Terlebih bagi mahasiswa yang tengah menjalani proses pembentukan jati diri dan pengembangan diri, kebiasaan membaca novel dapat memberikan kontribusi positif dalam membentuk karakter serta mendukung kesejahteraan mental mereka (Rahmawati, 2023).

Kesejahteraan psikologis mahasiswa menjadi aspek yang penting untuk dimiliki oleh mahasiswa. Karena orang dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan cenderung lebih produktif, kreatif, dan mampu lebih baik dalam menghadapi masalah. Selain itu, kesejahteraan psikologis dapat membuat seseorang lebih mampu membangun, menjalin, dan menjaga hubungan yang sehat kepada orang lain. Namun pada kenyataannya, hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi masalah kesehatan mental pada mahasiswa sarjana cukup tinggi (Dessauvague et al, 2022). *American Psychological Association* (APA) dan *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (AACAP) memberikan data mengenai prevalensi stres pada berbagai jenjang usia, ditemukan bahwa usia 18-33 tahun menempati posisi paling tinggi, dengan penyebab yang bermacam-macam mulai dari masalah akademik seperti tuntutan dari orang tua agar menjadi yang terbaik, beban tugas yang dianggap sangat berat, hingga masalah pertemanan (Ridho et al, 2024).

Kesejahteraan psikologis merupakan kapasitas seseorang untuk menerima dirinya dengan segala kelebihan dan kekurangannya, memiliki arah dan makna dalam hidup, mampu bersikap mandiri meskipun ada tekanan sosial, serta menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain (Riyadhi, 2024). Kesejahteraan ini juga berkaitan dengan kesejahteraan emosional, yang mencerminkan sejauh mana individu merasa tenang, puas, dan bahagia secara subjektif, serta bagaimana mereka menilai pencapaian potensi diri mereka (Riyadhi, 2024). Triwahyuni dan Prasetyo (2020) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis dapat menjadi faktor protektif terhadap gangguan psikologis pada mahasiswa baru. Dimensi penerimaan diri dan penguasaan lingkungan secara spesifik berfungsi sebagai pelindung terhadap indikasi gangguan mental. Penelitian ini menekankan pentingnya kesejahteraan psikologis dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Humaidah, Nihayah, dan Sumiati (2024) melakukan scoping review untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Faktor-faktor tersebut antara lain resiliensi, optimisme, dukungan sosial, stres akademik, kebersyukuran, religiusitas, regulasi emosi, konsep diri, self-disclosure, berpikir positif, dan ketahanan akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengkaji pengaruh kebiasaan membaca novel terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Bumi Siliwangi. Menurut Rusandi dan Rusli (2021), penelitian deskriptif merupakan pendekatan penelitian yang digunakan untuk menggali peristiwa atau fenomena yang dialami individu, dimana peneliti meminta sekelompok orang untuk menjawab atau menceritakan hal yang menjadi objek penelitian. Hasilnya kemudian akan diolah dan disusun kembali oleh peneliti dalam bentuk narasi yang runtut dan deskriptif. Data yang dikumpulkan bukan berbentuk angka, melainkan tulisan, gambar, atau narasi. Secara umum, penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan berbagai fenomena, baik yang bersifat alami maupun yang diciptakan oleh



manusia. Fenomena tersebut bisa mencakup bentuk, aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, hingga kesamaan dan perbedaan antar fenomena. Intinya, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dan menafsirkan suatu keadaan, seperti situasi tertentu, opini yang berkembang, atau dampak dari suatu peristiwa.

Pendekatan kualitatif dipilih dalam penelitian ini agar dapat menggambarkan secara mendalam fenomena kebiasaan membaca novel dan dampaknya terhadap kondisi psikologis mahasiswa tanpa melakukan manipulasi variabel. Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa aktif di UPI Kampus Bumi Siliwangi dari berbagai program studi dan angkatan. Sampel diambil secara purposive dengan mempertimbangkan keberagaman latar belakang akademik dan demografis agar data yang diperoleh representatif dan relevan dengan tujuan penelitian.

Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang disusun menggunakan Google Form. Kuesioner tersebut terdiri dari beberapa bagian, yaitu informasi demografis responden (nama, program studi, dan tahun angkatan), pertanyaan mengenai kebiasaan membaca novel (frekuensi, durasi membaca, jenis novel yang sering dibaca), serta dampak kebiasaan membaca terhadap kestabilan emosional dan kesejahteraan psikologis responden. Kuesioner disebarluaskan secara daring melalui media sosial, grup WhatsApp, dan alat komunikasi mahasiswa lainnya untuk menjangkau responden secara luas dan efektif.

Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan mengacu pada studi literatur yang relevan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kebiasaan membaca novel dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika dengan menjaga kerahasiaan data responden dan memperoleh persetujuan partisipan sebelum pengisian kuesioner. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang akurat dan komprehensif mengenai pengaruh kebiasaan membaca novel terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Bumi Siliwangi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hubungan Membaca Novel dengan Tingkat Stres

Hasil angket yang dibagikan kepada mahasiswa UPI Bumi Siliwangi menunjukkan bahwa sebanyak 82.4% responden memiliki kebiasaan membaca novel. Kebiasaan ini tampaknya berkontribusi terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi stres. Sebanyak 72.5% responden menyatakan sangat setuju, dan 25.5% menyatakan setuju bahwa membaca novel membuat mereka merasa lebih tenang, terutama ketika dilakukan dalam suasana yang sepi. Selain itu, 56.9% responden sangat setuju dan 33.3% setuju bahwa membaca novel membantu mereka untuk sejenak melupakan kecemasan atau stres yang sedang dialami. Temuan ini mengidentifikasi bahwa aktivitas membaca novel berpotensi menjadi salah satu strategi penanganan stres yang digunakan oleh mahasiswa UPI Bumi Siliwangi. Membaca novel memungkinkan individu untuk melepaskan diri sejenak dari tekanan realitas, sehingga membantu mengurangi kecemasan dan stress. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Universitas Minnesota yang menyatakan bahwa membaca dapat menurunkan tingkat stress secara signifikan melalui relaksasi mental, memperlambat detak jantung, dan meredakan ketegangan otot (Ilham, 2024). Selain itu, studi yang dipublikasikan oleh PubMed menegaskan



bahwa membaca rekreasional mampu meningkatkan kesehatan mental mahasiswa dengan cara memenuhi kebutuhan psikologis dasar dan mengurangi frustrasi (Levine et al, 2022). Dalam konteks ini, membaca novel dapat dipahami sebagai bentuk biblioterapi ringan (pendekatan terapi yang menggunakan bahan bacaan untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis), dimana mahasiswa mengalami katarsis emosional dan pelarian sementara dari tekanan akademik maupun sosial. Aktivitas ini bukan hanya menjadi sarana hiburan, melainkan juga berfungsi sebagai strategi *coping* yang efektif untuk menjaga kesejahteraan psikologis.

Tema bacaan novel yang dipilih juga dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa. Membaca novel sering dianggap sebagai suatu hal yang menyenangkan dan bisa melepas stres. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Carney & Robertson (2022), membaca novel fiksi dapat memberikan pengaruh positif terhadap stres. Tetapi dalam penelitiannya, efek positif tidak langsung ada ketika membaca melainkan muncul apabila diingat kembali maupun diceritakan. Dengan mengingat isi novel yang telah dibaca juga membantu dalam mengontrol emosi dan meredakan. Berdasarkan data survei, responden cenderung memilih genre fiksi seperti romansa, fantasi, dan petualangan sebagai bacaan favorit. Genre-genre ini umumnya menawarkan alur yang menghibur, tokoh yang mudah diidentifikasi, serta dunia imajinatif yang memungkinkan pembaca melarikan diri sejenak dari tekanan realitas (Kidd & Castano, 2019). Hal ini diperkuat oleh penelitian dari University of Sussex yang menemukan bahwa membaca fiksi selama enam menit saja dapat mengurangi stres hingga 68%, terutama jika bacaan tersebut bersifat naratif dan imajinatif. Membaca cerita yang menyentuh emosi atau menghadirkan harapan secara tidak langsung membantu pembaca mengatur ulang kondisi psikologis mereka, memberikan efek katarsis, dan memperbaiki suasana hati (Fong, Mullin, & Mar, 2020). Oleh karena itu, pemilihan tema bacaan novel menjadi aspek penting dalam efektivitas membaca sebagai pengelola stres.

Meskipun hasil survei menunjukkan bahwa membaca novel memberikan efek positif terhadap penurunan stres, efektivitas pengalaman membaca ini tidak bersifat universal dan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah durasi dan konsistensi membaca. Sebanyak 76.5% responden menyatakan mampu menghabiskan satu buku novel dalam waktu kurang dari 30 hari, mengindikasikan bahwa mereka memiliki kebiasaan membaca yang cukup konsisten. Kebiasaan ini memungkinkan pembaca untuk lebih terlibat secara emosional dengan cerita, sehingga efek relaksasinya lebih terasa (Fong et al., 2020). Selain itu, suasana membaca juga mempengaruhi pengalaman tersebut. Sebanyak 72.5% responden menyatakan merasa lebih tenang ketika membaca novel di tempat yang sepi, menunjukkan bahwa lingkungan yang kondusif berperan penting dalam mendukung manfaat psikologis dari membaca (Mak & Fancourt, 2020). Minat terhadap genre tertentu dan kondisi psikologis saat membaca juga turut menentukan sejauh mana membaca dapat membantu meredakan stres (Karakas & Sarigul, 2019). Oleh karena itu, manfaat membaca sebagai strategi *coping stress* dapat dioptimalkan secara rutin dalam suasana yang tenang dan bacaan yang sesuai dengan minat pribadi.

2. Pengelolaan Emosi

Kebiasaan membaca novel sudah banyak digemari oleh mahasiswa. Sebagian besar dari mereka menganggap bahwa dengan membaca novel bisa memberikan hiburan sekaligus berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Berdasarkan data survei dalam penelitian



ini, mahasiswa yang memiliki kebiasaan membaca novel cenderung menunjukkan kemampuan pengelolaan emosi yang lebih baik. Dalam sebagian besar, mereka merasa lebih tenang saat membaca dalam suasana sepi dan mampu melupakan stres atau kecemasan yang sedang dialami. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa membaca dapat menjadi bentuk terapi yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Miller, 2021).

Membaca novel memungkinkan individu untuk mengalami berbagai emosi melalui karakter dan alur cerita. Berdasarkan survei yang telah dilakukan, sebanyak 58.8% menyatakan bahwa membaca novel membantu mereka dapat memahami perasaan dan pengalaman orang lain, yang berkontribusi pada pengembangan empati dan pengelolaan emosi mereka. Studi menunjukkan bahwa membaca fiksi dapat meningkatkan empati, kesadaran emosional, dan regulasi diri, khususnya karena pembaca terlibat dalam memahami perspektif tokoh dan dinamika emosional mereka (Dodell-Feder & Tamir, 2020). Aktifitas ini memungkinkan pembaca untuk mengeksplorasi dan memproses emosi mereka secara tidak langsung, sehingga menghasilkan efek menenangkan, reflektif, dan adaptif dalam mengelola tekanan psikologis. Selain itu, sebanyak 82.4% responden dalam survei kami menyatakan pernah terinspirasi dari seorang tokoh dalam novel, yang membantu mereka dalam memaknai dan menentukan arah hidup. Sehingga membaca berfungsi sebagai alat untuk refleksi diri dan pengelolaan emosi.

Data hasil survei juga menunjukkan sebanyak 39.2% mengaku sangat setuju dan 45.1% setuju bahwa ketika menemukan novel yang menceritakan drama kehidupan, responden merasa lebih bisa bersyukur kehidupan yang sedang dijalani. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas membaca novel, terutama yang melibatkan genre drama, romansa, atau petualangan emosional, dapat dianggap sebagai suatu bentuk regulasi emosi berbasis kognitif dan afektif. Dalam konteks teori regulasi emosi, membaca novel bisa menjadi bentuk dari strategi *cognitive reappraisal* dan *attentional deployment*, yaitu mengalihkan perhatian dan menilai ulang pengalaman hidup melalui narasi cerita (Ford & Gross, 2019). Dengan demikian, kebiasaan membaca novel memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama dalam hal pengelolaan emosi. Melalui pengalaman membaca, mahasiswa dapat belajar untuk lebih memahami dan dapat mengelola emosinya masing masing, yang penting untuk kesehatan mental mereka.

3. Pengelolaan Emosi Mempengaruhi Penyelesaian Masalah

Pengelolaan emosi yang baik dapat berpengaruh pada bagaimana individu dapat menyelesaikan permasalahan hidup. Jika individu memiliki pengelolaan emosi yang cenderung baik dan stabil maka individu tersebut cenderung memiliki problem solving yang baik dalam menjalani kehidupannya. Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional, termasuk kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri dan orang lain, berkorelasi positif dengan kemampuan memecahkan masalah secara adaptif dalam berbagai situasi kehidupan (Kotsou et al., 2019). Hubungan antara pengelolaan emosi dan cara seseorang menyelesaikan suatu masalah merupakan suatu variabel yang tidak dapat dipisah, karena kualitas pengelolaan emosi seseorang berpengaruh pada bagaimana seseorang bertindak laku, berperilaku serta mengendalikan diri jika ada masalah yang terjadi pada kehidupan individu (Zeidner, Matthews, & Roberts, 2020; Gürel, 2020).



Individu yang dapat mengelola emosi dengan seimbang, dapat berpikir jernih dan mampu menyelesaikan masalah dengan rasional, cenderung akan menghindari keputusan yang dapat merugikan. Sebaliknya, apabila individu tidak mampu dalam mengelola emosi cenderung sulit untuk melepaskan masalah yang ada dalam hidupnya karena nalar mereka terhambat untuk berpikir jernih. Maka, pengelolaan emosi yang stabil dapat berdampak baik hingga terbentuk pemikiran dan tindakan yang baik untuk penyelesaian masalah. (Rahmawati, 2024).

Hal terpenting untuk dapat mengelola emosi dan menghadapi masalah ialah dapat menerima dan menghargai dirinya sendiri terlebih dahulu. Saat membaca novel seseorang cenderung terpengaruh secara emosional karena tokoh maupun alur ceritanya. Hal tersebut dibuktikan dari hasil survei yang telah dilakukan pada penelitian ini terhadap mahasiswa UPI Bumi Siliwangi. Data menunjukkan sebanyak 96.1% responden pernah terpengaruhi kisah tokoh dalam novel yang mereka baca, pelajaran yang dapat diambil dari tokoh tersebut membuat mereka lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan kestabilan emosional dapat dipengaruhi dengan membaca novel yang membuat mereka menerima dan menghargai dirinya sendiri. Kestabilan emosional seseorang dipengaruhi oleh penerimaan dan penghargaan terhadap dirinya sendiri atau disebut konsep diri, dan terdapat korelasi antara konsep diri yang baik dengan kestabilan emosional seseorang, yaitu semakin tinggi konsep diri maka semakin tinggi pula kestabilan emosional seseorang (Alfikri et al, 2023).

Artinya, beberapa novel dapat membantu responden untuk menerima dan menghargai diri sendiri yang berpengaruh pada pembentukan konsep diri yang baik. Individu dengan konsep diri yang baik cenderung memiliki kestabilan emosi. Kestabilan emosional akan mempengaruhi individu dalam menghadapi masalah yang sedang dialaminya. Sejalan dengan temuan Ernest & Monika (2023) bahwa penerimaan diri membantu kestabilan emosional seseorang, mengurangi dampak negatif dari perbandingan sosial, dan meningkatkan harga diri. Temuan ini juga didukung oleh suatu penelitian lain yang menyatakan bahwa literasi emosional yang diperoleh melalui bacaan fiksi dapat memperkuat refleksi diri dan penerimaan diri, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan emosional dan pembentukan konsep diri yang positif (Wang, Pan, & Hou, 2020; Davis & Chiang, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa membaca novel memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa UPI Bumi Siliwangi. Kebiasaan membaca novel membantu mahasiswa dalam menghadapi stres, mengelola emosi, dan menyelesaikan masalah. Aktivitas ini berperan sebagai *coping mechanism* yang efektif dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa apabila dilakukan secara rutin. Melalui pengalaman membaca novel, pembaca dapat meningkatkan empati serta kemampuan pengelolaan emosinya. Selain itu, identifikasi dengan tokoh dalam novel turut membantu penerimaan dan penghargaan terhadap diri sendiri, yang berkontribusi pada kestabilan emosional dan kemampuan memecahkan masalah. Temuan ini sejalan dengan kajian literatur yang menegaskan peran membaca novel dalam pengelolaan emosi dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, mendorong kebiasaan membaca novel dapat menjadi strategi yang bermanfaat untuk menunjang kesejahteraan psikologis mahasiswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Alfikri, F., Lilik, S., Karyanta, N.A. (2023). Hubungan Antara Kestabilan Emosi dengan Konsep Diri pada Jamaah Pengajian Haqqul Amindi Surakarta.
- Carney, P. A., & Robertson, L. A. (2020). *Fiction reading as a coping mechanism: The role of narrative in emotional regulation*. *Journal of Literary Psychology*, 15(1), 22–38.
- Davis, K., & Chiang, J. (2019). The role of fiction reading in self-concept development among emerging adults. *Journal of Adolescent and Adult Literacy*, 62(5), 523–531. <https://doi.org/10.1002/jaal.954>
- Ernest, P., & Monika, S. (2023). Self-acceptance and emotional resilience in the digital age. *Journal of Psychological Health and Development*, 12(2), 101–113.
- Fong, K., Mullin, J. L., & Mar, R. A. (2020). What you read matters: The role of fiction genres in emotional and cognitive engagement. *Reading and Writing*, 33(3), 547–569.
- Humaidah, A., Nihayah, Z., Sumiati, N. T. (2024). *Scoping Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5)
- Ilham, K.N. (2024). Pengaruh Minat Baca Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Jurnal Media Informasi*, 33(2).
- Janati, F., Safitri, D., Ramadhani, M. R., & Anisa. (2021). *Upaya Meningkatkan Minat Baca Siswa Sekolah Dasar di Masa Pandemi Covid-19 melalui Literasi Digital*. Prosiding SEMAI: Seminar Nasional PGMI 2021
- Kidd, D. C., & Castano, E. (2019). Reading literary fiction improves theory of mind. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 55–62.
- Kotsou, I., Mikolajczak, M., Heeren, A., Grégoire, J., & Leys, C. (2019). Improving emotion regulation and well-being in adults with high emotional intelligence: A randomized controlled trial. *Emotion*, 19(6), 998–1006. <https://doi.org/10.1037/emo0000504>
- Mak, H. W., & Fancourt, D. (2020). Arts engagement and self-esteem in children: Results from a propensity score matching analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 54(7), 533–543.
- Qodriyah, Akmal Sutja, & Wahyuni, H. (2023). Pengaruh kemampuan mengelola emosi terhadap konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi. *Journal on Education*, 5(4), 10778–10784. <https://jonedu.org/index.php/joe>
- Rahmawati, F. (2024). *Hubungan kestabilan emosi dengan problem solving pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Rusnandi & Rusli, M. Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus
- Triwahyuni, A. & Prasetyo, C. E. (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1).
- Wang, Y., Pan, Y., & Hou, H. (2020). Reading fiction and emotional well-being: The mediating role of self-reflection and self-acceptance. *Frontiers in Psychology*, 11, 1471. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01471>
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2020). *The emotional intelligence, health, and well-being nexus: What have we learned and what have we missed?* *Emotion Review*, 12(1), 6–20. <https://doi.org/10.1177/1754073919872104>