



## **Perpustakaan Sebagai Pusat Kesehatan Mental: Studi Kasus Pusat *Research and Innovation Center Of Graduate School Program Pascasarjana* UIN Imam Bonjol**

**Fatimah**

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang  
fatimahzaki3105@gmail.com

Received: 20 September 2023 Accepted: 4 Desember 2023 Published: 15 Desember 2023

**ABSTRACT** - *Mental health is an issue that is gaining increasing global attention due to its significant impact on the quality of life of individuals and society. Libraries, as one of the public institutions that are often overlooked in the context of mental health, are beginning to show their potential as effective and inclusive mental health centers, one of which is the Research and Innovation Center of Graduate School Postgraduate Program (PPICGS-PPS) UIN Imam Bonjol. This study aims to explain the role of (PPICGS-PPS) UIN Imam Bonjol as a mental health center by focusing on the psychological well-being programs organized in the Library. This study used mixed methods. Quantitative data was collected through a survey to visitors of (PPICGS-PPS) UIN Imam Bonjol, while qualitative data was obtained through in-depth interviews with library staff. The results showed that the programs had a positive impact on the mental health of library patrons, including improved psychological well-being, decreased stress levels, and an increased sense of social connection. The research also identified several key factors that support libraries as mental health hubs, including physical and financial accessibility, program diversity, staff training in mental health, and collaboration with mental health professionals. These findings have important implications for libraries and other stakeholders in recognizing libraries as potential partners in efforts to maintain and improve community mental health. This research provides valuable insights into how libraries can serve as effective mental health centers, demonstrating that libraries are not just repositories of books, but also important resources in promoting people's mental health and psychological well-being. The implications of this research can be used to support the development of similar programs in other libraries, as well as raise awareness of the potential of libraries as strategic partners in broader mental health efforts.*

**Keywords:** *Mental; Library; Library users; Psychology; Stress.*

**ABSTRAK** - *Kesehatan mental adalah isu yang semakin mendapat perhatian global karena dampaknya yang signifikan terhadap kualitas hidup individu dan masyarakat. Perpustakaan, sebagai salah satu institusi publik yang sering diabaikan dalam konteks kesehatan mental, mulai menunjukkan potensinya sebagai pusat kesehatan mental yang efektif dan inklusif salah satunya di Pusat *Research and Innovation Center of Graduate School Program Pascasarjana*(PPICGS-PPS) UIN Imam Bonjol. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan peran (PPICGS-PPS) UIN Imam Bonjol sebagai pusat kesehatan mental dengan fokus pada program-program kesejahteraan psikologis yang diselenggarakan di Perpustakaan. Penelitian ini menggunakan metode campuran. Data kuantitatif dikumpulkan melalui survei kepada pengunjung (PPICGS-PPS) UIN Imam Bonjol, sementara data kualitatif diperoleh melalui wawancara*

*mendalam dengan staf perpustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program-program tersebut memiliki dampak positif pada kesehatan mental pengunjung perpustakaan, termasuk peningkatan kesejahteraan psikologis, penurunan tingkat stres, dan peningkatan rasa koneksi social. Penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa faktor kunci yang mendukung perpustakaan sebagai pusat kesehatan mental, termasuk aksesibilitas fisik dan finansial, keragaman program, pelatihan staf dalam kesehatan mental, serta kolaborasi dengan profesional kesehatan mental. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi perpustakaan dan pemangku kepentingan lainnya dalam mengakui perpustakaan sebagai mitra yang berpotensi dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana perpustakaan dapat berperan sebagai pusat kesehatan mental yang efektif, menunjukkan bahwa perpustakaan bukan hanya sebagai tempat penyimpanan buku, tetapi juga sebagai sumber daya penting dalam mempromosikan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis masyarakat. Implikasi dari penelitian ini dapat digunakan untuk mendukung pengembangan program-program serupa di perpustakaan lainnya, serta meningkatkan kesadaran akan potensi perpustakaan sebagai mitra strategis dalam upaya kesehatan mental yang lebih luas.*

**Kata Kunci:** Mental; Perpustakaan; Pemustaka; Psikologi; Stres.

## A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi isu kesehatan yang semakin mendapat perhatian global dalam beberapa tahun terakhir. Penyakit mental seperti depresi, kecemasan, dan stres semakin mempengaruhi banyak individu di berbagai lapisan masyarakat. (Bikriyah, 2020).

Kondisi ini berdampak serius pada kualitas hidup individu, hubungan sosial, produktivitas, dan bahkan dapat mengarah pada masalah kesehatan fisik yang lebih serius. (Ali, 2020). Dengan prevalensi yang semakin meningkat, perlu adanya upaya kolaboratif dalam mencari solusi yang efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental ini. (Susilawati, 2018).

Perpustakaan merupakan salah satu tempat yang kini kian hari semakin

dibutuhkan berbagai pihak untuk menenangkan diri disamping untuk tempat mencari ilmu. Perpustakaan, yang secara tradisional dianggap sebagai tempat penyimpanan dan akses kepada pengetahuan tertulis, telah bertransformasi menjadi pusat informasi yang lebih luas. (Noviyana, 2018). Salah satunya di Pusat *Research and Innovation Center of Graduate School Program Pascasarjana UIN Imam Bonjol* yang menyediakan berbagai sumber literasi dari tahun-tahun terdahulu hingga tahun 2023.

Perpustakaan saat ini tidak hanya menjadi tempat untuk membaca buku, tetapi juga menjadi tempat yang menawarkan berbagai layanan dan program yang beragam. Namun, peran perpustakaan dalam kesehatan mental

masih belum sepenuhnya diakui dan dimanfaatkan secara optimal.

Perpustakaan adalah sumber utama informasi dan pengetahuan. Meningkatnya akses ke literatur, buku, panduan, dan sumber daya kesehatan mental di perpustakaan dapat membantu individu untuk mencari informasi yang akurat dan bermanfaat tentang kesehatan mental. Perpustakaan tidak hanya berfungsi sebagai tempat penyimpanan buku, tetapi juga sebagai pusat komunitas yang menyelenggarakan berbagai program pendidikan dan layanan yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat.

Perpustakaan, sebagai lembaga yang telah menjadi pusat pengetahuan dan sumber informasi, memiliki potensi besar untuk berperan dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Namun, meskipun peran perpustakaan dalam kesehatan mental telah diakui dalam beberapa tahun terakhir, penelitian yang lebih mendalam tentang bagaimana perpustakaan dapat menjadi pusat kesehatan mental masih terbatas.(Afdi, 2018).

Penelitian-penelitian terdahulu telah menyoroti peran perpustakaan dalam

mendukung kesehatan mental masyarakat. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk lebih memahami secara mendalam dampak program-program yang diselenggarakan oleh perpustakaan terhadap kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, informasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mendukung perpustakaan sebagai pusat kesehatan mental, seperti pelatihan staf, kerjasama dengan profesional kesehatan mental, dan aksesibilitas program, juga perlu dieksplorasi lebih lanjut.

Latar belakang ini menyoroti pentingnya penelitian tentang perpustakaan sebagai pusat kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan akan memberikan wawasan yang berharga bagi perpustakaan, pemangku kepentingan kesehatan mental, dan masyarakat umum tentang potensi perpustakaan sebagai mitra yang kuat dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang peran perpustakaan dalam kesehatan mental, kita dapat lebih baik mengintegrasikan perpustakaan dalam inisiatif kesehatan mental yang lebih luas dan mendukung individu

dalam meraih kesejahteraan psikologis yang lebih baik. (Novian & Jumino, 2020).

Penelitian terkait tema dan topik ini sudah banyak dilakukan oleh para sarjanawan sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Majidah yang membahas tentang pengaruh dan dampak dari penggunaan interior di perpustakaan terhadap psikologi pemustaka. (Majidah dkk., 2019).

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Nurul yang membahas topik dampak kesehatan mental yang ditimbulkan dari pelayanan perpustakaan. (Nurul Aziza, 2023). Selanjutnya penelitian yang dibahas oleh Novia yang membahas hubungan kesehatan mental dengan literature dewasa. (Kartikasari, 2019). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Nanda yang membahas tentang literasi dewasa dan kesehatan mental di Bandung. (Nanda Maya, 2020).

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Daulay tentang efek dari media digital terhadap kesehatan mental. (Daulay dkk., 2023). Meskipun sudah banyak penelitian terdahulu yang membahas tentang kesehatan mental, namun secara spesifik belum ditemukan penelitian yang membahas tentang

perpustakaan sebagai pusat kesehatan mental. Untuk itu, penulis sangat tertarik mengkaji tentang topik ini.

## **B. LANDASAN TEORI**

Psikologi merupakan kajian ilmiah yang menjelaskan cara kerja pola pikir manusia sehingga dapat mempengaruhi kepribadian dan perilaku seseorang. Psikolog artinya orang yang ahli dalam bidang psikologi, sedangkan psikologi adalah ilmu yang dipelajari oleh para psikolog. Dengan demikian, kita dapat mendefinisikan psikologi sebagai ilmu yang mempelajari psikologi, pemikiran, dan perilaku manusia. (Nouval, 2020).

Adapun teori yang digunakan selanjutnya adalah teori psikodinamik. Psikodinamik merupakan terapi yang mendorong untuk berbicara terbuka. Seseorang akan diinstruksikan untuk berbicara tentang pikiran dan perasaannya. Seseorang akan bebas mengungkapkan apa yang dirasakan dan dipikirkannya.

Teori psikodinamik merupakan teori yang berupaya menjelaskan hakikat dan perkembangan kepribadian. Teori ini didasarkan pada asumsi bahwa perilaku timbul dari gerakan dan interaksi dalam pikiran manusia, kemudian pikiran

merangsang perilaku dan saling mempengaruhi serta dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Setiap tindakan kita adalah hasil interaksi dan gerakan pikiran kita.

Teori psikodinamik mempertimbangkan pentingnya pengaruh lingkungan, terutama lingkungan yang diterima individu pada tahap awal perkembangan. Lingkungan awal menjadi landasan untuk menjadi jangkar yang kokoh di tahun-tahun berikutnya. Komponen sosial emosional merupakan faktor yang menentukan motivasi pengembangan pribadi.(Tommy Raharja, 2021)

### C. METODE

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan ini akan memberikan pemahaman yang komprehensif tentang peran perpustakaan sebagai pusat kesehatan mental dan dampak program-programnya terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Dalam pengumpulan data kuantitatif, penulis melakukan teknik survei untuk mengukur persepsi dan

pengalaman pengunjung perpustakaan terkait dengan program-program kesejahteraan psikologis. Survei akan mencakup pertanyaan tentang tingkat kepuasan, perubahan dalam kesejahteraan psikologis, dan efektivitas program-program tersebut. Sedangkan untuk mengumpulkan data kualitatifnya, penulis melakukan teknik wawancara kepada staf dan para pemustaka.

Dalam menganalisis data penulis menggunakan analisa deskriptif-analisis. Hasil penelitian akan dianalisis secara komprehensif dan disajikan dalam laporan penelitian yang mencakup temuan utama, implikasi praktis, dan rekomendasi untuk perpustakaan dan pemangku kepentingan kesehatan mental. Laporan akan disusun dengan baik dan sesuai dengan standar penulisan ilmiah.

### D. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Peran Perpustakaan Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental

Perpustakaan pada hakikatnya merupakan pusat sumber belajar dan sumber informasi bagi penggunanya. Perpustakaan juga dapat dipahami sebagai tempat berkumpulnya buku-buku atau tempat berkumpulnya buku-

buku dan ditata sebagai sarana pembelajaran. Perpustakaan merupakan tempat yang digunakan untuk menyimpan informasi dalam bentuk cetak (buku, koran, majalah, karya tulis, lukisan) maupun dalam bentuk elektronik (kaset, film, slide) yang biasanya disimpan dalam urutan tertentu agar pengunjung dapat menontonnya, membaca, atau meminjam, dan tidak untuk dijual.

Tujuan perpustakaan adalah membantu masyarakat dari segala usia dengan memberikan kesempatan dan dorongan melalui layanan perpustakaan. Perpustakaan berfungsi sebagai jawaban atas berbagai pertanyaan ilmiah. Perpustakaan berfungsi sebagai tempat mencari informasi untuk memuaskan rasa ingin tahu pengunjung perpustakaan.(Eskha, 2018)

Salah satu peran perpustakaan adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kestabilan psikologi dalam kehidupan sehari-hari. Di saat stres atau kesehatan mental yang buruk akibat berbagai tekanan dan beban hidup, di sinilah peran perpustakaan hadir dalam membantu mengurangi perasaan takut dan cemas, stres dan bosan.

Peran perpustakaan dapat membantu masyarakat mengatasi hari-hari lelah dan membosankan akibat beban dan tekanan hidup yang berlangsung bertahun-tahun. Perpustakaan memungkinkan penggunaannya bereksplorasi dengan melakukan berbagai aktivitas di perpustakaan dengan tetap memberikan kenyamanan, sehingga mengurangi beban psikologis dalam hidupnya. Kesimpulannya adalah perpustakaan mempunyai peran dalam membantu penggunaannya belajar bahkan ketika mereka sedang sakit dan stres. Melalui perpustakaan, hak masyarakat untuk belajar dan melepas stres maupun beban terpenuhi dan sehingga tidak membatasi kegiatan lainnya dan juga dapat mengurangi beban psikologis yang berat akibat pengobatan.(Persia & Rohmiyati, 2013).

Perpustakaan menyediakan akses ke berbagai jenis buku, majalah, artikel, dan sumber daya lainnya yang dapat membantu individu memahami, mengatasi, atau mengelola masalah kesehatan mental. Ini termasuk buku tentang psikologi, *self-help*, buku-buku motivasi, dan banyak lagi.(Sugianto, 2020).

Selain itu, banyak perpustakaan menyelenggarakan program dan layanan yang berfokus pada kesehatan mental. Ini bisa termasuk kelompok dukungan, lokakarya meditasi, sesi perbincangan, atau pertemuan dengan konselor atau ahli kesehatan mental. Semua ini dapat membantu individu merasa didukung dan mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan. (Fajry, 2022). Di samping itu, perpustakaan menyediakan lingkungan yang tenang dan nyaman di mana individu dapat membaca, merenung, atau sekadar bersantai. Ini adalah tempat yang baik untuk melarikan diri dari stres sehari-hari dan menciptakan waktu untuk diri sendiri. (Zuraida, 2023).

Beberapa perpustakaan menyelenggarakan aktivitas kreatif seperti kelompok seni, menulis, atau musik. Aktivitas-aktivitas ini dapat membantu individu mengungkapkan diri mereka, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Selain itu, dengan mengadakan acara-acara atau kampanye pendidikan tentang kesehatan mental, perpustakaan dapat membantu mengurangi stigma yang masih melekat pada masalah kesehatan mental. (Gandhawagi, 2021).

Hal ini dapat membuat orang merasa lebih nyaman mencari bantuan jika mereka memerlukannya. Perpustakaan juga dapat menjadi sumber informasi yang berharga bagi profesional perawat kesehatan mental, seperti psikolog dan terapis, yang ingin tetap up-to-date dengan perkembangan terbaru dalam bidang mereka. (Perpustakaan, 2022). Dengan meningkatkan literasi masyarakat, individu dapat memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental. Perpustakaan dapat menyediakan sumber daya dan informasi yang diperlukan untuk membantu pemustaka memahami cara mencegah gangguan mental dan meningkatkan kesehatan mental mereka. (Komariah dkk., 2022).

Dengan demikian, perpustakaan bukan hanya tempat untuk membaca buku, tetapi juga merupakan sumber daya yang penting dalam mendukung kesehatan mental individu dan komunitas. Melalui akses ke informasi, program, dan layanan yang relevan, perpustakaan dapat berperan dalam meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan kesejahteraan mental.

## 2. Upaya Perpustakaan Memfasilitasi Kesehatan Mental

Perpustakaan memiliki potensi besar untuk memfasilitasi upaya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat. Berikut adalah beberapa cara di mana perpustakaan dapat berperan dalam hal ini.

*Pertama*, Akses ke Sumber Daya Informasi. Perpustakaan menyediakan akses ke berbagai sumber daya informasi yang relevan dengan kesejahteraan psikologis, termasuk buku, artikel, jurnal, dan brosur. Ini memungkinkan masyarakat untuk memahami isu-isu kesehatan mental dan mencari solusi yang sesuai. *Kedua*, Program Pendidikan dan Kesadaran. Perpustakaan dapat menyelenggarakan program-program pendidikan dan kesadaran tentang kesehatan mental, seperti lokakarya, seminar, atau ceramah yang disampaikan oleh profesional kesehatan mental. Ini dapat membantu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental. (Komariah dkk., 2022).

*Ketiga*, Kelompok Dukungan dan Perbincangan. Menyelenggarakan kelompok dukungan atau sesi perbincangan tentang kesehatan mental

adalah cara lain perpustakaan dapat membantu. Ini memberi masyarakat tempat untuk berbicara tentang pengalaman mereka, mendengarkan orang lain, dan merasa didukung.

*Keempat*, Bahan Bacaan Terapeutik. Perpustakaan dapat menyediakan koleksi bahan bacaan terapeutik yang mencakup buku-buku self-help, buku-buku motivasi, dan novel yang mengangkat tema-tema kesehatan mental. Buku-buku ini dapat memberikan dukungan emosional dan inspirasi.

*Kelima*, Ruang untuk Meditasi dan Ketenangan. Beberapa perpustakaan memiliki ruang khusus untuk meditasi atau bermeditasi. Ini adalah tempat yang tenang di mana orang dapat merenung, bermeditasi, atau sekadar merasa damai.

*Keenam*, Sumber Daya Digital. Perpustakaan modern juga menawarkan akses ke sumber daya digital seperti audiobook, ebook, dan aplikasi kesehatan mental yang dapat membantu individu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. (Perpustakaan, 2022).

*Ketujuh*, Kerjasama dengan Profesional Kesehatan Mental. Perpustakaan dapat berkolaborasi



dengan profesional kesehatan mental seperti psikolog atau terapis untuk menyediakan layanan konseling atau konsultasi singkat di perpustakaan. Ini memberikan akses yang lebih mudah bagi masyarakat untuk mendapatkan bantuan profesional.

*Kedelapan, Mengurangi Stigma.* Dengan menyelenggarakan acara atau kampanye yang mengedukasi masyarakat tentang kesehatan mental, perpustakaan juga dapat berperan dalam mengurangi stigma yang masih melekat pada masalah kesehatan mental.(Ali, 2020).

Melalui berbagai inisiatif ini, perpustakaan dapat menjadi pusat yang mendukung kesejahteraan psikologis masyarakat, meningkatkan pemahaman tentang isu-isu kesehatan mental, dan memberikan sumber daya dan layanan yang diperlukan untuk membantu individu merasa lebih baik secara psikologis.

### **3. Kendala Yang Dihadapi Perpustakaan Sebagai Pusat Kesehatan Mental**

Perpustakaan sebagai pusat kesehatan mental mungkin menghadapi beberapa kendala dalam menjalankan peran mereka. Beberapa kendala yang

sering dihadapi oleh perpustakaan dalam fungsi ini termasuk:

1. **Keterbatasan Sumber Daya:** Banyak perpustakaan menghadapi keterbatasan anggaran, personil, dan infrastruktur. Meningkatkan layanan kesehatan mental memerlukan alokasi sumber daya tambahan, termasuk pelatihan staf, perolehan sumber daya, dan pengembangan program.
2. **Kurangnya Pelatihan Staf:** Staf perpustakaan mungkin tidak memiliki pelatihan khusus dalam kesehatan mental. Mereka mungkin memerlukan pelatihan tambahan untuk memahami dan merespons kebutuhan pengunjung yang menghadapi masalah kesehatan mental.(Nurul Aziza, 2023).
3. **Stigma terhadap Kesehatan Mental:** Masih ada stigma sosial terhadap masalah kesehatan mental, dan beberapa pengunjung mungkin enggan mencari bantuan atau berpartisipasi dalam program-program yang terkait dengan kesehatan mental karena takut dijaui atau

diidentifikasi.(Kemensetneg, 2023).

**4. Aksesibilitas dan**

**Keterjangkauan:** Tidak semua individu memiliki akses yang sama terhadap perpustakaan, terutama mereka yang tinggal di daerah terpencil atau memiliki keterbatasan mobilitas. Perpustakaan perlu memikirkan cara untuk meningkatkan aksesibilitas program-program kesehatan mental.

**5. Kurangnya Kolaborasi:**

Kolaborasi dengan profesional kesehatan mental dapat memperkaya program-program kesehatan mental di perpustakaan. Namun, kurangnya kerjasama antara perpustakaan dan penyedia layanan kesehatan mental dapat menjadi kendala.

**6. Evaluasi Dampak Program:**

Mengukur dampak program-program kesehatan mental secara akurat dan memahami perubahan yang dialami oleh pengunjung dapat menjadi tugas yang sulit dan mahal.(Inriati, 2020)

**7. Kebijakan dan Regulasi:**

Perpustakaan mungkin perlu

mengatasi berbagai peraturan dan regulasi yang mengatur penyelenggaraan program-program kesehatan mental, termasuk privasi dan keamanan data.

**8. Keterbatasan Pengetahuan:**

Perpustakaan mungkin perlu menghadapi kendala dalam menyediakan informasi yang terkini dan akurat tentang kesehatan mental, serta mengenai sumber daya yang dapat digunakan oleh pengunjung.(Sugianto, 2020).

Meskipun ada banyak kendala yang dihadapi oleh perpustakaan dalam menjalankan peran sebagai pusat kesehatan mental, upaya untuk mengatasi kendala-kendala ini dapat meningkatkan akses masyarakat terhadap layanan kesehatan mental yang lebih baik dan lebih terjangkau. Kolaborasi dengan mitra eksternal dan upaya untuk meningkatkan kesadaran akan peran perpustakaan dalam kesehatan mental juga dapat membantu mengatasi beberapa kendala tersebut.

**E. SIMPULAN**

Perpustakaan menyediakan akses yang luas ke berbagai jenis bahan bacaan, termasuk buku-buku tentang kesehatan mental, panduan self-help, dan sumber-sumber informasi lainnya. Ini membantu individu dalam mencari pemahaman yang lebih baik tentang masalah kesehatan mental mereka, serta solusi untuk mengatasi masalah tersebut.

Perpustakaan sering kali memberikan lingkungan yang tenang dan damai untuk membaca dan belajar. Ini dapat menjadi tempat yang ideal bagi individu yang ingin melarikan diri dari stres sehari-hari dan merenungkan atau meresapi pikiran mereka. Beberapa perpustakaan mengadakan program-program kesehatan mental seperti kelompok diskusi, lokakarya, dan pertemuan berbagi pengalaman. Ini memberikan kesempatan bagi individu untuk berinteraksi dengan orang lain yang mungkin menghadapi masalah serupa dan mendukung satu sama lain. Perpustakaan dapat berperan dalam membantu mengurangi stigma yang terkait dengan masalah kesehatan mental. Dengan menyediakan sumber-sumber informasi dan ruang yang aman, perpustakaan membantu menciptakan kesadaran tentang pentingnya kesehatan

mental dan menghapuskan stigma yang terkadang melekat padanya.

Membaca buku-buku tentang kesehatan mental dan self-help di perpustakaan dapat membantu individu meningkatkan pemahaman tentang diri mereka sendiri dan meningkatkan keterampilan coping. Ini dapat berkontribusi pada pertumbuhan pribadi dan perkembangan kesehatan mental yang positif. Perpustakaan juga dapat menjadi sumber dukungan bagi mereka yang membutuhkan bantuan dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Para pustakawan dapat membantu mengarahkan individu ke sumber-sumber dukungan profesional jika diperlukan.

Dengan demikian, perpustakaan bukan hanya tempat untuk mencari informasi, tetapi juga dapat berperan penting dalam mendukung kesehatan mental individu dan masyarakat secara keseluruhan. Melalui akses ke sumber-sumber pengetahuan, lingkungan yang tenang, program-program kesehatan mental, dan dukungan, perpustakaan dapat menjadi pusat kesehatan mental yang berharga bagi banyak orang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afdi, M. F. (2018). *Peran Perpustakaan Dalam Upaya Meningkatkan Mutu Pendidikan di SMAN 47 Jakarta*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Ali, A. (2020). *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Quran dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam Kontemporer di Indonesia*. Pascasarjana IAIN Pekalongan.
- Bikriyah, N. (2020). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SMPN 166 Jakarta*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Daulay, L. S., Mardianto, M., & Nasution, M. I. P. (2023). Literasi Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak di Era Digital. *Jurnal Raudhah*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.30829/raudhah.v11i1.2767>
- Eskha, A. (2018). Peran Perpustakaan Sebagai Sumber Belajar. *Jurnal Imam Bonjol: Kajian Ilmu Informasi dan Perpustakaan*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.15548/jib.v2i1.25>
- Fajry, A. N. (2022). *Perpustakaan dan Kesehatan Mental Masyarakat di Masa Pandemi*. kumparan. <https://kumparan.com/ashrynov/perpustakaan-dan-kesehatan-mental-masyarakat-di-masa-pandemi-1xWZndKOH71>
- Gandhawagi, S. (2021). *Perpustakaan Berperan Tingkatkan Literasi Masyarakat*. <https://www.kompas.id/baca/dikbud/2021/11/10/perpustakaan-berperan-tingkatkan-literasi-masyarakat>
- Inriati, S. (2020). *MEMELIHARA KESEHATAN MENTAL oleh Dra. Sepi Indriati, Psikolog*. <https://rsjd-surakarta.jatengprov.go.id/2020/01/24/memelihara-kesehatan-mental-oleh-dra-sepi-indriati-psikolog/>
- Kartikasari, N. (2019). *HUBUNGAN ANTARA LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN STIGMA DIRI TERHADAP INTENSI Mencari BANTUAN PADA DEWASA AWAL* [Skripsi, Universitas Airlangga]. [Http://lib.unair.ac.id](http://lib.unair.ac.id)
- Kemensetneg, H. (2023). *Transformasi Perpustakaan Berbasis Inklusi Sosial Sebagai Pusat Kesehatan Mental*. [https://setneg.go.id/baca/index/transfor-masi\\_perpustakaan\\_berbasis\\_inklusi\\_sosial\\_sebagai\\_pusat\\_kesehatan\\_mental](https://setneg.go.id/baca/index/transfor-masi_perpustakaan_berbasis_inklusi_sosial_sebagai_pusat_kesehatan_mental)
- Komariah, N., Saepudin, E., & Nurislamaningsih, R. (2022). Role of academic library in creating students' mental health literacy. *Record and Library Journal*, 8(1). [https://www.researchgate.net/publication/361617847\\_Role\\_of\\_academic\\_library\\_in\\_creating\\_students'\\_mental\\_health\\_literacy](https://www.researchgate.net/publication/361617847_Role_of_academic_library_in_creating_students'_mental_health_literacy)

- Majidah, M., Hasfera, D., & Fadli, M. F. M. (2019). PENGGUNAAN WARNA DALAM DISAIN INTERIOR PERPUSTAKAAN TERHADAP PSIKOLOGIS PEMUSTAKA. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2019.v4i2.95-106>
- Nanda Maya, -. (2020). *Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik Terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi pada Remaja Kota Bandung* [Other, Universitas Pendidikan Indonesia]. <http://repository.upi.edu>
- Nouval. (2020). *Pengertian Psikologi, Jenis, dan Manfaat Mempelajarinya*. <https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-psikologi/>
- Novian, G. N., & Jumino, J. (2020). Stres Kerja Para Pustakawan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 9(2).
- Noviyana, N. (2018). *Kesehatan Mental dan Perkembangan Jiwa Keagamaan Remaja Santri Pondok Pesantren Al-Quran Masyariqul Anwar Kel. Durian Payung Lampung*. UIN Raden Intan Lampung.
- Nurul Aziza, -. (2023). *SYSTEMATIC REVIEW PADA PELAYANAN PERPUSTAKAAN UNTUK KESEHATAN MENTAL* [Other, Universitas Pendidikan Indonesia]. <http://repository.upi.edu>
- Perpustakaan, U. (2022). *Mental Health Awareness—Perpustakaan ITB*. <https://lib.itb.ac.id/mental-health-awareness/>
- Persia, A. N., & Rohmiyati, Y. (2013). Peran Perpustakaan Anak di Rumah Sakit Kanker “Dharmais” Jakarta. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 2(3), Article 3.
- Sugianto, D. (2020). Peran Perpustakaan Dalam Membentuk Karakter Manusia Sehat Mental Melalui Biblioterapi. *Jurnal Universitas Katolik Soegijapranata*.
- Susilawati, S. (2018). *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*. UIN Raden Intan Lampung.
- Tommy Raharja. (2021). Pasien Depresi dengan Gangguan Kepribadian Borderline yang Mendapatkan Terapi Psikofarmaka dan Psikoterapi Psikodinamik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 3(1), 1–12.
- Zuraida, S. S. (2023). Pustakawan dan Perannya dalam Mendukung Kesehatan Mental di Era New Normal. *Jurnal: Media Informasi*, 32(1). <https://journal.ugm.ac.id/v3/MI/article/view/6344>