

BNI dan KIN dalam Promosi *Mental Health Awareness*

Ratna Pramudyawardhani¹

¹Perpustakaan Nasional RI

ratnapramudyaw@gmail.com

Kesehatan Mental Sebagai Isu Global

Kesehatan mental telah menjadi isu global yang banyak disorot oleh berbagai kalangan di dunia, khususnya setelah merebaknya pandemi COVID-19 dalam beberapa tahun terakhir. Terdapat dua organisasi besar di antara banyaknya komunitas dan organisasi lainnya yang tidak pernah berhenti menyuarkan kampanye kesehatan mental di dunia, yaitu The World Federation for Mental Health dan The World Health Organization (WHO). Lalu, sebenarnya apa itu kesehatan mental? Mengapa isu kesehatan mental dapat naik sebagai isu global akhir-akhir ini?

Menurut Diana (2019: 1) dalam bukunya yang bertajuk "Kesehatan Mental," kesehatan mental masuk ke dalam ilmu kejiwaan yang telah lama dikenal di dunia sejak abad ke-19. Diana (2019: 25) menjelaskan mengenai arti dari kesehatan mental itu sendiri sebagai kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Sedangkan menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah sebuah kondisi dimana seorang individu sadar betul akan potensi dirinya masing-masing, dapat bertahan dalam mengatasi tekanan, produktif dan berkontribusi pada komunitasnya.

Berdasarkan kedua pandangan di atas, kesehatan mental tidak hanya diperuntukkan bagi orang-orang yang memiliki masalah mental, melainkan berkaitan dengan penguasaan individu terhadap dirinya sendiri agar ia dapat mengeksplorasi lebih dalam mengenai kelemahan dan kelebihan dirinya sehingga dapat mengaplikasikannya dalam berinteraksi dengan orang lain di kehidupan sehari-hari.

Diana (2019: 26) juga menyebutkan beberapa ciri kesehatan mental, yaitu:

1. Terhindar dari gangguan jiwa, baik *neurosa* maupun *psikosa*;
2. Mampu menyesuaikan diri;
3. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal;
4. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.

Pandemi COVID-19 Memperburuk Keadaan

The World Health Organization (WHO) telah mengadakan penelitian mengenai kesehatan mental pada tahun 2020. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa telah terjadi kenaikan sebanyak 93% terhadap permintaan layanan kesehatan mental di dunia selama pandemi COVID-19. Artinya, telah terjadi banyak kasus penurunan kesehatan mental pada periode ini, dan jumlahnya diperkirakan akan terus merangkak naik bila tidak segera ditangani dengan serius.

Diungkapkan oleh Balqis (2007), pandemi COVID-19 yang mewajibkan penderitanya melakukan isolasi mandiri selama beberapa pekan membuat mereka merasa bosan. Apalagi didorong oleh banyaknya berita dan kabar di media sosial yang belum tentu kebenarannya membuat para penderita COVID-19 terjebak dalam kebingungan sehingga kemudian timbul rasa terisolasi. Banyaknya korban jiwa dari pandemi COVID-19 juga membuat para penderita yang lain merasa panik, ketakutan, hingga berujung pada gangguan kecemasan dan depresi.

Gangguan kecemasan adalah gangguan mental psikologis yang membuat penderitanya merasakan cemas berlebihan secara konstan atau berlangsung dalam waktu yang lama dan menetap (Halgin & Whitbourne, 2009). Sedangkan menurut The World Health Organization (WHO), depresi adalah kondisi seseorang dimana suasana hati mereka mengalami perburukan sehingga menimbulkan kesedihan yang berkepanjangan dan hilangnya gairah hidup. Berbeda dengan gangguan kecemasan yang lebih berpengaruh pada mental si penderita, depresi yang berkepanjangan dapat bermanifestasi menjadi gangguan fisik pada penderitanya atau yang lebih dikenal dengan penyakit *psikosomatis*.

Schneiders (1964) telah menjelaskan beberapa ciri orang yang mengalami gangguan mental, diantaranya yaitu:

1. Merasa tidak bahagia dalam kehidupan dan hubungan sosial;
2. Merasa dalam keadaan tidak aman, diam dengan rasa takut dan khawatir yang mendalam;
3. Tidak percaya akan kemampuan diri;
4. Tidak memiliki kematangan emosional;
5. Kepribadian yang kurang mantap;
6. Mengalami gangguan dalam sistem sarafnya;
7. Tidak dapat memahami kondisi dirinya sendiri;
8. *Anxiety* (kecemasan/kegelisahan) dalam kehidupan individu;
9. Mudah tersinggung/marah;
10. Agresif & destruktif (merusak);
11. Pemarah yang berlebih;
12. Tidak mampu menghadapi kenyataan secara realistis;
13. Memiliki gejala *psikosomatis* (sakit fisik yang diakibatkan oleh gangguan psikis, misalnya karena stres);
14. Tidak beriman pada Allah SWT, Tuhan semesta alam.

Gangguan kesehatan mental harus dicegah sedari dini, sebelum ia berkembang menjadi kondisi fisik yang lebih serius. Hal inilah yang membuat usaha peningkatan kesehatan mental menjadi krusial.

The International Federation of Library Association and Institutions (IFLA) (2017) menyebutkan bahwa perpustakaan memiliki sumber daya untuk membantu pemustakanya dalam mengatasi gangguan kesehatan mental, diantaranya adalah ruangan, keterampilan, dan sumber informasi. Salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh perpustakaan untuk mendukung promosi *mental health awareness* pada masa pandemi adalah melalui literasi informasi dari berbagai koleksi yang disediakan, menyediakan informasi mengenai berbagai referensi bacaan dengan tema yang relevan, dan menggelar berbagai webinar dengan tema yang menarik dan menghibur. Di masa pandemi contohnya, Ashry (2022) menjelaskan bahwa dengan literasi informasi mengenai COVID-19 dan tema-tema tentang kesehatan lainnya yang disediakan oleh perpustakaan, masyarakat dilatih untuk dapat mencari, menyaring, dan kritis terhadap data dan informasi yang ada. Akibatnya, masyarakat akan lebih tenang dalam menerima dan menyikapi berita yang beredar.

Perpustakaan berusaha memberikan layanan informasi yang berhubungan dengan kesehatan mental, contohnya pada saat pandemi COVID-19 yang lalu. Corona Pedia misalnya, sebuah sumber informasi yang disediakan oleh Perpustakaan Nasional RI melalui *platform* digitalnya, iPusnas, memberikan akses kepada pengguna ke berbagai *ebook* mengenai cara mengelola kesehatan baik fisik maupun mental dalam masa pandemi. Contoh lainnya adalah Institute of Museum and Library Services di New York dengan program Beacons of Strength: Libraries Provide Mental Health Resources to Cope with COVID. Kemudian perpustakaan-perpustakaan Bronx, Manhattan, dan Staten Island yang meluncurkan program Spaces to Thrive, yaitu lokakarya kesehatan mental untuk masyarakat. Selain itu ada juga American Corner Perpustakaan Institut Teknologi Bandung bersama American Corner Perpustakaan Universitas Andalas dan Cherry Child Foundation yang menggelar webinar bertajuk "*Mental Health Awareness*" pada 28 Maret 2022 dan diisi oleh Ir. Hendri Syamsudin, M.Sc., Ph.D. dan Kuswardani Susari Putri, M.Si., Psikolog selaku narasumber. Acara ini ditujukan agar para mahasiswa dan civitas akademika lebih sadar akan kesehatan mental dan memperkuat empati terhadap sesama.

Perpustakaan merupakan salah satu garda utama dalam memberikan edukasi mengenai kesehatan mental dan pentingnya pendampingan seorang profesional bagi penderitanya lewat berbagai informasi yang disediakan oleh perpustakaan itu sendiri, baik tercetak maupun digital yang dapat diakses secara bebas dan gratis dari manapun, oleh siapa pun, kapan pun dibutuhkan tanpa membedakan.

Peran BNI dan KIN dalam *Mental Health Awareness*

Perpustakaan Nasional RI melalui salah satu unitnya, yaitu Pusat Bibliografi dan Pengolahan Bahan Perpustakaan juga dapat terlibat secara aktif dalam promosi kesehatan mental dengan tetap mengimplementasikan tugas pokok dan fungsinya. Fungsi Pusat Bibliografi dan Pengolahan Bahan Perpustakaan yang paling sesuai dalam hal ini adalah melakukan penyusunan dan pengelolaan literatur sekunder berupa Bibliografi Nasional Indonesia (BNI), Katalog Induk Nasional (KIN), dan berbagai jenis literatur sekunder lainnya yang bersifat tematik.

Literatur sekunder merupakan jenis bahan rujukan yang memuat data-data referensi merujuk pada sumber primernya. Pada umumnya, jenis literatur ini digunakan sebagai sumber referensi untuk menemukan literatur primer yang dirujuk dan juga untuk memberikan informasi-informasi tertentu yang bersifat khusus. Contoh produk dari literatur sekunder antara lain katalog, bibliografi, indeks, abstrak, dan lain sebagainya. Peran pustakawan yang bertugas dalam menyusun dan mengelola literatur tersebut adalah sebagai penghubung aktif antara sumber informasi dengan para pemustaka. Terbitan literatur sekunder didistribusikan kepada berbagai perpustakaan untuk dilayankan kepada para pemustaka melalui layanan referensi.

Bibliografi Nasional merupakan kumulasi dari produksi terbitan nasional (komersial dan non-komersial, termasuk terbitan pemerintah) dari suatu negara yang diterbitkan secara teratur dengan mengikuti standar internasional yang berlaku (IFLA, 2008). BNI merupakan sebuah daftar terbitan nasional di wilayah Indonesia. Sedangkan KIN merupakan sarana identifikasi dan temu kembali berbagai jenis bahan

perpustakaan yang diterbitkan di Indonesia. BNI dan KIN dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental bagi para pembacanya melalui beberapa cara:

1. Informasi Edukatif tentang Kesehatan Mental

BNI dan KIN dapat mencakup sumber-sumber yang memberikan informasi edukatif tentang kesehatan mental, termasuk buku, artikel, dan publikasi ilmiah. Pembaca dapat memperoleh pengetahuan yang akurat dan dapat diandalkan tentang kondisi kesehatan mental, gejala, dan strategi pengelolaannya.

2. Bahan Pendidikan dan *Self-Help*

BNI dan KIN dapat menyertakan buku-buku panduan *self-help* dan bahan pendidikan yang dirancang untuk membantu individu dalam memahami, mengelola, dan mengatasi masalah kesehatan mental. Ini bisa termasuk panduan praktis, teknik relaksasi, dan sumber daya lain yang mendukung kesehatan mental.

3. Memoar dan Pengalaman Pribadi

Banyak bibliografi mencakup memoar dan pengalaman pribadi dari orang-orang yang telah mengatasi tantangan kesehatan mental. Membaca tentang perjalanan orang lain dapat memberikan pembaca inspirasi, rasa pengertian, dan harapan, serta membantu mengurangi stigma seputar masalah kesehatan mental.

4. Fiksi Terapeutik

Beberapa novel atau cerita fiksi dapat memberikan perspektif yang mendalam tentang kehidupan dan perjuangan dengan kesehatan mental. Membaca fiksi terapeutik dapat membantu pembaca memahami pengalaman orang lain, meningkatkan empati, dan memberikan perspektif yang dapat mengurangi isolasi sosial.

5. Panduan Pengelolaan Stres dan Kecemasan

BNI dan KIN bisa menyertakan sumber daya tentang manajemen stres, kecemasan, dan

tekanan hidup, yang dapat membantu pembaca mengembangkan keterampilan dan strategi untuk mengatasi tekanan mental sehari-hari.

6. Rekomendasi Terkini dalam Pengobatan dan Terapi

Bagi mereka yang mencari informasi tentang pengobatan dan terapi kesehatan mental, BNI dan KIN dapat mencakup literatur ilmiah terkini, buku-buku oleh ahli, dan panduan resmi yang memberikan pandangan tentang metode pengobatan yang efektif.

7. Peningkatan Kesadaran dan Pemahaman Masyarakat

BNI dan KIN yang mencakup buku-buku dan sumber-sumber mengenai kesehatan mental dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat. Dengan memahami lebih baik tentang masalah kesehatan mental, masyarakat dapat lebih mendukung individu yang mengalami masalah tersebut dan mengurangi stigma yang terkait.

Dengan menyediakan akses ke informasi, dukungan emosional, dan panduan praktis, BNI dan KIN dapat menjadi alat yang berharga dalam upaya mengatasi masalah kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan mental pembacanya.

Terapi Kesehatan Mental dengan Bahan Bacaan

Ada banyak metode yang dapat digunakan untuk menyembuhkan masalah kesehatan mental. Bila dihubungkan dengan berbagai referensi bahan bacaan yang disediakan dalam BNI dan KIN maka salah satu metode yang dapat digunakan adalah biblioterapi. Biblioterapi adalah sebuah metode terapi psikologis yang dilakukan dengan media literatur. Balqis Primasari & Dwi Arjanto (2022) menyebutkan bahwa membaca dapat memicu

sebuah keadaan yang dikenal dengan istilah *mindful reading*, yaitu aktivitas membaca yang dapat merangsang otak untuk terus memahami kata dan berpikir. Dicky Sugianto (2015) mengungkapkan bahwa biblioterapi bermanfaat untuk memperbaiki perilaku negatif suatu individu dan kesulitannya dalam penyesuaian diri di lingkungannya. Dengan manfaat yang begitu besar, biblioterapi dapat menjadi sebuah cara dalam mempromosikan kesehatan mental (*mental health awareness*). Membaca membuat seseorang dapat merasakan keterlibatan sosial dengan menemukan kesamaan dirinya dan karakter dalam bahan bacaannya.

Membaca mewujudkan suatu interaksi dinamis antara pembaca dengan bahan bacaannya. Dengan membaca, penderita gangguan mental dapat menyerap berbagai informasi baru yang berkontribusi pada pemahaman atas dirinya sendiri. Silverberg (2003) menyebutkan bahwa dengan membaca seseorang dapat menumbuhkan rekognisi dirinya. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, perpustakaan berperan dalam menyediakan sumber bahan bacaan.

Biblioterapi akan sangat membantu para penderita gangguan kesehatan mental dengan meningkatkan pemahaman diri sehingga dapat mendorong mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Hal ini berlaku baik untuk orang dewasa maupun anak-anak. Bahan bacaan yang sesuai akan memberikan gambaran mengenai kehidupan yang sedang dijalani oleh penderita gangguan kesehatan mental sehingga dapat membantu mereka untuk belajar dan dapat lebih siap dalam menghadapi masalah-masalah kehidupan. Biblioterapi yang tetap didampingi oleh ahli dalam kesehatan mental dengan komunikasi dua arah dapat meningkatkan hasil terapi menjadi lebih maksimal dan memonitor perkembangan psikologis penderita gangguan

kesehatan mental yang sedang menjalani biblioterapi.

Pusat Bibliografi dan Pengolahan Bahan Perpustakaan sebagai salah satu bagian dari institusi yang bergerak di bidang literasi informasi sangat berperan dalam menyukseskan metode terapi ini sehingga Pusat Bibliografi dan Pengolahan Bahan Perpustakaan berperan langsung dalam usaha promosi kesehatan mental atau kampanye *mental health awareness* di dunia.

Daftar Pustaka

- Ashry Noviana Fajry, (2022, 22 November). *Perpustakaan dan Kesehatan Mental Masyarakat di Masa Pandemi*. <https://kumparan.com/ashrynov/perpustakaan-dan-kesehatan-mental-masyarakat-di-masa-pandemi-1xWZndKOH71/full>.
- Balqis Primasari & Dwi Arjanto, (2022, 22 November). *Manfaat Membaca Buku: Bisa Mengurangi Stres dan Kecemasan Selama Pandemi*. *Tempo*. <https://gaya.tempo.co/read/1658844/manfaat-membaca-buku-bisa-mengurangi-stres-dan-kecemasan-selama-pandemi>.
- Diana Vidya Fakhriyani. (2019). *Kesehatan Mental*. Duta Media.
- Dicky Sugianto. (2015). Peran Perpustakaan dalam Membentuk Karakter Manusia Sehat Mental Melalui Biblioterapi. *Persadha: Media Informasi Perpustakaan Universitas Sanata Dharma*, 13(1), 29-34.
- IFLA. (2008). *Guidelines for National Bibliographies in the Electronic Age IFLA Working Group on Guidelines for National Bibliographies*. <https://repository.ifla.org/bitstream/123456789/899/2/ifla-guidelines-national-bibliographies-electronic-age.pdf>.
- IFLA. (2017, 10 Oktober). *World Mental Health Day 2017: Libraries Playing Their Part*.

<https://www.ifla.org/news/world-mental-health-day-2017-libraries-playing-their-part>.

Perpustakaan Institut Teknologi Bandung. (2022, 22 November). *Mental Health Awareness*. <https://lib.itb.ac.id/en/mental-health-awareness/>.

Schneiders. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. Holt, Rinehart and Winston.

Silverberg, L. I. (2003). Bibliotherapy: The therapeutic use of didactic and literary texts in treatment, diagnosis, prevention, and training. *The Journal of the American Osteopathic Association*, 103(3), 131-135.