

Pustakawan dan Perannya dalam Mendukung Kesehatan Mental Mahasiswa di Era New Normal

Shinta Sisca Zuraida

Perpustakaan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, Surabaya

Email: shintasiscazuraida1983@mail.ugm.ac.id

Diajukan: 02-12-2022 Direvisi: 30-05-2023 Diterima: 09-06-2023

INTISARI

Pandemi Covid-19 yang merebak hampir dua tahun lalu mengubah tatanan kehidupan di berbagai bidang: sosial, ekonomi, budaya, pendidikan dan lain-lain. Hal ini menimbulkan masalah kesehatan baru yaitu masalah kesehatan mental. Di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada usia remaja (15-24 tahun) mempunyai persentase sebesar 6,2%. Artinya depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun keatas mencapai 11 juta orang dari jumlah penduduk Indonesia. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengidentifikasi dan menjelaskan bagaimana peran pustakawan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di era new normal. Artikel ini menggunakan metode penelitian kajian literatur, yaitu melakukan penelaahan pada beberapa buku, artikel jurnal, berita, laporan mengenai kesehatan mental, kesehatan mental di kalangan mahasiswa, peran pustakawan. Selanjutnya menggabungkan hasil kajian tersebut dengan pemikiran penulis. Hasil kajian menunjukkan bahwa pustakawan memiliki peran dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa melalui kegiatan pelayanan yang dilakukan di perpustakaan. Seperti menyediakan koleksi tentang kesehatan mental, menyediakan mental health corner, dan menyediakan fasilitas konsultasi kesehatan yang bekerjasama dengan para ahli yaitu psikolog dan psikiater. Pustakawan mampu berperan aktif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa dengan memanfaatkan fasilitas yang ada dengan bekerjasama dengan para ahli.

Kata kunci: peran pustakawan; kesehatan mental; mahasiswa; new normal

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic that broke out almost two years ago changed the order of life in various fields: social, economic, cultural, educational, and others. This gives rise to a new health problem, namely mental health problems. In Indonesia, based on data from the 2018 Basic Health Research shows the prevalence of mental-emotional disorders in adolescents (15-24 years) has a percentage of 6.2%. This means that depression and anxiety for ages 15 years overreach 11 million people from the total population of Indonesia. The purpose of this article is to identify and explain the role of librarians in supporting student mental health in the new normal era. This article uses a literature review research method, namely reviewing several books, journal articles, news, and reports on mental health, mental health among students, and the role of librarians. Furthermore, combining the results of the study with the author's thoughts. As a result of this article, librarians have a role in supporting student mental health through service activities carried out in the library. Such as providing collections about mental health, providing mental health corners, and providing health consultation facilities in collaboration with experts, namely psychologists, and psychiatrists. Librarians are able to play an active role in supporting student mental health by utilizing existing facilities in collaboration with experts.

Keywords: librarian role; mental health; student; new normal

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan jiwa telah menjadi masalah kesehatan yang sulit diatasi di masyarakat. Masalah kesehatan mental semakin sulit untuk diatasi, terutama di masa pandemi Covid-19. Dampak pandemi Covid-19 tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental sebagian orang, baik yang terpapar virus secara langsung maupun tidak langsung. Plt. Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan, Dr. dr. Maxi Rein Rondonuwu, D.H.S.M., M.A.R.S.

menyampaikan bahwa saat ini masyarakat masih berjuang mengendalikan penyebaran Covid-19. Di sisi lain, perasaan cemas, takut, dan tekanan psikologis telah menyebar, mengakibatkan isolasi, jarak dan keterbatasan fisik serta ketidakamanan hubungan sosial. Hal ini berdampak cukup signifikan terhadap banyaknya masalah dan gangguan kesehatan jiwa di masyarakat. Berdasarkan Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta orang di atas usia 15 tahun menderita gangguan jiwa dan lebih dari 11 juta orang di atas usia 15 tahun menderita depresi.

Mahasiswa adalah kelompok sosial yang terdapat di dalam masyarakat dan merupakan generasi penerus bangsa. Sebagai penerus bangsa, mahasiswa diharapkan memiliki kondisi kesehatan yang prima, baik jiwa maupun raga. Pada masa pandemi covid-19, banyak sekali mahasiswa yang mengalami depresi. Bagi masyarakat khususnya kaum muda pandemi covid-19 telah merenggut kebebasan mereka. Sebelum pandemi Covid-19 melanda, mahasiswa dapat leluasa melaksanakan perkuliahan, melakukan kegiatan di kampus, dan melakukan kegiatan bersama teman secara luring. Tetapi semenjak pandemi Covid-19 melanda, semua kegiatan yang mengharuskan pertemuan fisik dan melibatkan orang banyak harus dihentikan. Mahasiswa yang aktif dipaksa untuk melakukan kegiatan di rumah saja. Sebagian dari mahasiswa merasa tertekan dan mengalami stress dari tingkat ringan sampai berat. Semula para mahasiswa merasa baik-baik saja dengan penerapan perkuliahan daring, seiring berjalannya waktu beberapa mahasiswa mulai merasakan stress dan sangat lelah (*burnout*) dengan berbagai tugas kuliah dan kegiatan kemahasiswaan. Beberapa mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam hal manajemen waktu. Mereka mengatakan bahwa tugas kuliah seolah tanpa henti pada saat perkuliahan dilaksanakan secara daring (Soelastri Soekirno, Joice Tauris Santi, 2021).

Pandemi memaksa bangsa Indonesia hidup dengan cara hidup baru (*New Normal*) yaitu melakukan kegiatan sehari-hari dengan melakukan adaptasi untuk dapat hidup berdampingan dengan Covid-19. Saat ini masyarakat perlu beraktivitas untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Perlu adanya peraturan baru, gaya hidup yang baru serta kebiasaan baru yang dapat menjadikan masyarakat tetap sehat, bugar dan produktif. Demikian pula dengan perpustakaan harus beradaptasi dengan kebiasaan baru dalam upaya mendukung kesehatan mental mahasiswa. Jorm et al. (2000) mengenalkan konsep *mental health literacy* (literasi kesehatan mental) yang tertuang dalam tulisannya "*mental health literacy is knowledge and beliefs about mental disorders which aid their recognition, management or prevention*". Dijelaskan lebih lanjut bahwa literasi kesehatan mental akan mampu meningkatkan pengetahuan tentang: cara mencegah gangguan mental, mengenali gangguan mental dasar, mengetahui cara mencari pertolongan yang efektif dan sebagai pemberi dukungan bagi individu yang mengalami gangguan mental.

Pentingnya literasi kesehatan mental di perguruan tinggi dikemukakan oleh (Kankam & Baffour, 2021). Permasalahan kesehatan mental sangat berpengaruh kepada kondisi individu dan institusi. Oleh karena itu literasi kesehatan sangat diperlukan sekali ada di institusi pendidikan tinggi. Sivitas akademika memerlukan pengetahuan yang relevan sehingga mereka dapat melakukan pencegahan untuk menangani masalah kesehatan mental secara mandiri. Pustakawan memiliki peran untuk mempromosikan dan melayani informasi kesehatan mental

bagi sivitas akademika yang diwujudkan dalam kegiatan pelayanan yang terdapat di perpustakaan.

Perpustakaan perguruan tinggi merupakan salah satu jenis perpustakaan yang mempunyai tugas dan fungsi dalam rangka melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi, yaitu pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Perpustakaan Perguruan Tinggi bertujuan untuk memenuhi keperluan masyarakat perguruan tinggi, menyediakan ruang belajar untuk pemakai, menyediakan jasa peminjaman yang tepat guna bagi berbagai jenis pemakai, dan menyediakan jasa informasi aktif yang tidak saja terbatas pada lingkungan perguruan tinggi tetapi juga lembaga industri lokal (Basuki, 1991). Perpustakaan juga mempunyai manfaat untuk menunjang keberhasilan studi. Selain itu perpustakaan juga dapat digunakan sebagai sarana untuk proses terapi bagi pemustaka yang mengalami kondisi tidak sehat baik secara fisik maupun psikis. Cara termudah adalah bisa melalui pihak lain yang memberikan media buku sebagai terapi penyembuhan jiwa. Pihak yang dimaksud sebagai perantara adalah psikiater, psikolog, dokter, perawat, guru, dosen, pustakawan, pemuka agama, pemuka masyarakat, konselor dan lain sebagainya (Fatmawati, 2013). Dari beberapa macam terapis disebutkan profesi pustakawan. Hal ini selaras dengan pernyataan bahwa pustakawan adalah orang yang memberikan dan melaksanakan kegiatan perpustakaan dalam usaha pemberian pelayanan kepada masyarakat sesuai dengan misi yang diemban oleh badan induknya berdasarkan ilmu perpustakaan, dokumentasi dan informasi yang diperoleh melalui Pendidikan (Basuki, 1991).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur. Metode ini adalah serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola bahan penelitian (Kartiningrum, 2015). Penulis mengkaji berbagai informasi yang berkaitan dengan kesehatan mental, peran perpustakaan, peran pustakawan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Informasi yang diperoleh berasal dari website, artikel di surat kabar, artikel di jurnal. Selanjutnya penulis melakukan analisis dan menyelaraskan isi dari berbagai literatur dengan hasil pemikiran sendiri. Hasil analisis yang ada disajikan dalam bentuk naratif.

PEMBAHASAN

Kesehatan Mental dan Permasalahannya

Sehat (*health*) secara umum dapat dipahami sebagai kesejahteraan secara penuh (keadaan yang sempurna) baik secara fisik, yang tidak terbatas pada terbebas dari penyakit atau keadaan lemah. Selaras dengan UU Kesehatan No.23 Tahun 1992 yang menyatakan bahwa sehat adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial dimana memungkinkan setiap manusia untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis (Indonesia, 1992). *World Health Organization* menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang didalamnya terdapat

kemampuan-kemampuan untuk mengelola stress kehidupan yang wajar, agar dapat bekerja secara produktif serta mempunyai peran di dalam komunitas tertentu (Organization, 2001).

Individu yang mempunyai mental sehat dan normal adalah individu yang mampu menunjukkan tingkah laku yang kuat dan bisa diterima oleh masyarakat pada umumnya, tingkah lakunya sesuai dengan norma dan pola kelompok masyarakat, sehingga membentuk relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan (Nurrohim, 2016). Individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, memiliki perilaku tenggang rasa terhadap orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia (Dewi, 2012). Karakteristik individu yang sehat mental mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif, seperti: kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang positif, karakter yang kuat, serta memiliki sifat-sifat baik (*virtues*) (Dewi, 2012).

Individu yang mentalnya tidak sehat pada umumnya akan menunjukkan perilaku yang negatif, seperti perilaku mudah marah, berprasangka negatif, menarik diri, dan tidak mau berinteraksi dengan orang lain. Hal ini mengakibatkan munculnya pemikiran negatif dari masyarakat bagi individu tersebut. Bahkan, masyarakat dengan mudah menamai individu tersebut dengan kata-kata negatif tanpa menganalisis terlebih dahulu permasalahan yang timbul dalam individu tersebut. Fenomena yang muncul ini seringkali terjadi dalam masyarakat, dan tindakan ini merupakan bentuk dari aksi *bully*. Tindakan tersebut diawali dengan tindakan teman yang suka bercanda satu dengan yang lain. Namun, secara tidak sengaja bercanda tersebut mengakibatkan menyakiti hati individu yang menjadi objek bercanda. Individu yang menerima *bully* akan merasa kesal, malu, bodoh, marah, kehilangan minat pada aktivitasnya, bahkan hal yang paling ekstrim bisa dilakukan adalah melakukan percobaan bunuh diri.

Kementerian Kesehatan, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat menjelaskan bahwa terdapat tiga jenis kondisi masalah kesehatan mental yaitu stress, gangguan kecemasan, dan depresi. Stress adalah suatu kondisi Ketika individu mengalami tekanan yang berat, baik secara emosi maupun mental. Individu yang mengalami stress akan menunjukkan sikap gelisah, cemas, mudah tersinggung, dan cenderung melihat segala hal dari sisi negatif. Seseorang yang mengalami stress akan terganggu konsentrasinya, mengurangi motivasi, dan pada kasus tertentu memicu depresi. Gangguan kecemasan adalah suatu kondisi psikologis Ketika individu mengalami rasa khawatir yang berlebihan. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi individu mengalami gangguan kecemasan, yaitu trauma akibat dari intimidasi, pelecehan, kekerasan baik secara verbal maupun non verbal di lingkungan masyarakat, stress berkepanjangan, gen yang diwariskan dari orang tua, dan ketidakseimbangan hormon yang berfungsi mengendalikan suasana hati. Depresi adalah gangguan suasana hati yang mengakibatkan individu tersebut merasa sedih dalam waktu yang cukup lama. Depresi dapat mengakibatkan masalah pada fisik, mengubah cara berpikir dan perilaku individu yang mengalaminya. Pada kasus tertentu, individu tersebut dapat menyakiti diri sendiri dan melakukan percobaan bunuh diri.

Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa

Pada dasarnya mahasiswa adalah seorang remaja yang beranjak dewasa yang mempunyai sifat alamiah membutuhkan kebebasan serta kemandirian. Akan tetapi semua terkendala karena adanya pandemi covid-19. Segala aktivitas terhambat sehingga memberikan tekanan lebih kepada mahasiswa mengingat tugas yang semakin banyak, tidak ada kebebasan bertemu teman dan beraktivitas. Hal ini membawa dampak labilitas emosi yang tidak terkontrol. Prevalensi gangguan kesehatan mental akan semakin kompleks terjadi dengan meningkatnya masalah kehidupan dalam masyarakat. Dengan berbagai permasalahan yang muncul, akan mempengaruhi individu untuk melakukan perbuatan kejahatan atau bunuh diri. Pentingnya menjaga kesehatan baik jasmani maupun rohani pada generasi muda sangat diperlukan, karena kesejahteraan suatu negara sangat dipengaruhi oleh generasi muda.

Pada penelitian yang berjudul “Gambaran kesehatan mental mahasiswa di masa pandemic covid-19”, sebanyak 35% dari mahasiswa mengalami stress yang diakibatkan dari tugas yang menumpuk maupun tekanan yang diberikan dari lingkungan sekitar selama masa pandemic (Aziz et al., 2021). Berdasarkan jenis kelamin, proporsi masyarakat dengan kesehatan mental yang buruk ditemukan lebih tinggi pada kelompok perempuan (31%). Pada saat sebelum terjadinya pandemi yang menimpa Indonesia, rata-rata gangguan kesehatan mental lebih banyak dialami oleh laki-laki. Namun, setelah terjadinya pandemi covid-19 ini, perempuan yang mendominasi mengalami gangguan kesehatan mental. Perempuan cenderung memiliki tingkat kepekaan yang sensitif terhadap suatu masalah yang dialami dibandingkan laki-laki.

Penelitian yang sama, pada masa pandemi yang sangat terkena imbas ke kondisi mental emosional adalah siswa dan mahasiswa. Terutama mahasiswa, mengatakan bahwa lebih banyak tugas yang diberikan di masa pandemi dibandingkan sebelumnya dan jadwal perkuliahan yang tidak teratur, sehingga mengakibatkan kebingungan yang memunculkan stress di kalangan mahasiswa (Aziz et al., 2021).

Dari salah satu situs surat kabar merdeka.com, beberapa faktor yang bisa mengakibatkan stress pada mahasiswa adalah masalah prioritas, makan, kompetisi, tugas kuliah, organisasi, keuangan, dan manajemen waktu (Adnamazida, 2013). Mengacu pada faktor-faktor tersebut, mahasiswa yang mengalami stress dan bisa mengarah kepada gangguan kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor-faktor: pertama, perubahan lingkungan sosial. Situasi perubahan lingkungan sosial ini seringkali dialami oleh mahasiswa baru. Suasana belajar di lingkungan perguruan yang berbeda dibandingkan pada masa SMA, serta cara belajar dengan metode kuliah yang berbeda. Posisi individu yang jauh dari keluarga, akan menambah kebingungan dan mengakibatkan stress.

Kedua, beban belajar yang tinggi. Belajar di perguruan tinggi sangat berbeda dengan belajar ketika di sekolah. Seringkali mahasiswa mengeluhkan tugas yang diberikan dosen terlalu banyak dengan *deadline* waktu yang terbatas. Beberapa mahasiswa dengan program studi tertentu juga mewajibkan mahasiswa untuk melakukan kewajiban praktikum di laboratorium atau di lapangan. Ketiga, manajemen waktu. Ketidakmampuan mengelola waktu

dengan baik juga menjadi kendala mahasiswa. Pembelajaran yang dilakukan di perguruan tinggi merupakan pembelajaran akademik dan non akademik, dan mahasiswa dituntut untuk bisa melalui keduanya. Beberapa mahasiswa merasa tidak mampu mengelola waktu dengan baik, sehingga mengakibatkan salah satu dari dua komponen tersebut mengalami penurunan. Hal ini mengakibatkan mahasiswa merasa kecewa dan bisa mengarah pada stress.

Keempat, masalah keuangan. Pada beberapa kejadian ditemukan adanya mahasiswa yang kebingungan dan mengalami stres karena masalah biaya. Biaya hidup yang tinggi, biaya belanja buku, dan biaya tidak terduga lainnya yang tidak sebanding dengan biaya yang dikirim oleh orang tua. Untuk mengatasi hal tersebut, beberapa mahasiswa harus melakukan kerja paruh waktu untuk menutupi kekurangan biaya yang dikirimkan oleh orang tua mereka. Masalah finansial juga membawa akibat tingginya tingkat stress di kalangan mahasiswa. Kelima, kompetisi dengan teman. Prestasi belajar mahasiswa dapat diketahui dari indeks prestasi kumulatif (IPK) yang diperoleh pada akhir semester. Beberapa mahasiswa yang mendapat IPK rendah biasanya akan malu kepada teman-temannya, dan orang tua (Adnamazida, 2013).

Melihat peran sosial yang harus dijalankan oleh mahasiswa, tuntutan belajar yang tinggi, serta kesulitan-kesulitan lain yang memicu stress, mengharuskan mahasiswa memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental agar mereka memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan mentalnya. Oleh karena itu, perguruan tinggi mempunyai kewajiban untuk mengembangkan berbagai program kegiatan untuk menumbuhkan literasi kesehatan mahasiswanya. Salah satu bidang yang mampu untuk memfasilitasi kegiatan tersebut adalah perpustakaan perguruan tinggi. Perpustakaan sebagai institusi penyedia informasi yang menyediakan berbagai koleksi perpustakaan baik tercetak dan elektronik dapat menjadi fasilitator dalam mendukung penyembuhan kesehatan mental mahasiswa. Kewajiban pustakawan sebagai pelaksana program literasi juga menjadi dasar bahwa mereka memiliki kewajiban untuk menghidupkan literasi kesehatan mental di kalangan civitas akademika.

Peran Perpustakaan dalam Mendukung Kesehatan Mental Mahasiswa

Perpustakaan perguruan tinggi sebagai sarana menyimpan karya akademis sivitas akademika yang berupa bahan cetakan, hasil rekaman, atau berupa koleksi dalam format digital (CD, file di komputer, database). Koleksi tersebut ada yang merupakan hasil karya para pengarang yang berasal dari luar sivitas akademika perguruan tinggi tersebut dan ada pula koleksi yang merupakan hasil karya sivitas akademika atau yang biasa disebut koleksi lokal. Koleksi lokal yang ada di perpustakaan perguruan tinggi merupakan koleksi khas sebagai produk ilmiah dari perguruan tinggi yang bersangkutan. Koleksi ini akan mencerminkan bagaimana kinerja perguruan tinggi tersebut dalam bidang penelitian yang merupakan perwujudan salah satu dharma dari perguruan tinggi di Indonesia.

Fungsi informasi dari perpustakaan perguruan tinggi adalah bahwa perpustakaan perguruan tinggi harus mampu memenuhi kebutuhan informasi sivitas akademikanya. Melalui koleksi yang disediakan dan jasa konsultasi yang diberikan. Pustakawan harus mampu

membantu menelusur informasi yang dibutuhkan pemustakanya. Fungsi informasi harus dipenuhi oleh perpustakaan perguruan tinggi untuk menunjang aktivitas sivitas akademika dalam tri dharma perguruan tinggi, yaitu: pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Fungsi rekreasi juga harus dimiliki oleh perpustakaan perguruan tinggi guna memenuhi kebutuhan sivitas akademika selain kebutuhan untuk belajar. Perpustakaan perguruan tinggi harus mampu menyediakan koleksi yang bersifat rekreatif. Misalnya, koleksi novel, film, *game*, dan lainnya. Perpustakaan perguruan tinggi juga dapat dimanfaatkan sebagai tempat untuk mengembangkan apresiasi budaya masyarakat. Perpustakaan dapat menyelenggarakan kegiatan berupa pameran budaya, seminar, *fashion show*, *storytelling* dan lain-lain. Fungsi pendidikan merupakan *core* dari perpustakaan perguruan tinggi, karena perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan. Perpustakaan menyediakan tempat bagi pemustaka untuk melakukan kegiatan belajar seperti membaca, menulis, berdiskusi atau bahkan menonton film. Pengguna dapat menggunakan koleksi yang dimiliki oleh perpustakaan.

Memperhatikan beberapa fungsi dan tujuan perpustakaan perguruan tinggi, maka perpustakaan perguruan tinggi dapat berperan aktif dan mendukung berbagai aktivitas yang dilakukan oleh perguruan tinggi. Perpustakaan perguruan tinggi harus selalu peka mengikuti tren kebutuhan sivitas akademika dan fenomena sosial masyarakat. Perpustakaan perguruan tinggi dapat menyelenggarakan berbagai program sebagai upaya agar para mahasiswa memiliki literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental yaitu kemampuan untuk menyadari pentingnya informasi tentang kesehatan mental, mampu menemukan informasi yang dibutuhkan, selanjutnya mampu memproses dan memahami informasi tersebut, dan menggunakan informasi tersebut untuk mengatasi masalah yang dihadapinya (Komariah et al., 2016). Literasi kesehatan mental sangat penting untuk semua mahasiswa, baik yang memiliki masalah kesehatan mental maupun mereka yang sehat.

Peran Pustakawan dalam Mendukung Kesehatan Mental Mahasiswa

Pelaksanaan beberapa program kegiatan perpustakaan perguruan tinggi dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa diperlukan peran pustakawan. Menurut (Sudarsono, 2000) untuk dapat melaksanakan peran atau fungsi pustakawan di masa kini, pustakawan perlu memiliki kemampuan khusus, yaitu kompetensi profesional dan kompetensi personal. Kompetensi profesional terdiri dari: a) Pengetahuan dalam bidang sumber daya informasi, b) Pengetahuan subjek khusus c) Akses informasi dalam teknologi, d) Manajemen dan riset, serta e) Kemampuan untuk menggunakan bidang pengetahuan sebagai basis dalam memberikan layanan perpustakaan dan informasi.

Adapun kompetensi personal yang masih relevan saat ini antara lain meliputi: a) Mampu memberikan pelayanan prima. b) mencari tantangan dan melihat peluang baru baik di dalam maupun di luar perpustakaan c) Sikap dan nilai yang memungkinkan pustakawan bekerja secara efisien dan menjadi komunikator yang baik, d) Selalu mempunyai semangat untuk terus belajar sepanjang karirnya, e) Dapat mendemonstrasikan nilai tambah atas karyanya, f) mengakui nilai profesional kerjasama dan kesetiakawanan. g) luwes dan bersikap positif dalam masa yang selalu berubah. kompetensi profesional berkaitan dengan kompetensi

manajerial, kompetensi pengelolaan informasi, kompetensi kependidikan, dan pengembangan profesi. Sedangkan kompetensi personal berkaitan dengan kompetensi kepribadian dan sosial (Sudarsono, 2000).

Pustakawan dapat menuangkan ide-ide kreatif dan inovatif di perpustakaan agar pemustaka tidak merasa bosan di perpustakaan dan hendaknya pustakawan melakukan survey dan komunikasi secara mendalam dengan pemustaka, gunanya untuk mengetahui apa yang dibutuhkan oleh pemustaka saat ini. (Yusrawati, 2016). Disamping itu Pustakawan harus memiliki kemampuan dalam penanganan pemenuhan pelayanan untuk mahasiswa melalui akses digital, karena saat ini kegiatan secara daring dan koleksi digital sangat digemari oleh mahasiswa setelah pandemi. Mahasiswa mulai terbiasa dengan kebiasaan baru yang diterapkan selama pandemi. Adapun layanan digital yang dapat diterapkan di perpustakaan, pada saat pandemi adalah peningkatan layanan online yang dapat diakses oleh khalayak secara *open access* maupun berlangganan. Aktivitas pendidikan yang dialihkan dalam sistem daring, dapat difasilitasi dengan menyediakan koleksi digital dan disediakan oleh perpustakaan.

Pada masa pandemi Perpustakaan aktif dalam memberikan informasi mengenai virus corona. Beberapa pustakawan terpilih untuk menjadi “Kader Kesehatan Perpustakaan Nasional RI”. Peran dan fungsi kader kesehatan ini sangat penting, mengingat Perpustakaan merupakan fasilitas publik yang sering dikunjungi. Pustakawan diminta untuk menyampaikan informasi kesehatan yang bersifat preventif. Peran pustakawan ini juga dapat dilakukan dalam upaya mencegah gangguan kesehatan mental mahasiswa. Pustakawan dapat memberikan informasi dan mengadakan kegiatan guna mengkampanyekan pentingnya kesehatan mental. Kegiatan ini dilakukan didalam ruangan yang disesuaikan dengan usia pemustaka dan disediakan sumber inisiatif kesehatan mental dan promosi biblioterapi. Pustakawan berkolaborasi dengan ahli kesehatan mental (dari rumah sakit) untuk mengadakan kegiatan literasi kesehatan mental bagi mahasiswa. Pada kegiatan tersebut, pustakawan berperan sebagai pihak yang menyediakan informasi dan profesional medis sebagai pihak yang memberi terapi. Bila ada yang mengalami gangguan kesehatan mental akut, maka mahasiswa dapat melakukan konsultasi dan perawatan intens di rumah sakit.

Berbagai upaya dapat dilakukan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, yaitu: 1) dengan menyediakan akses yang mudah pada koleksi sumber-sumber informasi tentang kesehatan mental, baik sumber informasi tercetak maupun digital; 2) Pustakawan menginformasikan keberadaan koleksi tentang kesehatan mental kepada sivitas akademika. Salah satu contoh yang bisa dilakukan adalah menginformasikan adanya *mental health corner* melalui website perpustakaan, sosial media yang dimiliki, *standing banner*, poster yang ditempatkan di tempat-tempat strategis; 3) Pustakawan menyelenggarakan kampanye literasi kesehatan mental; 4) Pustakawan berkolaborasi dengan para ahli seperti dokter spesialis jiwa, psikolog, motivator, dosen, dan pembimbing spiritual; 5) Pustakawan dan Ahli kejiwaan berkolaborasi mengadakan jasa biblioterapi.

KESIMPULAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting disamping kesehatan fisik, oleh karena itu setiap orang harus memiliki pengetahuan yang cukup agar dapat menjaga kesehatan mentalnya dengan baik. Mahasiswa sangat rentan mengalami gangguan kesehatan mental, karena mereka mengalami tuntutan belajar yang tinggi dengan kondisi emosi, dan sosial-ekonomi yang berbeda-beda. Oleh karena itu sudah seharusnya mahasiswa mengenal kesehatan mental sejak dini dengan komprehensif, sehingga mereka memiliki pengetahuan yang cukup, dan kesadaran yang tinggi untuk menjaga kondisi kesehatan mentalnya. Perguruan tinggi dimana mahasiswa menuntut ilmu harus melakukan upaya menumbuhkan literasi kesehatan mental kepada para mahasiswanya, sebagai upaya mencegah hal-hal yang negatif.

Perpustakaan perguruan tinggi dapat berperan aktif dalam upaya literasi kesehatan mental mahasiswa dengan memanfaatkan fasilitas yang ada. Upaya literasi kesehatan mental yang dilaksanakan oleh perpustakaan akan lebih mudah dijangkau oleh mahasiswa. Hal ini dikarenakan perpustakaan sebagian besar penggunaannya adalah mahasiswa. Perpustakaan merupakan unit kerja yang selalu membantu mahasiswa dalam menyediakan sumber-sumber informasi untuk mendukung proses belajar.

Pustakawan harus selalu mengembangkan kompetensinya. Dimana pustakawan tidak hanya sebagai penyedia informasi dan menyajikannya kepada pemustaka atau pengguna. Pustakawan dituntut untuk memiliki kemampuan khusus, yaitu kompetensi profesional dan kompetensi personal, termasuk dalam perannya sebagai fasilitator informasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Tentu saja pustakawan tidak dapat menjalankan fungsi sebagai fasilitator atau penyuluh kesehatan secara sendiri. Dibutuhkan kerjasama dari berbagai pihak yang mempunyai keahlian di bidang kesehatan khususnya kesehatan mental.

Pustakawan merupakan bagian penting dalam upaya mendukung kesehatan mental mahasiswa. Pustakawan, para ahli kesehatan mental, dan mahasiswa dapat membentuk suatu komunitas yang didalamnya membahas segala permasalahan tentang gangguan mental. Kegiatan *sharing knowledge* bidang kesehatan yang sejatinya menjadi ciri khas kegiatan di institusi kesehatan, bisa bergeser ke perpustakaan. Perpustakaan sebagai ruang publik dimana masyarakat secara individu maupun komunitas bisa memanfaatkan fasilitas yang ada untuk menyampaikan sebuah pesan yang nantinya bermanfaat tidak hanya bagi pemustaka, tetapi masyarakat secara luas.

Begitu juga dengan upaya mendukung kesehatan mental pasca pandemi, perpustakaan dan pustakawan mempunyai peran yang cukup signifikan. Upaya pencegahan dan awal penanganan dapat dilakukan di perpustakaan sebagai ruang publik yang netral. Masyarakat pada akhirnya akan mengubah pola pikir yang ada, bahwa kesehatan mental hal yang tabu menjadi lebih manusiawi dengan hadirnya perpustakaan. Deteksi awal penanganan kesehatan mental perlu sekali dilakukan dengan melibatkan perpustakaan dan pustakawan serta ahli yang kompeten untuk membentuk sehatnya mental atau kejiwaan seseorang. Sehingga aspek kehidupan yang lain dalam diri seseorang akan bekerja secara lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnamazida, R. (2013). 7 Penyebab Stres pada Mahasiswa. *Merdeka.Com*.
<https://www.merdeka.com/sehat/7-penyebab-stres-pada-mahasiswa.html>
- Aziz, Z. A., Ayu, D., Bancin, F. M., Boangmanalu, W., Karo, S. I., Artika, R., & Fadhilah, N. (2021). Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 130–135.
- Basuki, S. (1991). Pengantar Ilmu Perpustakaan dan Informasi. *Yogyakarta: PT Gramedia Pustaka Utama*.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*. LPPMP Universitas Diponegoro.
- Fatmawati, E. (2013). Biblioterapi: peran pustakawan dan perpustakaan dalam penerapannya. *LENTERA PUSTAKA Jurnal Kajian Ilmu Perpustakaan, Informasi, Dan Kearsipan-Jurusan Ilmu Perpustakaan FIB UNDIP*, 1(2), 101–112.
- Indonesia, P. R. (1992). Undang Undang No. 23 Tahun 1992 Tentang: Kesehatan. *Undang Undang*, 23, 1–31.
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396–401.
- Kankam, P. K., & Baffour, F. D. (2021). Why librarians matter in the promotion of mental health literacy in higher education. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 15(1), 1–17.
- Kartiningrum, E. D. (2015). Panduan Penyusunan Studi Literatur. *Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Politeknik Kesehatan Majapahit, Mojokerto*, 1–9.
- Komariah, N. R., Saepudin, E., & Nurislamingsih, R. (2016). Record and Library Journal. *Emotional Branding Sebagai Upaya Pengembangan Kualitas Layanan Perpustakaan Untuk Meningkatkan Penggunaan Perpustakaan*, 188–197.
- Nurrohimi, A. (2016). Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter: Pandangan Keislaman Terintegrasi. *Attarbiyah: Journal of Islamic Culture and Education*, 1(2), 273–302.
<https://doi.org/10.18326/attarbiyah.v1i2.273-302>
- Organization, W. H. (2001). *The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope*.
- Soelastri Soekirno, Joice Tauris Santi, E. E. L. (2021). Kesehatan Mental dan Pandemi: Kisah Mahasiswa Melawan Depresi selama Pandemi. *Kompas*.
<https://www.kompas.id/baca/muda/2021/01/13/kisah-mahasiswa-melawan-depresi-selama-pandemi>
- Sudarsono, B. (2000). *Peran pustakawan di abad elektronik: impian dan kenyataan= The librarian's role in electronic age: myth and fact*.
- Yusrawati. (2016). *Peran Pustakawan dalam Menghadapi Library Anxiety di Perpustakaan Perguruan Tinggi*. Hasanuddin University.