

Peran Perpustakaan Perguruan Tinggi Sebagai Terapi Kesehatan Mental Mahasiswa

Mika Julia Conzizca¹, Rryan Saputra²

¹Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Sleman, DIY, Indonesia,

²Universitas Prof Dr Hafiz MPH, Cianjur, Jawa Barat, Indonesia,

Email: ¹mikajulia0407@gmail.com, ²riyansaputra@uhafiz.ac.id

Abstrak

Perpustakaan perguruan tinggi sebagai ruang pemulihan emosional mahasiswa didukung dengan koleksi yang relevan, layanan yang empatik, dan program literasi kesehatan mental yang berkelanjutan. Transformasi ini memerlukan dukungan kelembagaan dan pelatihan pustakawan untuk menyesuaikan dengan kebutuhan psikososial mahasiswa. Hal ini dikarenakan besarnya tekanan akademik yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada kesehatan mental, bahkan berujung pada tindakan fatal seperti bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran perpustakaan perguruan tinggi sebagai terapi kesehatan mental mahasiswa melalui koleksi, layanan, dan peran pustakawan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka (library research). Data dianalisis melalui proses reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini yaitu perpustakaan perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa melalui penyediaan koleksi bacaan tematik tentang kesehatan mental; biblioterapi sebagai media pemulihan emosional; kolaborasi dengan profesional seperti psikolog, dosen, konselor; dan penguatan peran pustakawan sebagai mitra empatik dan fasilitator literasi emosional.

Abstract

College libraries, as spaces for emotional recovery for students, are supported by relevant collections, empathetic services, and ongoing mental health literacy programs. This transformation requires institutional support and librarian training to adapt to students' psychosocial needs. This is because the significant academic pressure experienced by students can impact mental health, even leading to fatal acts such as suicide. This study aims to describe the role of college libraries as a therapy for student mental health through their collections, services, and the role of librarians. This study used a descriptive qualitative method with a library research approach. Data were analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of this study indicate that college libraries have a strategic role in supporting student mental health through the provision of thematic reading collections on mental health; bibliotherapy as a medium for emotional recovery; collaboration with professionals such as psychologists, lecturers, and counselors; and strengthening the role of librarians as empathetic partners and facilitators of emotional literacy.

A. PENDAHULUAN

Perpustakaan perguruan tinggi merupakan salah satu jenis perpustakaan yang memiliki peran penting dalam mendukung tridharma perguruan tinggi, yang mencakup pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Tujuan utama dari perpustakaan perguruan tinggi yaitu untuk memenuhi kebutuhan informasi civitas akademika, menyediakan fasilitas ruang belajar, layanan peminjaman yang efisien bagi berbagai pemustaka, serta

layanan informasi aktif yang dapat menjangkaunya tidak hanya lingkungan kampus tetapi juga sektor industri lokal (Basuki, 1991).

Perpustakaan perguruan tinggi juga berperan dalam menunjang keberhasilan akademik mahasiswa. Perpustakaan perguruan tinggi saat ini bukan hanya tempat membaca buku, tetapi juga sebagai pusat komunitas yang menyelenggarakan berbagai program pendidikan dan layanan yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental.

Kata kunci:

Perpustakaan
perguruan tinggi;
Biblioterapi;
Kesehatan Mental
Mahasiswa;

Keywords:

*College libraries;
Bibliotherapy;
Student Mental Health;*

Meskipun demikian, kontribusi perpustakaan perguruan tinggi terhadap kesehatan mental masih belum sepenuhnya disadari dan dimanfaatkan secara maksimal. Selain itu, perpustakaan dapat dimanfaatkan sebagai sarana terapi, terutama bagi pemustaka yang sedang mengalami gangguan kesehatan, baik fisik maupun mental. Terapi ini dilakukan melalui buku-buku yang diberikan oleh pihak ketiga sebagai media penyembuhan jiwa (Fatmawati, 2017).

Terapi kesehatan mental merupakan proses atau tindakan konseling yang dilakukan oleh profesional terlatih (psikolog, psikiater, konselor, pustakawan, pendidik, dan lain-lain) untuk membantu individu memahami, menghadapi dan mengatasi masalah psikologis, emosional atau perilaku yang mengganggu kesehariannya seperti depresi, gangguan kecemasan, trauma, gangguan makan, masalah hubungan, stress, krisis atau kehilangan makna hidup (WHO, 2021).

Terapi kesehatan mental merupakan hal yang penting karena memberikan dukungan profesional untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang; membantu mengatasi masalah emosional seperti depresi, stres, kecemasan, trauma, gangguan tidur, kesulitan hubungan interpersonal; meningkatkan kesehatan mental secara umum; mengurangi resiko masalah yang lebih serius seperti munculnya pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bahkan bunuh diri; membantu proses pemulihan setelah peristiwa traumatis seperti kekerasan, kehilangan orang tercinta, dan pengalaman hidup yang berat (Harahap et al., 2024).

Terapi kesehatan mental di perpustakaan perguruan tinggi dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, *homesickness*, kecemasan sosial dan masalah identitas diri; mengurangi tingkat *dropout* dan meningkatkan produktivitas keberhasilan akademik; serta membantu menciptakan lingkungan belajar yang

sehat secara psikologis; menyediakan lingkungan yang tenang, terkontrol (suhu dan pencahayaan), bebas dari gangguan bagi mahasiswa yang merasa kewalahan atau cemas (Harahap et al., 2024).

Mahasiswa merupakan kumpulan masyarakat yang hadir dalam struktur masyarakat dan bagian dari generasi berikutnya suatu Negara, mahasiswa diharapkan memiliki kesehatan fisik dan mental yang ideal sebagai pewaris masa depan Negara. Mahasiswa banyak sekali yang mengalami depresi, karena merasa tertekan dan mengalami stress salah satunya dengan banyaknya berbagai tugas kuliah yang harus diselesaikan (Zuraida, 2023).

Mahasiswa juga memiliki hak untuk mendapatkan kesehatan mental, hak ini merupakan hak asasi manusia yang fundamental serta merupakan komponen penting dari kesehatan dan kesejahteraan yang mengharuskan seseorang mengatasi tekanan hidup, melihat potensinya, belajar dan bekerja dengan baik, memberikan kontribusi pada komunitasnya. Kesehatan mental juga merupakan komponen penting dari kesejahteraan dan kesejahteraan yang menjadi dasar bagi kemampuan membuat keputusan individu dan kolektif, membentuk interaksi serta membangun lingkungan di sekitar (WHO, 2022).

Kondisi kesehatan mental melibatkan gangguan mental, disabilitas psikososial dan kondisi mental lainnya yang terkait dengan tekanan besar, gangguan fungsi atau resiko terhadap cedera diri, namun ini tidak selalu terjadi (WHO, 2022). Oleh karena itu, dengan adanya keadaan tersebut terapi yang dilakukan yaitu *biblioterapi* bisa menjadi solusi alternatif dengan cara menemani individu yang mengalami depresi atau kesehatan mental akibat persoalan pribadinya dan menyediakan bahan bacaan yang sesuai dengan topik yang relevan.

Kisah-kisah yang terdapat dalam materi bacaan tersebut akan membantu mereka memahami dan merenungkan kehidupan mereka sendiri, sehingga dapat menggali solusi yang paling sesuai. Hal ini

disebut *biblioterapi*. *Biblioterapi* melibatkan media seperti narasi dalam buku, visual seperti film dan karya sastra lainnya, melalui teknik *biblioterapi*, buku dan film *direkomendasikan* kepada klien untuk membimbing mahasiswa dalam menangani masalah yang dihadapi. *Biblioterapi* terbukti berhasil dalam terapi karena membawa individu lebih dekat dengan dunia literatur, yang berfungsi sebagai panduan untuk pertumbuhan moral, memotivasi mahasiswa, meredakan tekanan emosional dan membuka diskusi terbuka untuk mencari berbagai solusi dalam menyelesaikan masalah yang mahasiswa hadapi (Aliah et al., 2022). Mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis yang bersifat ringan, penanganannya bisa melibatkan kerjasama antara perpustakaan, psikolog dan dokter psikiater (Agustina, 2014).

Salah satu kasus pada CNN Indonesia hari Jum'at, 22 Oktober 2022 pukul 15.45 WIB bahwa seorang mahasiswa teknik industri semester lima di sebuah kampus swasta di Yogyakarta ditemukan meninggal di kamar kos di Caturtunggal, Depok, Sleman, DIY, pada hari kamis (21/10/2022). Wanita bernama KAM (20) diduga bunuh diri karena stress yang disebabkan oleh tugas kuliahnya. Jasad KAM yang berasal dari Donggala, Sulawesi Tengah, korban perdana kali ditemukan oleh teman kosnya, menurut Wiwit. Seorang saksi mengatakan mereka melihat korban meninggalkan toilet dan masuk ke kamarnya. *"Saksi melihat kamar korban di dalam gelap dan sepi, tidak ada aktivitas dan saksi mengira korban sedang tidur di kamar tersebut"*. Tidak lebih dari empat jam kemudian, rekan KAM kembali meminta saksi untuk memeriksa kondisi. Saksi mengira dia melihat melalui ventilasi ke kamar korban, jadi kamar korban tetap gelap saat diperiksa. *"Dia menemukan korban tidak sadar dan terbaring di atas lantai"* katanya. Saksi segera menghubungi saudara KAM serta meminta teman kos yang lain buat membukakan kamar korban dari sudut bawah ventilasi. Kakak KAM bertemu

dengan korban saat dia lemas dan tidak sadarkan diri. Korban diketahui tidak sakit saat kejadian, kata Wiwit, *menurut informasi yang dikumpulkan petugas*. *KAM juga tidak memiliki riwayat penyakit*. Setelah korban memberi tahu kakak kandung pada awal Oktober 2021 perihal rencana membeli racun tikus dan diduga bunuh diri menjadi lebih bertenaga selesainya investigasi HP korban.

Menurut saudara perempuan KAM, korban tidak mempunyai persoalan dengan orang lain sebelum peristiwa ini, tetapi korban seorang mahasiswa teknik industri, sempat memberi tahu kakaknya bahwa dia mengalami tekanan sebab tugas kuliahnya. *"Tugas kuliah terlalu menumpuk serta korban bercerita pada kakanya stress wacana tugas kuliah sehingga merasa berat"*. Selain itu, korban menceritakan bahwa ada 2 mata kuliah yang dia sebut berat (Indonesia, 2021).

Berdasarkan fenomena di atas menjelaskan bahwa kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan, oleh karena itu *biblioterapi* menjadi salah satu cara dalam mengatasi masalah tersebut.

Ada beberapa penelitian sebelumnya yang membahas tentang kesehatan mental yaitu: Penelitian yang pertama dikaji oleh Susanti Agustina dengan judul *"Perpustakaan sebagai wahana terapi yang ramah disabilitas"*. Penelitian ini membahas tentang kemampuan utama dari seorang pustakawan yang berperan sebagai *biblioterapis* merupakan menentukan suatu karya sastra atau buku layak untuk digunakan dalam terapi buku, memiliki keterampilan bercerita, mampu membangun diskusi untuk mengekstrak pesan atau pelajaran yang bermanfaat dari klien dan membuat laporan tertulis, ini membutuhkan latihan terutama dalam membaca yang dimiliki oleh pustakawan sehingga pustakawan akan melakukan perolehan, pengolahan dan pengaturan literatur terkhusus yang akan digunakan dalam terapi buku serta hal ini bisa *disinkronkan* dengan guru kelas atau guru bimbingan konseling. Laporan yang dihasilkan

akan membantu guru BK dalam menyusun laporan penilaian untuk memahami perkembangan perilaku klien, terutama bagi mereka yang memiliki kebutuhan khusus (Agustina, 2014).

Penelitian selanjutnya yang pernah dilakukan oleh peneliti terdahulu yaitu Shinta Sisca Zuraida dengan judul "Pustakawan dan perannya dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di era new normal", membahas tentang pustakawan berperan dengan menggunakan fasilitas perpustakaan dan bekerja sama dengan para professional, pustakawan dapat membantu kesehatan mental mahasiswa dengan menyediakan koleksi tentang kesehatan mental, ruang konsultasi kesehatan dan fasilitas konsultasi kesehatan (Zuraida, 2023).

Penelitian terakhir yang pernah dilakukan oleh peneliti terdahulu yaitu Aloysius Suryanto dan Salvia Nada dengan judul "Analisis kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi pada awal terjangkitnya covid-19 di Indonesia". Penelitian ini menjelaskan bahwa pada tahun akademik 2019/2020 hampir setengah atau 46% dari sepuluh faktor yang disebutkan, empat yang paling penting berdampak pada gender, tingkat dukungan sosial, ketergantungan pada *smartphone* dan tingkat pendapatan merupakan faktor dalam kesehatan mental mahasiswa *college X* (Aloysius & Salvia, 2021).

Berdasarkan penelitian sebelumnya di atas, peneliti sebelumnya membahas tentang analisis kesehatan mental mahasiswa di Universitas, pustakawan dan perannya dalam mendukung kesehatan mahasiswa serta perpustakaan sebagai wahana terapi disabilitas. Artikel ini berfokus pada peran perpustakaan perguruan tinggi sebagai terapi kesehatan mental mahasiswa, karena penelitian ini baru dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya. Peneliti ingin mengetahui bagaimana perpustakaan perguruan tinggi berfungsi sebagai terapi kesehatan mental bagi mahasiswa.

B. KAJIAN TEORITIS

Perpustakaan perguruan tinggi

Perpustakaan perguruan tinggi adalah perpustakaan yang terletak di lembaga atau institusi perguruan tinggi, bertugas mendukung pencapaian tridharma perguruan tinggi, sementara penggunanya meliputi seluruh anggota akademis dari institusi tersebut. Sebuah perpustakaan bisa dianggap sebagai bagian dari perpustakaan perguruan tinggi ketika berfungsi untuk mendukung aktivitas pendidikan tinggi dan tujuan-tujuan yang terkait (dkampus, 2017).

Perpustakaan perguruan tinggi memiliki fungsi yaitu sebagai berikut: 1. Fungsi pendidikan, perpustakaan merupakan tempat yang menyediakan pengetahuan untuk mahasiswa dan akademisi; 2. Perpustakaan melakukan dua peran yaitu mengajar dan menyediakan informasi. Oleh karena itu, peran pustakawan menjadi penting dalam memberikan petunjuk kepada pengguna tentang di mana mereka dapat mencari informasi yang mereka perlukan seperti melalui media internet serta layanan rujukan; 3. Fungsi riset, dengan menyediakan informasi dan sumber daya, perpustakaan perguruan tinggi membantu sivitas akademika melakukan penelitian; 4. Rekreasi yang dimaksud bukan pergi berlibur, melainkan ada hubungannya dengan ilmu pengetahuan, seperti dengan menawarkan bahan pustaka yang menghibur pembaca dengan bahan bacaan yang lucu, cerita perjalanan hidup, buku inspiratif dan novel (Rahayu, 2017).

Perpustakaan perguruan tinggi berusaha memenuhi kebutuhan informasi mahasiswa dan akademisi; menyediakan referensi untuk semua jenjang akademik; memungkinkan pengguna menggunakan perpustakaan dan menyediakan layanan pinjaman dan informasi. Selain itu, perpustakaan perguruan tinggi juga dapat digunakan sebagai sarana untuk terapi penyembuhan jiwa.

Pihak yang dimaksud sebagai perantara adalah psikiater, psikolog, dokter, perawat, guru, dosen, pustakawan, pemuka agama, pemuka masyarakat, konselor dan lain-lain (Yudisman & Rahmi, 2020).

Kesehatan Mental Mahasiswa

Bahasa latin “mind” berarti jiwa, kehidupan dan *spirit*, untuk mencapai tujuan hidup, mental kesehatan sangat penting. Kesehatan mental merupakan bagian esensial dari kesejahteraan individu yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupan secara bermakna, mampu berfungsi secara produktif, serta menghadapi tekanan hidup dengan efektif. Kesehatan mental tidak hanya ditandai oleh ketiadaan gangguan kejiwaan, melainkan kemampuan untuk berpikir jernih, mengelola emosi, menjaga hubungan sosial yang sehat, serta mengenali dan mengembangkan potensi diri. Kesehatan mental secara konseptual merupakan hasil interaksi dari berbagai fungsi jiwa, seperti emosi, sikap mental, pandangan hidup, dan keyakinan yang bekerja secara harmonis. Interaksi ini dapat memberikan rasa aman, mengurangi kecemasan, serta memperkuat resiliensi dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari (Fatimah, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental sangat kompleks dan saling berinteraksi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu: faktor internal meliputi kondisi biologis, kesehatan fisik, kematangan psikologis, makna hidup, pola pikir, nilai hidup, serta kemampuan dalam mengatasi stres dan konflik. Sementara itu, faktor eksternal terdiri dari lingkungan sosial dan fisik, ekonomi dan keuangan, budaya dan kebiasaan, agama dan spiritualitas biologi, dukungan sosial. Faktor demografis seperti jenis kelamin, usia, dan etnisitas. Oleh karena itu, kemampuan mengatasi masalah merupakan fondasi bagi mahasiswa untuk mencapai tujuan pendidikan, membangun hubungan sehat, dan mengembangkan potensi diri, yang pada akhirnya

membentuk arah hidup positif dan kesejahteraan (Fatimah, 2019).

Isu tentang kesehatan mental telah menjadi sorotan yang intens di kalangan masyarakat, meskipun menjadi perbincangan luas, penanganan masalah kesehatan mental masih belum menemukan penyelesaian yang jelas, banyak ketidakpastian, kecemasan dan rasa khawatir yang terus menerus mempengaruhi individu terutama mahasiswa, sehingga menyebabkan timbulnya berbagai masalah terkait kesehatan mental (Belitung, 2022).

Gangguan kesehatan mental yang dialami oleh mahasiswa dapat berdampak pada kinerja akademik mereka, karena mahasiswa yang mengalami depresi sering mengalami penurunan signifikan dalam prestasi akademik, ketika mahasiswa memulai kuliah, mereka harus menghadapi banyak perubahan. Jika mereka tidak dapat mengendalikan berbagai perasaan negatif yang mereka alami maka akan berdampak negatif pada kesehatan mental mereka dan dapat mengarah pada tindakan berbahaya seperti bunuh diri atau menyakiti diri sendiri (Aloysius & Salvia, 2021).

Biblioterapi

Biblioterapi berasal dari dua istilah, “biblio”, yang asalnya dari bahasa Yunani “biblus”, yang berarti “buku” serta “therapy” yang berarti donasi psikologis. Secara sederhana, *biblioterapi* berarti membaca koleksi untuk membantu orang mengatasi persoalan mereka. Literatur yang dipilih memberikan informasi, dukungan dan bimbingan melalui cerita dan membaca (Herlina, 2018).

Biblioterapi dalam prakteknya, terapi dan terapis dan klien bekerja sama dalam mengidentifikasi masalah yang ingin diatasi, kemudian terapis akan merekomendasikan buku-buku tertentu sebagai resep yang perlu dibaca oleh klien. *Biblioterapi* adalah metode intervensi dengan menggunakan bahan bacaan yang dipilih secara khusus untuk membantu individu memahami dan mengatasi

masalah psikologis. Bahan bacaan ini berupa fiksi, nonfiksi, puisi maupun kisah inspiratif. Proses ini dilakukan secara mandiri atau difasilitasi oleh profesional seperti pustakawan atau konselor (Azis, 2022).

Pustakawan dapat merekomendasikan bahan bacaan yang mampu merangsang refleksi mental mahasiswa baik melalui fiksi, esai filsafata maupun kisah inspiratif. Pustakawan juga bisa memandu pembaca dalam kegiatan reflektif, seperti membuat catatan refleksi atau jurnal pasca membaca, untuk mengangkat ide-ide dan emosi tersembunyi ke permukaan kesadaran; pustakawan bisa menyelenggarakan kegiatan seperti *story telling*, *book discussion*, dan *creative reading sessions* yang mendorong imajinasi mahasiswa. Imajinasi yang aktif dapat membantu mahasiswa membangun skenario positif tentang masa depan, sebagai cara mengatasi kecemasan dan stres (Noor, 2021).

Pustakawan menciptakan pengalaman literer yang estetik dan menyenangkan dengan menyusun *display* buku tematik, merancang ruang baca yang nyaman, serta mengarahkan pembaca ke genre yang menyentuh sisi keindahan seperti puisi, sastra klasik, dan karya yang membuat perasaan damai dan bahagia; melalui bimbingan pustakawan, mahasiswa dapat diarahkan pada bacaan yang sesuai dengan persoalan pribadinya, misalnya buku tentang penerimaan diri, kepercayaan diri, dan pemulihan trauma. Pustakawan juga dapat mendorong mahasiswa mengekspresikan pengalaman bacanya lewat catatan pribadi, journaling, dan diskusi terbimbing untuk membangun afirmasi dan pemahaman diri yang lebih baik.

Pustakawan memfasilitasi kegiatan kelompok seperti *reading circle* atau klub buku yang memfokuskan pada tema hubungan sosial, empati, dan komunikasi. Aktivitas ini membantu mahasiswa belajar dari pengalaman orang lain dan meningkatkan kepekaan terhadap dinamika interpersonal melalui diskusi bacaan; pustakawan menyediakan

literatur berbasis realita seperti nonfiksi, biografi, narasi personal. Pustakawan membantu mahasiswa memahami bahwa kesulitan dan krisis merupakan bagian dari pengalaman manusia. Melalui bacaan ini, mahasiswa dapat mengembangkan cara pandang yang realistik dan konstruktif terhadap tantangan hidupnya (Noor, 2021).

Ada lima cara dalam pelaksanaan *biblioterapi*, baik individu maupun kelompok yaitu:

1. Untuk mendorong peserta agar terlibat dalam konseling, pustakawan atau konselor dapat memulai sesi dengan aktivitas awal seperti permainan atau simulasi peran. Pastikan bahwa terapis juga memahami materi bacaan yang disediakan;
2. Pustakawan atau konselor memberi peserta waktu yang cukup untuk membaca materi yang telah disiapkan hingga selesai;
3. Lakukan inkubasi, dimana pustakawan atau konselor memberi peserta waktu untuk merenungkan materi yang telah disiapkan;
4. Tindak lanjut: sesi berikutnya harus dilakukan dengan diskusi. Terapis membantu peserta menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan mereka dan diskusi memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertukar pandangan serta mengembangkan ide-ide baru;
5. Evaluasi, peserta sebaiknya melakukan evaluasi secara mandiri, karena ini akan membantu mereka mencapai kesimpulan yang jelas dan memahami pentingnya pengalaman mereka (Agustin & Rahmah, 2018).

C. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah metode yang bertujuan untuk memperoleh informasi lebih mendalam tentang fenomena yang diteliti melalui pengumpulan dan analisis data (Sugiyono, 2019).

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *library research*, dengan menelusuri literatur yang sesuai dengan tema untuk memahami dan menganalisis fenomena tentang peran perpustakaan perguruan tinggi sebagai terapi kesehatan mental mahasiswa dengan menelaah secara mendalam sumber-sumber literatur yang ada. Literatur yang digunakan berupa literatur cetak dan digital. Literatur cetak yang digunakan yaitu buku, jurnal, artikel dan dokumen lainnya yang tersedia secara fisik. Adapun literatur digital yaitu *e-book*, laporan, artikel jurnal, serta sumber digital lainnya yang tersedia di internet dan sesuai dengan tema penelitian (Lexi, Moleong, 2013).

Adapun tahap-tahap dalam menganalisis data, penelitian ini menggunakan metode analisis menurut model Milles Hubermas dalam Rijali yaitu sebagai berikut:

1. Pengumpulan data

Pengumpulan data adalah proses sistematis dalam memperoleh informasi atau data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah, mendukung analisis, dan menarik kesimpulan dalam suatu penelitian.

Peneliti melakukan pengumpulan data melalui eksplorasi sistematis terhadap sumber-sumber tertulis seperti buku, jurnal, artikel, dokumen, sumber lainnya terkait peran perpustakaan perguruan tinggi sebagai terapi kesehatan mental mahasiswa.

2. Penyajian data

Penyajian data adalah proses menyajikan data yang telah disederhanakan ke dalam berbagai bentuk seperti narasi, grafik atau format lainnya, dengan tujuan untuk mempermudah pembaca dalam memahami hasil penelitian yang dilakukan.

Penyajian data pada penelitian ini, dilakukan dengan menggunakan data yang telah diproses pada pengumpulan data, dan difokuskan pada peran perpustakaan

perguruan tinggi sebagai terapi kesehatan mahasiswa yang kemudian disajikan dalam bentuk narasi ringkas, padat dan jelas.

3. Penarikan kesimpulan

Tahap penarikan kesimpulan dilakukan setelah peneliti membuat kategori-kategori, mencatat keteraturan, pola-pola, penjelasan, alur sebab akibat dan teori. Penarikan kesimpulan adalah hasil dari penelitian yang menjawab fokus penelitian berdasarkan hasil analisis data. Kesimpulan akhir tidak hanya terjadi pada proses pengumpulan data saja, akan tetapi perlu dilakukan penarikan kesimpulan agar benar-benar dapat diperlengkung jawabkan (Rijali, 2018).

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Perpustakaan Perguruan Tinggi sebagai Terapi Kesehatan Mental Mahasiswa

Berdasarkan kasus yang dijelaskan pada pendahuluan di atas, dengan adanya kasus meninggalnya mahasiswa teknik industri semester lima, membuktikan bahwa betapa kompleks dan rentannya kondisi psikologis mahasiswa di tengah tekanan akademik. Tekanan akademik yang mendalam dapat menjadi penyebab utama gangguan psikologis hingga tindakan fatal. Dua mata kuliah yang dirasa berat, ditambah tugas yang menumpuk, menjadi simbol dari sistem pembelajaran yang mungkin tidak ramah terhadap kesehatan mental. Hal ini dalam psikologi pendidikan disebut sebagai academic burnout, yaitu keadaan kelelahan emosional akibat tuntutan belajar yang berlebihan dan berkepanjangan. Fakta bahwa KAM mengutarakan hal ini kepada saudara kandungnya yang menunjukkan adanya kebutuhan akan tempat mengadu yang lebih formal dan terstruktur, seperti layanan konseling mahasiswa.

Secara aspek budaya Indonesia tentang persoalan mental, niat bunuh diri, seringkali dianggap tabu. KAM hanya menyampaikan tekanan yang dialami kepada kakaknya, bukan

kepada dosen, teman dekat atau pihak kampus. Hal ini dapat dilihat bahwa mahasiswa belum merasa aman atau nyaman untuk mengungkapkan kesulitan psikologisnya secara terbuka. Budaya akademik yang menilai kerja keras sebagai norma mutlak tanpa ruang untuk kegagalan atau jeda juga berkontribusi terhadap rasa malu atau ketakutan ketika meminta bantuan.

Kematian KAM mencerminkan kegagalan sistemik dalam merespons krisis kesehatan mental mahasiswa. Tidak hanya kurangnya antisipasi oleh pihak kampus, tetapi juga absennya kebijakan akademik yang adaptif terhadap mahasiswa dengan beban mental tinggi. Tidak ada informasi bahwa korban sempat diberikan *dispensasi* tugas, *counseling referral* atau program pemulihan studi yang inklusif. Hal tragis yang dialami KAM seharusnya menjadi pengingat bahwa sistem pendidikan tinggi memerlukan reformasi struktural. Perpustakaan perguruan tinggi, dalam hal ini harus dilibatkan dalam perancangan kurikulum dan kebijakan kampus yang lebih adaptif dan empatik.

Perpustakaan perguruan tinggi tidak hanya berfungsi sebagai pusat informasi dan sumber belajar, tetapi juga memiliki potensi besar dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Dalam konteks akademik, tuntutan sosial, dan transisi kehidupan yang dialami mahasiswa, perpustakaan dapat menjadi ruang aman dan nyaman yang mendukung ketenangan psikologis. Perpustakaan perguruan tinggi bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan informasi akademik melalui koleksi yang tersedia serta layanan konsultasi yang ditawarkan. *Librarian* diharapkan dapat membantu pemustaka menemukan informasi yang mereka butuhkan guna menunjang pembelajaran, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (Zuraida, 2023).

Perpustakaan perguruan tinggi memiliki koleksi buku yang dapat digunakan dalam biblioterapi, yaitu terapi dengan membaca bahan bacaan yang

relevan untuk meredakan kecemasan, kesedihan, atau tekanan emosional. Perpustakaan perguruan tinggi menjadi agen literasi kesehatan mental dengan menyediakan bahan bacaan, baik fiksi, nonfiksi maupun referensi psikologi populer yang relevan dengan tema *self help*, manajemen stres, kecemasan, hingga strategi pemulihan diri. Oleh karena itu, perpustakaan perguruan tinggi sebagai ruang emosional alternatif menyediakan ruang yang kontemplatif dan kegiatan berbasis kesehatan mental. Hal ini menunjukkan orientasi yang responsif terhadap kebutuhan psikososial mahasiswa.

Perpustakaan perguruan tinggi kini mulai mengembangkan program literasi yang bermakna kesehatan mental dan layanan yang secara eksplisit menargetkan aspek kesehatan mental mahasiswa. Ada banyak kegiatan yang dilaksanakan seperti kelompok pendukung (*support group*), lokakarya meditasi dan relaksasi, diskusi terbuka dengan konselor atau profesional kesehatan mental, merupakan bentuk konkret dari layanan yang berorientasi pada kesejahteraan emosional sivitas akademika. Perpustakaan perguruan tinggi menyediakan fasilitas yang tenang dan nyaman guna menjadi keunggulan tersendiri, memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk sejenak melepaskan diri dari tekanan akademik dan kehidupan sehari-hari. Melalui ruang baca yang tenang, mahasiswa dapat meluangkan waktu untuk membaca, merenung, atau sekadar beristirahat, sebagai bentuk perawatan diri (*self-care*). Inisiatif semacam ini mencerminkan transformasi perpustakaan dari sekadar institusi penyedia informasi menjadi ruang aman yang humanis, responsif, dan adaptif terhadap kebutuhan psikososial mahasiswa di era modern, tetapi juga sebagai intersubjektif yang memperhatikan kebutuhan emosional pemustaka. Pelaksanaan berbagai program kegiatan perpustakaan perguruan tinggi dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa diper-

lukan peran pustakawan.

Peran pustakawan sebagai pendamping intelektual beserta mitra empatik yang mampu menjembatani aspek akademik dan psikososial. Interaksi dengan pustakawan pun tidak lagi terbatas pada bimbingan literasi informasi, melainkan dapat menjadi momen konsultatif, yang mana mahasiswa merasa didengar dan didukung secara emosional. Perubahan paradigma juga dibutuhkan dalam melihat peran pustakawan di perpustakaan perguruan tinggi. Pustakawan tidak cukup hanya sebagai penjaga koleksi, tetapi juga perlu diposisikan sebagai mitra dalam kesejahteraan mental mahasiswa. Hal ini membutuhkan pelatihan khusus agar pustakawan memiliki kompetensi dasar empati, komunikasi suportif, dan literasi kesehatan mental, sehingga dapat memberikan dukungan awal sebelum mahasiswa diarahkan ke layanan profesional yang lebih intensif.

Komunikasi pustakawan dan mahasiswa yang hangat, terbuka, dan bebas tekanan akan membentuk relasi interpersonal yang suportif. Pustakawan bisa menjadi tokoh informal yang "hadir" bagi mahasiswa dalam kondisi kritis, membantu memahami bahwa kesulitan belajar atau tekanan emosional bukanlah kelemahan, melainkan bagian dari proses manusiawi yang dapat diatasi bersama.

Perpustakaan perguruan tinggi hadir sebagai institusi yang secara proaktif berkontribusi terhadap pemulihian mental mahasiswa, baik secara langsung melalui layanan kesehatan berbasis literasi maupun secara tidak langsung melalui atmosfer yang menenangkan dan ramah terhadap kebutuhan psikologis. Maka dari itu, mahasiswa yang merasa jemu atau terbebani dapat menjadikan perpustakaan sebagai tempat "pelarian" sehat untuk menjauh sejenak dari rutinitas akademik. Hal ini memberi waktu untuk jeda dan refleksi diri, serta literasi informasi dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya menjaga kesehatan

mental dan mengakses sumber daya pendukung.

Perpustakaan perguruan tinggi menyelenggarakan literasi informasi tentang kesehatan mental, guna meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Literasi kesehatan mental merujuk pada kemampuan individu dalam mengenali pentingnya informasi terkait kesehatan psikologi, mencari dan memperoleh informasi yang relevan, serta mengaplikasikannya dalam menyelesaikan permasalahan mental yang dihadapi. Kemampuan esensial bagi seluruh mahasiswa, baik yang tengah mengalami gangguan kesehatan mental maupun yang berada dalam kondisi psikologis yang stabil.

Literasi kesehatan mental yang dilakukan oleh perpustakaan perguruan tinggi juga memiliki fungsi strategis dalam menormalisasi isu-isu psikologi di kalangan sivitas akademika. Ketika perpustakaan secara aktif menyelenggarakan program yang berhubungan dengan topik kesehatan mental, seperti pameran buku tematik tentang depresi, kecemasan atau *burn out*, maka mahasiswa secara perlahan akan terbiasa untuk membicarakan dan mencari bantuan terkait kondisi psikologisnya. Hal ini merupakan langkah penting untuk mengikis stigma budaya yang selama ini menghambat keterbukaan dan keberanahan mahasiswa dalam mengakses layanan bantuan psikologis.

E. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat ditarik kesimpulan tentang kasus yang terjadi pada CNN Indonesia akibat tekanan akademik yang berlebihan menjadi bukti nyata bahwa sistem pendidikan tinggi belum sepenuhnya tanggap terhadap isu kesehatan mental. Ketidakmampuan institusi untuk menyediakan dukungan psikososial yang adaptif, serta dominasi budaya akademik yang menormalisasi kelelahan dan menstigma kerentanan emosional, telah menciptakan ruang

yang tidak aman bagi mahasiswa yang sedang mengalami krisis psikologis.

Perpustakaan perguruan tinggi hadir dengan peluang strategis untuk mengambil peran yang lebih besar, tidak hanya sebagai penyedia informasi tetapi sebagai ruang pemulihan emosional dan psikososial, melalui program biblioterapi, literasi kesehatan mental, dan fasilitas yang mendukung kontemplasi, relaksasi serta pelindung kesejahteraan mahasiswa secara komprehensif.

Perpustakaan perguruan tinggi bukan hanya tempat belajar dan agen literasi, tetapi juga menjadi aktor kunci dalam membentuk kampus yang inklusif, supportif, dan humanis, serta tempat mahasiswa dipulihkan secara emosional dan dimanusiakan dalam prosesnya.

Saran

Berdasarkan pemaparan penelitian di atas, ada beberapa saran terkait perpustakaan perguruan tinggi sebagai terapi kesehatan mental mahasiswa yaitu sebagai berikut:

- a. Memberikan edukasi kepada mahasiswa untuk meningkatkan penting perpustakaan sebagai terapi kesehatan mental.
- b. Mengembangkan program-program khusus yang berfokus pada kesehatan mental.
- c. Perpustakaan bekerja sama dengan lembaga atau profesional kesehatan mental untuk menyediakan referensi bagi mahasiswa yang membutuhkan bantuan lebih lanjut.
- d. Menyelenggarakan seminar atau pelatihan mengenai manajemen stres, literasi kesehatan mental, teknik relaksasi atau keterampilan lain yang dapat membantu mahasiswa mengelola kesehatan mental.

F. DAFTAR PUSTAKA

Agustin, M. T., & Rahmah, E. (2018). Biblioterapi sebagai Pengembang Layanan di Perpustakaan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang. *Ilmu Informasi Perpustakaan Dan Kearsipan*, 7(1),

355–364. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/iipk/article/view/101016>

Agustina, S. (2014). Perpustakaan sebagai wahana terapi yang ramah disabilitas: *Jurnal Edulib*, 1/2, 122–146. <https://doi.org/10.17509/EDULIB.V4I2.1137.G785>

Aliah, A. S., Rusmana, A., & Rodiah, S. (2022). Metode Biblioterapi dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(8), 699–706. <https://doi.org/10.55904/nautical.v1i10.451>

Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>

Azis, Y. A. (2022, November 23). Biblioterapi, Layanan yang sebaiknya ada di Perpustakaan. *Deepublish*. <https://pengadaan.penerbitdeepublish.com/biblioterapi/>

Basuki, S. (1991). *Pengantar Ilmu Perpustakaan dan Informasi*. Gramedia Pustaka Utama.

Belitung, U. bangka. (2022). Mahasiswa dan Masalah Kesehatan Mental. *Universitas Bangka Belitung*.

dkampus. (2017). *Perpustakaan Perguruan Tinggi Menurut Para Ahli*. Dkampus.

Fajry, A. N. (2022). *Perpustakaan dan Kesehatan Mental Masyarakat di Masa Pandemi*. Kumparan.Com. umparan.com/ashrynov/perpustakaan-dan-kesehatan-mental-masyarakat-di-masa-pandemi-1xWZndKOH71/full

Fatimah. (2019). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Di Smp Piri Jati Agung. In *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*. <https://repository.radenintan.ac.id>

Fatimah. (2023). Perpustakaan Sebagai Pusat Kesehatan Mental : Studi Kasus Pusat Research and Innovation Center Of Graduate School Program Pascasarjana UIN Imam Bonjol. *Maktabatuna: Jurnal Kajian Kepustakawan*,

- 5(2). <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/maktabatuna/article/view/7037>
- Fatmawati, E. (2017). Biblioterapi: Peran Pustakawan Dan Perpustakaan Dalam Penerapannya. *Jurnal Kajian Ilmu Perpustakaan, Informasi, Dan Peprustakaan*, 1(2), 1–77.
- Harahap, A., Juita, Sharmila, & Mariska, Y. (2024). Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Agama Islam. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 7836–7848.
- Herlina. (2018). Bibliotherapy (Terapi Melalui Buku). *Edulib*, 2(2). <https://doi.org/10.17509/edulib-v2i2.10044>
- Indonesia, C. (2021). *Diduga Stres Tugas Kuliah, Mahasiswi di Yogyakarta Bunuh Diri*. CNN INDONESIA. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211022132907-12-710976/diduga-stres-tugas-kuliah-mahasiswi-di-yogyakarta-bunuh-diri>
- Lexi, Moleong, j. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Noor, T. R. (2021). Bibliotherapy Sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Interpersonal Remaja. *Jurnal Studia Insania*, 8(2), 164. <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i2.3974>
- Persia, A. N., & Rohmiyati, Y. (2013). Perpustakaan Anak Rumah Sakit Kanker “Dharmais” Jakarta. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 2(3), 1–8. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jip/article/view/3489>
- Rahayu, S. (2017). Mengenal Perpustakaan Perguruan Tinggi Lebih Dekat. *Buletin Perpustakaan Universitas Islam Indonesia*, 103–110. <https://journal.uii.ac.id/Buletin-Perpustakaan/article/view/9109/7603>
- Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah Ilmu Dakwah*, 17 No. 33(33), 81–95. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>.
- Sugianto, D. (2019). *Peran Perpustakaan Dalam Membentuk Karakter Manusia Sehat Mental Melalui Biblioterapi*. 29–34. https://e-journal.usd.ac.id/index.php/Info_Persadha/article/view/122
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- WHO. (2021). *Traditional, complementary and integrative medicine*. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/traditional-complementary-and-integrative-medicine#tab=tab_1
- WHO. (2022). *Mental Health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yudisman, S. N., & Rahmi, L. (2020). Kebijakan Pengembangan Koleksi Di Perpustakaan Sekolah Tinggi Pembangunan Masyarakat Desa (STPMD) Yogyakarta. *UNILIB: Jurnal Perpustakaan*, 11(2), 108–117. <https://doi.org/10.20885/unilib.vol11.iss2.art3>
- Zuraida, S. S. (2023). Pustakawan dan Perannya dalam Mendukung Kesehatan Mental di Era New Normal. *Media Informasi*, 32(1), 73–82. <https://doi.org/10.22146/mi.v32i1.6344>

