PERAN PERPUSTAKAAN DALAM MEMBENTUK KARAKTER MANUSIA SEHAT MENTAL MELALUI BIBLIOTERAPI

Dicky Sugianto
Mahasiswa Magister Profesi Psikologi, peminatan Psikologi Klinis Dewasa, Universitas Katolik Soegijapranata
sugianto.ad@gmail.com

A. Pendahuluan

Gangguan mental merupakan suatu gangguan yang umum dialami oleh hampir semua orang. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO, 2001), sebanyak 450 juta orang di berbagai penjuru dunia memiliki gangguan mental (*Mental Health Foundation*, 2007). Gangguan mental ini biasanya terjadi sebelum usia 14 tahun (WHO, tanpa tahun). Sebanyak 20% dari populasi anak-anak dan remaja di dunia diperkirakan memiliki gangguan mental (WHO, tanpa tahun). Gangguan-gangguan mental yang dialami orang-orang pada umumnya ini dapat mempengaruhi fungsi sehari-hari dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Brindle, 2007).

Gangguan mental yang paling umum dialami oleh orang-orang adalah gangguan kecemasan dan depresi (bandingkan Josh Hopkins Medicine, tanpa tahun; CDC, tanpa tahun). Gangguan kecemasan merupakan sebuah gangguan psikologis di mana orang-orang dengan gangguan ini merasakan rasa cemas yang kuat dan menetap (Halgin & Whitbourne, 2009). Rasa cemas yang kuat dan menetap ini menghambat fungsi sehari-hari mereka (Halgin & Whitbourne, 2009). Sementara itu, gangguan depresi merupakan sebuah gangguan suasana hati di mana orang-orang dengan gangguan ini memiliki rasa sedih yang berkepanjangan dan kehilangan minat pada hal-hal sehari-hari (WHO, tanpa tahun). Gangguan depresi dapat menyebabkan perilaku menyakiti diri sendiri dan bunuh diri.

Gangguan mental memiliki dampak yang signifikan pada masyarakat. Gangguan depresi merupakan salah satu penyebab kematian yang serius di berbagai belahan dunia. Setiap tahunnya, sekitar delapan ratus ribu orang di dunia melakukan bunuh diri (WHO, tanpa tahun) dan salah satu penyebab utamanya adalah gangguan psikologis, terutama gangguan depresi (lihat Davidson, Neale, & Kring, 2004; Halgin & Whitbourne, 2009). Gangguan depresi juga dapat muncul bersamaan dengan gangguan kecemasan dan penyalahgunaan zat. Hal ini menye-

babkan dampak fisik dan psikologis yang lebih serius bagi penderitanya. Sementara itu, gangguan kecemasan tidak menyebabkan dampak fisik dan psikologis seserius gangguan depresi. Meskipun demikian, sebuah studi di Amerika Serikat menyatakan bahwa penanganan gangguan kecemasan menghabiskan biaya hingga 42,3 juta dollar AS setiap tahunnya (*Center for Disease Control and Prevention*, tanpa tahun).

Gangguan mental merupakan masalah global yang serius. Gangguan mental memiliki dampak yang signifikan pada masyarakat secara umum, tidak hanya bagi penderita dan orang-orang terdekatnya. Hal ini menyebabkan isu kesehatan mental menjadi sesuatu yang penting di tengah masyarakat yang rentan mengalami gangguan mental. Kesehatan mental merupakan suatu kondisi di mana seseorang bebas dari gangguan mental (MacDonald, 2006) dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya (MacDonald & O'Hara, 1998 dalam MacDonald, 2006). Orang-orang yang sehat mental merasakan suatu perasaan sejahtera dalam dirinya dan dapat menghadapi tekanan sehari-hari (lihat WHO, 2004 dalam Keyes & Michalec, 2009). Kemampuan seseorang menghadapi tekanan sehari-hari ini dapat menghindarkan orang tersebut dari gangguan mental yang serius. Orang-orang yang sehat mental akan mampu bekerja secara produktif dan berkontribusi postitif pada komunitasnya (WHO, 2004 dalam Keyes & Michalec, 2009).

B. Promosi Kesehatan Mental Melalui Biblioterapi

Gangguan mental sedapat mungkin harus dicegah kemunculannya. Salah satu cara untuk mencegah munculnya gangguan mental adalah dengan biblioterapi. Biblioterapi merupakan sebuah terapi psikologis dengan menggunakan media literatur. Biblioterapi juga disebut sebagai membaca yang menyembuhkan (Ouzts, 1991). Biblioterapi dapat digunakan untuk mencegah munculnya gangguan psikososial seseorang (Silverberg, 2003). Biblioterapi memiliki manfaat bagi anak-anak yang memiliki gejala gangguan psikososial dan penyesuaian diri yang buruk (Silverberg, 2003). Selain itu, biblioterapi juga tidak hanya bermanfaat bagi anak-anak yang memiliki gangguan penyesuaian diri, tetapi juga bagi orang dewasa yang memiliki gangguan yang sama (lihat Ouzts, 1991). Orang-orang dapat belajar untuk menghadapi masalah-masalah dalam kehidupan melalui biblioterapi (Ouzts, 1991).

Biblioterapi membantu memperbaiki perilaku seseorang yang kurang sehat dan kurang mampu menyesuaikan diri. Dengan demikian, biblioterapi juga dapat digunakan sebagai perangkat untuk mempromosikan kesehatan mental. Russell dan Shrod-

es (1950 dalam Silverberg, 2003) mendefinisikan biblioterapi sebagai proses interaksi yang dinamis antara kepribadian pembaca dan literatur. Interaksi ini salah satunya dapat digunakan untuk penyesuaian diri dan pertumbuhan pribadi. Biblioterapi mempromosikan penyesuaian diri dan pertumbuhan pribadi dengan cara memfasilitasi perubahan dalam diri seseorang melalui pemahaman dirinya secara kognitif (Silverberg, 2003). Melalui interaksi dinamis antara pembaca dan literatur, pembaca dapat mengalami rasa kesamaan dengan karakter dalam literatur yang dibacanya. Hal ini menumbuhkan rekognisi diri dalam diri pembaca (Silverberg, 2003). Dengan demikian, diharapkan pembaca memperoleh pemahaman baru atas dirinya dan kehidupannya dan belajar sesuatau yang baru dari literatur yang dibacanya. Hal ini dapat memicu perubahan perilaku dalam diri orang tersebut ke arah yang lebih sehat. Sebagai contoh, mahasiswa yang mengalami gangguan depresi dapat diberikan sebuah literatur fiksi yang bercerita mengenai perjalanan seorang pemuda mengatasi depresi. Mahasiswa tersebut diharapkan dapat memperoleh pemahaman baru akan dirinya dan masalahnya melalui proses identifikasi dirinya dengan tokoh dalam literatur tersebut. Hal ini dapat mengubah sikapnya atas masalahnya atau hidupnya secara keseluruhan dan membantunya mengatasi depresi. Dengan demikian, mahasiswa tersebut akan memiliki kehidupan yang lebih sejahtera secara psikologis.

C. Peran Perpustakaan Dalam Promosi Kesehatan Mental

Biblioterapi tidak dapat dipungkiri memiliki manfaat yang sangat baik dalam upaya promosi kesehatan mental. Dalam hal ini, perpustakaan memiliki peran yang sangat penting bagi kelangs ungan biblioterapi di masyarakat sebagai penyedia literatur. Peran perpustakaan sebagai penyedia literatur dalam biblioterapi sebenarnya telah dimulai sejak lama. Pada abad ke-19, di Amerika Serikat, perpustakaan berdampingan dengan praktisi kesehatan membantu proses penyembuhan pasien melalui biblioterapi (Silverberg, 2003). Ketika itu, kegiatan membaca buku adalah bagian dari perawatan kesehatan pasien di rumah sakit. Rumah sakit juga memiliki seorang pustakawan terlatih untuk membantu dalam pelaksanaan biblioterapi (Silverberg, 2003). Pustakawan di rumah sakit saat itu bahkan disebut sebagai seorang biblioterapis (Silverberg, 2003).

Peran penting perpustakaan dalam menopang biblioterapi tidak lepas dari jenis-jenis buku yang disediakan oleh perpustakaan. Buku-buku yang sesuai untuk biblioterapi adalah buku-buku dengan karakter yang memikat dan memiliki tema yang relevan dengan kehidupan saat ini (Parsons

& Nord, 2013). Buku-buku tersebut dapat memancing ketertarikan dan pembaca dapat merasa memiliki hubungan dengan karakter dalam buku (Parsons & Nord, 2013). Tema yang diangkat dalam buku-buku tersebut dapat berupa tema-tema umum yang sering muncul di masyarakat, misalnya pertemanan, empati kepada orang lain, pemecahan masalah, kesadaran diri, menolong diri sendiri, hingga kekerasan sehari-hari, perceraian, dan tema-tema lain yang sekiranya sesuai dengan kondisi saat ini (Parsons & Nord, 2013).

Buku-buku yang disediakan perpustakaan untuk biblioterapi tidak hanya berupa literatur fiksi atau buku-buku pengembangan diri. Buku-buku teks, biografi, atau otobiografi juga bermanfaat untuk biblioterapi (Silverberg, 2003). Perpustakaan sekolah dasar atau perpustakaan yang ditujukan untuk anak-anak juga dapat menyediakan buku-buku bergambar. Anak-anak akan mendapatkan manfaat dari buku-buku yang memiliki tokoh utama hewan (Parsons & Nord, 2013). Sementara itu, perpustakaan sekolah menengah hingga perguruan tinggi dapat menyediakan buku-buku fiksi dengan cerita yang realistis dan memiliki tokoh berusia yang sama dengan anak-anak muda yang menjadi tujuan biblioterapi (lihat Parsons & Nord, 2013). Buku-buku tersebut akan bermanfaat bagi para remaja dan pemuda. Selain itu, perpustakaan umum dapat menyediakan buku-buku atau literatur yang memuat masalah sehari-hari sesuai tahap perkembangan manusia. Sebagai contoh, literatur yang memuat kisah perjuangan menghadapi penyakit dapat bermanfaat untuk orang-orang dewasa akhir yang kebanyakan memiliki masalah kesehatan (lihat Silverberg, 2003). Dengan ketersediaan buku-buku yang tepat, program biblioterapi untuk semua kalangan dapat terlaksana. Hal ini membuat perpustakaan memiliki andil dalam promosi keseharan mental menuju masyarakat yang sejahtera.

D. Penutup

Biblioterapi merupakan sebuah langkah sederhana untuk mempromosikan kesehatan mental. Biblioterapi dapat meningkatkan pemahaman diri seseorang dan membantunya menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari. Biblioterapi juga dapat memberikan inspirasi bagi seseorang agar ia siap menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Dengan demikian, diharapkan orang tersebut terhindar dari gangguan mental.

Biblioterapi dapat terlaksana apabila ada kemudahan akses pada buku-buku yang menunjangnya. Dalam hal ini, perpustakaan memiliki peran yang penting untuk menyediakan buku-buku yang sesuai dengan perilaku yang hendak dituju oleh biblioterapi. Jika ada kemudahan akses pada buku-buku yang tepat, profesional kesehatan

mental atau konselor juga memiliki kemudahan dalam menjalankan program biblioterapi untuk kelompok orang yang membutuhkan. Biblioterapi memang tidak dapat berdiri sendiri, pembacaan dan diskusi yang didampingi oleh profesional kesehatan mental atau konselor juga merupakan bagian yang penting dalam biblioterapi. Meskipun demikian, akses yang mudah pada buku-buku yang sesuai juga sangat bermanfaat untuk memberikan inspirasi menghadapi kehidupan bagi setiap orang, sekalipun orang tersebut tidak termasuk dalam kelompok yang didampingi profesional kesehatan mental.

Setiap perpustakaan diharapkan dapat menyediakan literatur yang memuat kisah mengenai berbagai aspek kehidupan. Perpustakaan juga dapat menjadi perantara adanya kelompok diskusi buku di tempat perpustakan tersebut berdiri. Kelompok diskusi buku juga dapat bermanfaat memberikan pemahaman diri yang lebih baik bagi anggota-anggotanya. Scott (2013) menyatakan bahwa kelompok diskusi buku beranggotakan para orang tua dapat bermanfaat memberikan ide dan pengetahuan baru mengenai bagaimana mendampingi anak menghadapi permasalahan hidupnya. Dengan demikian, orang tua dalam kelompok diskusi buku tersebut juga ikut mempromosikan kesehatan mental bagi anak-anaknya.

Pengelola perpustakaan bekerja sama dengan profesional kesehatan mental dapat memulai langkah sederhana demi masyarakat yang lebih sehat mental. Berdasarkan uraian di atas mengenai biblioterapi dan peran perpustakaan dalam promosi kesehatan mental, tampak jelas bahwa perpustakaan juga berperan penting dalam membentuk karakter manusia yang sehat mental. Perpustakaan yang dikelola dengan baik ikut menyumbangkan manfaat demi tercapainya masyarakat yang sejahtera, sehat mental, dan bahagia.

Daftar Pustaka

Brindle, D. (Januari 2007). *Foreword.* Dalam *The fundamental facts: the latest facts and figures on mental health*. Dipungut 9 November 2013 dari http://www.mentalhealth.org.uk/publications/fundamental-facts/

Center for Disease Control and Prevention (CDC). (tanpa tahun). *Burden of mental illness*. Dipungut 9 November 2013 dari http://www.cdc.gov/ mentalhealth/basics/burden.htm

Davidson, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2004). *Abnormal psychology* (edisi ke-9). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.

Halgin, R. P. & Whitbourne, S. K. (2009). *Abnormal psychology: Clinical perspectives on psychological disorders*. New York, NY:

McGraw-Hill Companies.

Josh Hopkins Medicine. (tanpa tahun). *Mental health disorder statistics.* Dipungut 9 November 2013 dari http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/mental_health_disorders/mental_health_disorder_statistics_85,P00753/

Keyes, C. L. & Michalec, B. (2009). Mental health. Dalam S. J. Lopez (Ed.). *The encyclopedia of positive psychology* (hh. 614-617). West Sussex, UK: Blackwell Publishing Ltd.

MacDonald, G. (2006). *What is mental health*? Dalam M. Cattan & S. Tilford. Mental health promotion: A lifespan approach (hh. 8-27). Berkshire, UK: McGraw-Hill Companies.

Mental Health Foundation. (Januari 2007). *The fundamental facts: the latest facts and figures on mental health*. Dipungut 9 November 2013 dari http://www.mentalhealth.org.uk/publications/fundamental-facts/

Ouzts, D. T. (1991). T*he emergence of bibliotherapy as a discipline*. Reading Horizons, 31(3), 199-206.

Parsons, J. & Nord, C. (2013, Mei-Juni). By the book. School Counselor, 50(5), 10-13.

Scott, N. (2013, Mei-Juni). Book groups: *Not just for kids*. School Counselor, 50 (5), 26-28.

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

World Health Organization (WHO). (tanpa tahun). *10 facts on mental health*. Dipungut 9 November 2013, dari http://www.who.int/features/factfiles/ mental_health/mental_health_facts/en/index.html