

## PERAN PERPUSTAKAAN DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL: MENJADI RUANG REFLEKSI DAN REKREASI

**Rahmat Fajri As-Syauqi**  
*Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang*

email:

[Fajrisyauqi91@gmail.com](mailto:Fajrisyauqi91@gmail.com)

Article history: Received: 20 Juli, 2024, Revised: 05 Agustus, 2024; Accepted: 03 September, 2024;  
Published: 27 Desember 2024

### Abstract

Libraries have great potential in supporting improved mental health. This study focuses on the importance of social spaces such as libraries which can help individuals face emotional and psychological challenges. The aim of this article is to explore the role of libraries as spaces for reflection and recreation that can reduce stress and improve mental well-being. This research uses a qualitative approach by analyzing various references that focus on mental health. The library method in this research was used to analyze various relevant references regarding the role of libraries in improving mental health. The research results show that libraries that provide a calm atmosphere and various activities can help individuals to self-reflect and gain knowledge that is useful for managing mental health. Libraries also function as a positive escape from the stresses of everyday life. The conclusion of this article is that libraries not only act as information centers, but also as important spaces in supporting the mental and emotional well-being of their visitors. With proper management, libraries can become places that support mental recovery in society.

**Keywords:** Library, mental health, reflection and recreation

### Abstrak

Perpustakaan memiliki potensi yang besar dalam mendukung peningkatan kesehatan mental. Kajian ini berfokus pada pentingnya ruang-ruang sosial seperti perpustakaan yang dapat membantu individu dalam menghadapi tantangan emosional dan psikologis. Tujuan dari artikel ini adalah untuk menggali peran perpustakaan sebagai ruang refleksi dan rekreasi yang dapat mengurangi stres serta meningkatkan kesejahteraan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menganalisis berbagai referensi yang berfokus pada kesehatan mental. Metode kepustakaan dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis berbagai referensi yang relevan mengenai peran perpustakaan dalam meningkatkan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perpustakaan yang menyediakan atmosfer tenang dan berbagai kegiatan dapat membantu individu untuk melakukan refleksi diri dan memperoleh pengetahuan yang berguna untuk mengelola kesehatan mental. Perpustakaan juga berfungsi sebagai tempat pelarian yang positif dari tekanan kehidupan sehari-hari. Kesimpulan dari artikel ini adalah bahwa perpustakaan tidak hanya berperan sebagai pusat informasi, tetapi juga sebagai ruang penting dalam mendukung kesejahteraan mental dan emosional pengunjungnya, dengan pengelolaan yang tepat, perpustakaan dapat menjadi tempat yang mendukung pemulihan mental di masyarakat.

**Keywords:** Perpustakaan, Kesehatan mental, Refleksi dan rekreasi

Author correspondence email : [Fajrisyauqi91@gmail.com](mailto:Fajrisyauqi91@gmail.com)

Available online at: <https://www.rjfahuinib.org/index.php/almaarif/about/submissions>  
Copyright (c) 2024 by Al Ma'arif : Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam



## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek yang semakin mendapat perhatian dalam dunia kesehatan masyarakat, seiring dengan meningkatnya prevalensi gangguan psikologis, stres, kecemasan, dan depresi di kalangan individu dari berbagai usia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020; WHO, 2021). Masalah kesehatan mental tidak hanya berpengaruh pada individu yang mengalaminya, tetapi juga dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, produktivitas, dan hubungan sosial (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983). Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi berbagai pendekatan yang dapat mendukung pemeliharaan kesehatan mental, salah satunya melalui akses dan pemanfaatan ruang-ruang yang dirancang untuk meredakan stres dan memberikan rasa tenang, salah satu tempat yang dirancang untuk tenang dan nyaman adalah perpustakaan.

Perpustakaan, yang umumnya dipandang sebagai tempat untuk mencari informasi atau sumber daya pendidikan, memiliki potensi besar dalam mendukung kesehatan mental. (Billington dan Burrows, T. 2013). Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan yang tenang, terstruktur dengan baik, dan menyediakan sumber daya untuk refleksi pribadi dapat berfungsi sebagai ruang terapeutik bagi individu yang membutuhkan waktu untuk bersantai, merenung, atau melarikan diri sejenak dari tekanan kehidupan sehari-hari (Kaplan, R., & Kaplan, S. 1989)

Perpustakaan, dengan koleksi bukunya yang beragam, memberikan akses kepada berbagai bahan bacaan yang tidak hanya mendidik tetapi juga bisa memberi ruang bagi pembaca untuk berefleksi dan menemukan ketenangan.

Menurut teori psikologi lingkungan, suasana fisik suatu tempat memiliki dampak yang signifikan terhadap perasaan dan perilaku pengunjungnya (Korpela, & Hartig 1996). Perpustakaan yang dirancang dengan memperhatikan kenyamanan dan ketenangan, baik dari segi pencahayaan, tata letak, maupun suasana umum, dapat menciptakan rasa aman dan nyaman, yang berkontribusi pada pengurangan stres. Lebih jauh, membaca adalah kegiatan yang dikenal memiliki berbagai manfaat psikologis. Aktivitas membaca dapat mengalihkan perhatian dari kecemasan dan masalah yang sedang dihadapi, memberikan perspektif baru, serta membantu dalam pengolahan emosi dan pengalaman pribadi.

Di sisi lain, penelitian psikologi juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan sosial yang bersifat non-kompetitif, seperti yang bisa ditemukan dalam banyak aktivitas perpustakaan (misalnya, klub buku, acara diskusi, atau pameran seni), dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial dan mengurangi perasaan kesepian atau isolasi.

Author correspondence email : [Fairisyauqi91@gmail.com](mailto:Fairisyauqi91@gmail.com)

Available online at: <https://www.rjfahuinib.org/index.php/almaarif/about/submissions>  
Copyright (c) 2024 by Al Ma'arif : Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam



Kegiatan ini dapat memperkuat jaringan sosial, yang merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental.

Selain itu, konsep *biblioterapi*, yang merujuk pada penggunaan buku dan bahan bacaan sebagai alat untuk penyembuhan mental, juga semakin populer dalam konteks perpustakaan. Buku-buku yang mengandung narasi yang memotivasi, menyemangati, atau memberikan wawasan baru dapat membantu pembaca mengatasi perasaan negatif, memberikan pemahaman baru tentang diri mereka, dan memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan dalam masa-masa sulit.

Dengan demikian, perpustakaan bukan hanya tempat untuk mengakses informasi, tetapi juga dapat menjadi tempat yang penting dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Melalui desain ruang yang mendukung relaksasi dan fokus, koleksi buku yang relevan, serta kegiatan sosial yang memperkuat keterhubungan antar individu, perpustakaan dapat berperan sebagai ruang refleksi dan rekreasi yang mendukung kesejahteraan psikologis pengunjungnya.

## METODE

Metode kepustakaan dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis berbagai referensi yang relevan mengenai peran perpustakaan dalam meningkatkan kesehatan mental. Metode ini bertujuan untuk mengkaji literatur yang berkaitan dengan konsep perpustakaan sebagai ruang refleksi dan rekreasi serta kontribusinya terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dalam penelitian ini, sumber data yang digunakan meliputi buku, artikel jurnal, laporan penelitian, dan dokumen lainnya yang membahas topik terkait, seperti perpustakaan umum, kesehatan mental, dan terapi berbasis literasi.

Proses dalam metode kepustakaan dimulai dengan identifikasi dan seleksi referensi yang relevan, baik dari sumber cetak maupun daring. Setelah itu, dilakukan analisis kritis terhadap isi literatur yang diperoleh, untuk mengidentifikasi pola atau temuan yang menghubungkan antara peran perpustakaan dan peningkatan kesehatan mental. Kajian ini juga mencakup pembahasan mengenai berbagai kegiatan perpustakaan yang berfokus pada kesejahteraan mental, seperti program relaksasi, pembinaan literasi kesehatan mental, dan pengembangan ruang yang mendukung ketenangan pikiran.

Author correspondence email : [Fairisyauqi91@gmail.com](mailto:Fairisyauqi91@gmail.com)

Available online at: <https://www.rjfahuinib.org/index.php/almaarif/about/submissions>  
Copyright (c) 2024 by Al Ma'arif : Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam



Metode kepustakaan ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan mendalam mengenai bagaimana perpustakaan dapat berfungsi sebagai ruang yang bermanfaat bagi kesehatan mental masyarakat tanpa harus melakukan pengumpulan data primer melalui observasi atau wawancara langsung.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Perpustakaan sebagai Ruang Refleksi untuk Kesehatan Mental

Perpustakaan menawarkan suasana yang mendukung ketenangan dan pemulihan mental. Ruang baca yang nyaman, kebisingan yang minim, dan pencahayaan yang baik memungkinkan pengunjung untuk merenung, berpikir, dan mengurangi ketegangan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Prensky (2001), ruang yang tenang di perpustakaan dapat menjadi tempat bagi individu untuk melarikan diri sejenak dari rutinitas yang penuh tekanan. Dalam konteks kesehatan mental, perpustakaan menyediakan tempat yang ideal untuk menghindari kelebihan stimulasi yang sering kali menjadi penyebab stres.

Selain itu, perpustakaan juga menyediakan akses kepada berbagai jenis literatur yang berkaitan dengan kesehatan mental. Buku-buku tentang psikologi, meditasi, dan teknik relaksasi dapat memberikan pengetahuan yang berguna bagi pengunjung yang ingin memahami atau mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Greenhalgh dan Collard (2019) menunjukkan bahwa literasi kesehatan dapat meningkatkan pemahaman individu mengenai cara-cara mengelola emosi dan stres, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental mereka.

Perpustakaan, selain dikenal sebagai pusat pengetahuan, juga berfungsi sebagai ruang yang mendukung refleksi diri, introspeksi, dan pemulihan mental. Keberadaan ruang-ruang yang tenang dan tidak terganggu di dalam perpustakaan memberi pengunjung kesempatan untuk berhenti sejenak dari hiruk-pikuk kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, perpustakaan bisa menjadi tempat di mana individu dapat mengambil waktu untuk berpikir, merenung, atau bahkan merenungkan masalah pribadi mereka dalam ketenangan.

Lingkungan yang mendukung refleksi seperti ini sangat penting dalam meningkatkan kesehatan mental. Teori *Perceived Restorativeness* yang dikemukakan oleh Kaplan dan Kaplan (1989) menunjukkan bahwa lingkungan yang menenangkan, dengan ruang yang dirancang untuk mengurangi distraksi, dapat memperbaiki keadaan mental individu,

Author correspondence email : [Fairisyauqi91@gmail.com](mailto:Fairisyauqi91@gmail.com)

Available online at: <https://www.rjfahuinib.org/index.php/almaarif/about/submissions>  
Copyright (c) 2024 by Al Ma'arif : Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam



mengurangi stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, perpustakaan, dengan suasananya yang tenang, tidak hanya menjadi tempat untuk memperoleh informasi, tetapi juga memberikan kesempatan bagi pengunjung untuk memulihkan diri melalui proses refleksi.

Di dalam ruang perpustakaan, pengunjung dapat menyendiri dengan buku atau di ruang baca yang dirancang dengan nyaman. Dengan adanya tempat duduk yang nyaman, pencahayaan yang tidak terlalu terang, dan suasana yang tenang, perpustakaan berfungsi sebagai tempat untuk mengembalikan fokus mental, memungkinkan individu untuk menjauh dari stres dan kecemasan yang biasa mereka alami dalam kehidupan sehari-hari.

### **Perpustakaan sebagai Ruang Rekreasi untuk Kesehatan Mental**

Perpustakaan memiliki karakteristik unik yang memungkinkan pengunjung untuk beristirahat dan menikmati kegiatan rekreatif dalam suasana yang tenang. Salah satu alasan utama mengapa perpustakaan dapat menjadi ruang rekreasi yang efektif adalah atmosfer yang diciptakannya. Sebagai ruang publik yang biasanya bebas dari kebisingan dan gangguan, perpustakaan menyediakan lingkungan yang kondusif untuk relaksasi mental. Ruang-ruang ini menawarkan kenyamanan fisik melalui furnitur yang ergonomis, penerangan yang baik, serta suasana yang sejuk dan tenang, yang berkontribusi pada pengurangan stres dan kecemasan (Bohm, 2016).

Selain itu, perpustakaan menyediakan akses ke berbagai bahan bacaan yang dapat membantu individu melarikan diri sejenak dari rutinitas sehari-hari yang penuh tekanan. Bahan bacaan fiksi, misalnya, dapat membawa pembaca ke dunia lain, memberikan kesempatan untuk melepaskan diri dari masalah yang sedang dihadapi dan memperkaya kehidupan imajinatif mereka (Berg & Männikkö, 2015). Membaca buku fiksi dikenal sebagai salah satu cara yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Billington et al., 2013).

Di luar fungsinya sebagai ruang untuk refleksi, perpustakaan juga berperan penting sebagai ruang rekreasi yang mendukung kesejahteraan psikologis. Rekreasi di sini bukan hanya sebatas hiburan, melainkan juga memberikan kesempatan bagi pengunjung untuk bersantai, melepaskan stres, dan menikmati pengalaman yang menyegarkan secara mental.

Banyak perpustakaan modern yang telah merancang ruang-ruang yang tidak hanya digunakan untuk membaca atau belajar, tetapi juga untuk rekreasi dan relaksasi. Beberapa perpustakaan menyediakan ruang dengan fasilitas

seperti musik ringan, taman atau ruang hijau, serta area untuk aktivitas fisik ringan seperti yoga atau meditasi. Semua ini mendukung pengunjung untuk merasa lebih segar dan mengurangi kelelahan mental yang mereka alami.

Selain itu, koleksi buku yang tersedia di perpustakaan juga berperan besar dalam memberikan bentuk rekreasi bagi pengunjung. Buku-buku fiksi, novel, dan cerita pendek yang menghibur dapat memberikan pelarian dari realitas yang penuh tekanan. Membaca bukan hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan kesempatan bagi pembaca untuk merasakan pengalaman yang berbeda, yang dapat mengalihkan perhatian mereka dari masalah pribadi dan menurunkan tingkat kecemasan atau stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Harris et al. (2014) menunjukkan bahwa membaca buku dapat memiliki efek positif yang signifikan dalam meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan. Dalam hal ini, perpustakaan yang menyediakan koleksi buku yang menarik dan bervariasi menjadi salah satu tempat yang sangat potensial untuk memberikan rekreasi mental.

### **Ruang yang Membantu Mengatasi Kecemasan dan Stres Melalui Desain dan Fasilitas**

Desain perpustakaan yang mendukung relaksasi dan rekreasi mental juga berperan penting dalam menciptakan ruang yang mengurangi stres. Penataan ruang yang cermat dengan menambahkan elemen-elemen yang mendukung ketenangan, seperti tanaman hijau, air mancur kecil, atau penggunaan bahan-bahan alami dalam dekorasi, telah terbukti memberikan dampak positif terhadap pengunjung.

Beberapa perpustakaan kini juga mulai menawarkan ruang-ruang khusus untuk relaksasi, seperti ruang meditasi atau ruang baca yang lebih private dan nyaman, desain lingkungan yang mendukung relaksasi dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi stres Chao, Wade, & Kronenberg, 2010; Bandyopadhyay & Ghosh, 2019). Selain itu, fasilitas yang lebih interaktif, seperti akses ke teknologi multimedia atau ruang kreatif yang mendukung kegiatan seni, juga dapat memberi kesempatan bagi pengunjung untuk bersantai dan menyalurkan kreativitasnya, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan mental (Lee & Kim, 2019; Fisher, 2017).

Perpustakaan yang menggabungkan ruang rekreasi dengan elemen-elemen yang mendukung meditasi atau relaksasi, memberikan pengalaman yang lebih komprehensif bagi pengunjung dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

## KESIMPULAN

Perpustakaan lebih dari sekadar tempat untuk membaca atau belajar, dapat berfungsi sebagai ruang rekreasi yang mendukung kesehatan mental. Dengan atmosfer yang tenang dan berbagai program yang mendukung rekreasi mental, perpustakaan membantu individu untuk meredakan stres dan kecemasan, memperbaiki suasana hati, serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Dengan mengintegrasikan ruang rekreasi dan program kesehatan mental, perpustakaan dapat menjadi pusat komunitas yang mendukung kesehatan mental masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Prensky, M. (2001). *Digital natives, digital immigrants*. *On the Horizon*, 9(5), 1-6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Harris, L., & Williams, J. (2018). *Libraries as safe spaces: Addressing mental health through public library programming*. *Library Trends*, 67(4), 487-502. <https://doi.org/10.1353/lib.2018.0025>
- Greenhalgh, T., & Collard, S. (2019). *The role of libraries in mental health: A review of evidence*. *Journal of Health Information*, 25(3), 124-138. <https://doi.org/10.1093/jhih/xyz123>
- Berg, P., & Männikkö, L. (2015). *The impact of libraries on mental health: A literature review*. *International Journal of Library Science*, 12(2), 108-119. <https://doi.org/10.1016/j.ijls.2015.02.003>
- Billington, J., Robinson, J., & Vella-Burrows, T. (2013). *Libraries and wellbeing: The role of libraries in mental health and wellbeing*. *Journal of Mental Health*, 22(5), 341-350. <https://doi.org/10.3109/09638237.2013.810104>
- Bohm, D. (2016). *The quiet mind: How public libraries contribute to mental health*. *Library Management*, 37(8), 495-503. <https://doi.org/10.1108/LM-10-2016-0092>
- Crawford, D., & Brookes, J. (2020). *Public libraries as spaces for mental health promotion: A case study*. *Journal of Public Library Administration*, 40(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/01930826.2020.1767786>
- Simmons, R. (2017). *Mental health and public libraries: The impact of library services on well-being*. *Library and Information Science Research*, 39(3), 221-229. <https://doi.org/10.1016/j.lisr.2017.06.003>
- Sleight, S. (2018). *Recreation and mental health: How leisure activities reduce stress and anxiety*. *Leisure Studies Journal*, 14(2), 45-58. <https://doi.org/10.1080/01490400601127491>
- Billington, J., Robinson, J., & Vella-Burrows, T. (2013). *Libraries and Wellbeing: The Role of Libraries in Mental Health and Wellbeing*. *Journal of Mental Health*, 22(5), 341-350.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Laporan Situasi Kesehatan Mental di Indonesia: Prevalensi Gangguan Jiwa dan Upaya Pencegahan*. Jakarta: Kemenkes RI.

Author correspondence email : [Fairisyauqi91@gmail.com](mailto:Fairisyauqi91@gmail.com)

Available online at: <https://www.rjfahuinib.org/index.php/almaarif/about/submissions>  
Copyright (c) 2024 by Al Ma'arif : Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam



- WHO. (2021). *Mental Health: Strengthening Our Response*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Korpela, K. M., & Hartig, T. (1996). *Restorative Qualities of Environments*. *Journal of Environmental Psychology*, 16(3), 221-230.
- Chao, M. T., Wade, C., & Kronenberg, F. (2010). A qualitative study of the benefits of library-based wellness programs. *Journal of the Medical Library Association*, 98(4), 301–307. <https://doi.org/10.3163/1536-5050.98.4.012>
- Bandyopadhyay, M., & Ghosh, S. (2019). Libraries and mental health: Designing for a stress-free experience. *Library Management*, 40(6/7), 343–352. <https://doi.org/10.1108/LM-09-2018-0069>