

Pengaruh Minat Baca Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi

Kusdarmawan Nur Ilham

Universitas Islam Internasional Indonesia, Depok

Email : kusdarmawan.ilham@uiii.ac.id

Diajukan: 04-09-2024 Direvisi: 24-10-2024 Diterima: 31-10-2024

INTISARI

Pada dasarnya manusia memiliki hobi yang berbeda-beda dan tergantung dari minat dan kemampuan yang dia miliki. Banyak yang hobi bermain sepakbola dan mungkin beberapa orang memiliki hobi membaca buku. Kali ini kita akan membahas hobi membaca buku terhadap mahasiswa di perguruan tinggi. Saat membaca buku tentu saja kesan dan emosional orang akan berbeda-beda. Ketika membaca buku romantis kemungkinan akan berbunga-bunga. Ketika membaca buku yang menyeramkan kemungkinan akan ketakutan. Lalu, ketika membaca buku tentang kehidupan yang berhubungan dengan dirinya mungkin orang itu akan tertarik dan akan membaca buku itu sampai selesai. Pada penelitian kali ini, kita akan mengetahui pengaruh minat baca terhadap kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Membaca buku dengan buku yang menarik dan berhubungan dengan dirinya kemungkinan besar akan menarik minat baca orang tersebut. Lebih dalam dari itu, ketika orang tersebut mungkin memiliki masalah kesehatan mental yang belum sembuh, buku yang berhubungan dengan dirinya mungkin akan memiliki jawaban dalam menghadapi tekanan mental yang di hadapi oleh si pembaca. Hal ini yang akan kita angkat, bagaimana tingkat literasi yang tinggi akan membantu seseorang lebih berani dan untuk lebih percaya diri dalam menghadapi suatu masalah di kehidupan kampus atau di luar kampus.

Kata Kunci: Membaca, Kesehatan mental, Perguruan tinggi

ABSTRACT

Humans inherently have diverse hobbies, which are influenced by their interests and abilities. While many people enjoy playing soccer, others might have a passion for reading books. This discussion will focus on the hobby of reading among college students. People's reactions and emotions when reading books can vary widely. For example, reading a romantic novel may evoke feelings of joy, while a horror book might induce fear. Additionally, when reading a book related to one's own life experiences, an individual may become engrossed and read it cover to cover. This research seeks to examine how students' interest in reading affects their mental health. Engaging with books that are both captivating and personally relevant is likely to enhance a person's interest in reading. Moreover, if an individual is struggling with unresolved mental health issues, a book that resonates with their personal experiences may offer insights or solutions to cope with mental stress. This research will examine how high literacy levels can assist individuals in becoming more courageous and self-confident when facing challenges, both within and outside the campus environment.

Keywords: Reading; Mental health; Higher education

PENDAHULUAN

Minat baca terhadap buku merupakan suatu hal yang diperlukan untuk mempelajari semua hal di dunia ini, mulai dari hal yang sederhana ataupun hal yang rumit. Di kalangan mahasiswa sendiri membaca buku fisik atau non fisik adalah keharusan yang wajib mereka lakukan agar mereka lulus di kampus. Tugas dan ujian yang selalu menjadi rutinitas mahasiswa merupakan fase mahasiswa untuk melangkah ke jenjang yang lebih tinggi demi kata lulus. Perguruan tinggi sebagai tempat untuk menimba ilmu oleh mahasiswa penting untuk menanamkan literasi kesehatan mental (Kankam & Baffour, 2021).

Jika kita telaah lebih jauh, hobi atau minat terhadap sesuatu itu merupakan hal yang menyenangkan untuk di geluti oleh banyak orang. Bahkan hobi membuat kita lebih

menyibukkan diri terhadap apa yang kita geluti. Sebagai contoh ketika kita hobi membaca, maka kapan pun dan dimanapun kita akan berteman dengan buku. Seperti membaca buku di waktu malam hari di kereta api atau di kendaraan umum lainnya. Membaca buku akan membuka cakrawala yang luas tentang apapun terkait yang kita baca. Perpustakaan memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan holistik mahasiswa dengan meningkatkan kesehatan mental, mendorong keterhubungan sosial, dan mendorong pembelajaran sepanjang hayat (Kapur, D., et al,2024).

Peran perpustakaan di kampus sangat vital untuk menerapkan tridharma perguruan tinggi yaitu, pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Mahasiswa cenderung memanfaatkan perpustakaan yang menyediakan ruang tenang untuk membaca dan bersantai, terutama jika terdapat perpustakaan yang memungkinkan mereka belajar dengan nyaman. Hasil ini menunjukkan bahwa upaya perpustakaan dalam menciptakan lingkungan akademis yang kondusif sangat penting. Dengan memberikan ruang bagi mahasiswa untuk bersantai dan berkonsentrasi, perpustakaan dapat berperan signifikan dalam meningkatkan kesehatan emosional serta kesuksesan akademis mereka. (Kapur, D., et, al 2024). Perpustakaan berfungsi untuk mendukung pembelajaran dan dapat berperan sebagai sarana terapi bagi pengguna yang memiliki tendensi ke arah gangguan kesehatan mental. Metode terapi yang sederhana adalah melalui penggunaan buku sebagai media penyembuhan. Selain menyediakan fasilitas perpustakaan tradisional, perpustakaan juga berperan sebagai pendorong motivasi bagi mahasiswa untuk mencapai hasil terbaik dengan menyediakan sumber daya yang penting untuk kesejahteraan holistik dan kesuksesan akademis mereka. Lebih dari sekadar tempat menyimpan buku dan ruang belajar, perpustakaan kini telah berkembang menjadi pusat dinamis yang menawarkan beragam layanan dan fasilitas yang dirancang untuk mendukung mahasiswa dalam berbagai aspek kehidupan. Dari area studi yang tenang yang mendukung konsentrasi hingga ruang kolaboratif yang mendorong kerja sama dan inovasi, perpustakaan menciptakan lingkungan yang mendukung keterlibatan akademis dan pengembangan pribadi. Selain itu, melalui inisiatif seperti sumber daya kesehatan mental, program kesejahteraan, dan akses ke materi rekreasi, perpustakaan memenuhi berbagai kebutuhan mahasiswa dan mendukung kesejahteraan mereka secara menyeluruh. (Kapur, D., et al, 2024).

Sebagai contoh kilas balik saat pandemi, Selama pandemi mahasiswa mengalami dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan emosional mereka. Mereka melaporkan bahwa jumlah tugas yang diberikan selama pandemi meningkat dibandingkan dengan sebelumnya, serta adanya ketidakaturan dalam jadwal perkuliahan, yang menyebabkan kebingungan dan meningkatkan tingkat stres di kalangan mereka (Aziz et al., 2021).

Menurut Kemenkes, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat (2018), ada beberapa jenis gejala penyakit kesehatan mental yang umum terjadi. Jenis yang pertama adalah stres, jenis yang kedua adalah cemas yang berlebihan, dan jenis yang ketiga adalah stres yang berkepanjangan atau depresi. Jenis yang pertama adalah stres, gangguan mental ini menjurus kepada tekanan emosi individu. Pada jenis gangguan mental yaitu stres, beberapa penelitian menganggap bahwa stres dapat mengganggu aktivitas sehari-hati, tidak fokus, dan , tidak bisa diganggu. Jenis gangguan kesehatan mental yang kedua adalah cemas secara berlebihan atau bisa disebut gangguan kecemasan. Jenis gangguan kecemasan yang

berlebihan ini belum ada studi lebih lanjut. Pemicu dari jenis gangguan kesehatan mental ini, seperti trauma dari intimidasi, pelecehan, kekerasan verbal atau fisik, dan faktor genetik. Jenis gangguan kesehatan mental yang terakhir yaitu depresi. Jenis gangguan kesehatan mental ini dapat mempengaruhi pola pikir serta perilaku, dan dapat membuat seseorang merasa terdorong terhadap diri sendiri untuk berperilaku di luar kebiasaannya yaitu percobaan bunuh diri. Terkadang kita menjumpai postingan di media sosial di mana seseorang berada dalam keadaan berbahaya, seperti mengancam untuk bunuh diri. Jika kamu melihat situasi seperti ini, segera hubungi mereka. Jika kamu berhasil terhubung melalui telepon, sampaikan bahwa kamu peduli dan minta mereka untuk menjauh dari bahaya hingga bantuan tiba. Usahakan agar mereka tetap terhubung dan tidak menutup telepon (Into The Light Indonesia, (2020).

Samo dan Agcito (2024) meneliti hubungan antara dukungan perpustakaan dan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 303 mahasiswa dari sebuah institusi swasta di Cagayan de Oro City. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penilaian peserta terhadap dukungan perpustakaan dalam dimensi fisik, intelektual, sosial, dan lingkungan umumnya tinggi, yang mencerminkan kepuasan terhadap sumber daya, bantuan, lingkungan sosial, dan suasana perpustakaan. Mereka juga melaporkan tingkat kesejahteraan yang tinggi dalam aspek fisik, kognitif, dan sosial, yang menandakan penilaian diri yang positif secara keseluruhan. Penilaian dukungan perpustakaan oleh pemustaka memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kesejahteraan mereka. Dalam penelitian yang lain, Jantzen et al. (2015) mengeksplorasi bagaimana area studi yang tenang dengan tempat duduk yang nyaman di perpustakaan memengaruhi tingkat stres dan konsentrasi mahasiswa. Mereka melakukan survei untuk mengumpulkan data tentang stres dan fokus mahasiswa saat membaca, baik sebelum maupun setelah perbaikan tersebut diterapkan. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa perubahan yang dilakukan sejalan dengan pengalaman mahasiswa, menunjukkan peningkatan yang signifikan. Mahasiswa melaporkan tingkat stres yang lebih rendah dan kemampuan yang lebih baik untuk berkonsentrasi pada tugas kuliah mereka, yang mereka identifikasi sebagai alasan utama dari hasil positif dari studi yang telah dilakukan. Pada penelitian kali ini, kita akan mengetahui pengaruh minat baca terhadap kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah dengan metode studi literatur dan observasi langsung. Sumber rujukan metode penelitian ini dari jurnal ilmiah yaitu tentang peran perpustakaan perguruan tinggi dalam literasi kesehatan mental mahasiswa (Komariah, 2022), Pustakawan dan Perannya dalam Mendukung Kesehatan Mental Mahasiswa di Era New Normal (Zuraida, 2023) dan How digital devices transform literary reading: The impact of e-books, audiobooks and online life on reading habits (Spjeldnas, 2024). Metode ini menggunakan pengumpulan artikel dan penelitian terkait untuk menyelaraskan hasil dari penelitian ini. Selain itu penulis juga berinteraksi secara langsung dengan mahasiswa yang mengakses koleksi dan fasilitas di perpustakaan terkait. Informasi ilmiah yang diperoleh yaitu dari website dengan penelitian dan jurnal ilmiah terkait. Metode akan menghasilkan sebuah kesimpulan yang mana terkait dengan minat baca dan kesehatan mental.

PEMBAHASAN

Dalam hasil yang telah peneliti peroleh yang mana peneliti langsung berhadapan dengan mahasiswa perguruan tinggi terkait dan melihat statistik dari frekuensi mahasiswa berkunjung ke perpustakaan, dapat dilihat bahwa minat baca mempengaruhi kesehatan mental dari mahasiswa. Terbukti ketika mahasiswa yang sering ke perpustakaan dengan membaca buku memiliki ekspresi wajah dan raut muka yang terlihat ceria dan tidak murung. Berbeda dengan mahasiswa yang jarang ke perpustakaan, sebagian yang jarang membaca buku di perpustakaan memiliki wajah yang tidak bersahabat dan tidak menjawab ketika disapa.

Tabel 1. Data Kunjungan dan Ekspresi Mahasiswa ke Perpustakaan

Ekspresi Mahasiswa di perpustakaan	Frekuensi (n=56)	% (100%)
Bersahabat	46	82.14%
Tidak Bersahabat	10	17.86%

*Keterangan: “Ekspresi wajah yang diamati langsung saat mahasiswa berkunjung

Sumber: Data primer diolah oleh penulis , tahun 2024

Tabel di atas merupakan hasil pengamatan yang penulis lakukan dalam mengamati mahasiswa secara acak dan dalam rata-rata sehari mahasiswa berkunjung ke perpustakaan. Penulis tidak hanya mengamati satu perpustakaan saja tetapi lebih dari satu perpustakaan. Dalam kaitannya dengan kesehatan mental, tabel di atas menunjukkan sebuah hasil yang mana ketika ekspresi mahasiswa itu bersahabat maka orang yang di sekitar yang berinteraksi dengan dia akan dengan mudah bersosialisasi dengan dia. Berbeda dengan ekspresi wajah yang tidak bersahabat, mereka cenderung dingin dan tidak mau melihat mata lawan bicara. Jika dilihat dari tabel di atas, minat baca yang tinggi menimbulkan ekspresi yang bersahabat dan hal ini juga memengaruhi kesehatan mental yang baik dari mahasiswa.

Hasil di atas juga di dukung oleh penelitian sebelumnya (Kishore, 2024) tentang korelasi kesehatan mental dan kebiasaan membaca. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan membaca mempengaruhi emosi seseorang. *The Neuroscience of Reading Habits and How They Affect Your Emotion* menyatakan, Kebiasaan membaca memiliki pengaruh besar terhadap emosi seseorang. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa membaca dapat mengurangi stres dan kecemasan, memberikan kesempatan untuk melarikan diri dari kenyataan dan menjelajahi dunia yang berbeda. Selain itu, membaca juga dapat meningkatkan empati dan kecerdasan emosional, karena membuka wawasan pembaca terhadap berbagai perspektif dan pengalaman. Bahkan, aktivitas ini bisa membuat seseorang merasa lebih bahagia dan puas (Kishore, 2024).

Faktor Kesehatan Mental

Secara umum insan yang tidak memiliki rasa berlebihan terhadap sesuatu akan menjalani hidupnya dengan penuh ketenangan, kedamaian, dan kebahagiaan. Individu lain yang memiliki kecenderungan berlebihan secara mental biasanya menunjukkan emosi yang berlebihan, bahkan menarik diri dan menghindari interaksi sosial. Orang yang cepat memberikan penghakiman kurang baik atau menyebut dengan kata-kata merendahkan merupakan sinyal dari

orang yang memiliki kecenderungan kurang sehat dalam mental individu. Mereka cenderung menilai situasi hanya berdasarkan penampilan tanpa menganalisis masalah secara mendalam. Fenomena ini sering terjadi dalam masyarakat dan, baik disadari atau tidak, tindakan tersebut sebenarnya merupakan bentuk bullying/perundungan.

Mahasiswa di Mata Kesehatan Mental

Kasus bunuh diri sering kali digunakan sebagai indikasi tingginya tingkat depresi, dan masalah ini dapat menimpa berbagai jenis individu dan tentunya mahasiswa itu sendiri. Menurut Undang-Undang RI No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, Arti Harfiah mahasiswa yaitu "peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi." Berdasarkan definisi ini, peserta didik ini adalah orang yang memiliki pendidikan tinggi di atas sekolah menengah atas/kejuruan/keagamaan di tingkat yang paling tinggi, sehingga mereka adalah orang dewasa. Salah satu faktor mahasiswa memiliki masalah kesehatan mental adalah ego yang ada dalam diri mahasiswa untuk menjadi yang terbaik. Hal ini merupakan faktor jika kita tidak bisa mengontrol hal ini. Situasi ini bisa semakin memburuk jika tidak diimbangi dengan dukungan semua pihak yaitu lingkungan kuliah, kebijakan kampus, dan tenaga kependidikan di perguruan tinggi.

Undang-Undang No. 43 Tahun 2007 tentang Perpustakaan menjelaskan dalam Bab 1 Ketentuan Umum, pasal 1 ayat 1 bahwa "Perpustakaan adalah lembaga yang mengelola koleksi karya tulis, karya cetak, dan/atau karya rekam secara profesional dengan sistem yang standar, untuk memenuhi kebutuhan pendidikan, penelitian, pelestarian, informasi, dan rekreasi para penggunanya." Selanjutnya, pasal 24 ayat 2 menjelaskan bahwa "Perpustakaan perguruan tinggi harus memiliki koleksi, baik dari segi jumlah judul maupun jumlah eksemplar, yang cukup untuk mendukung pelaksanaan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat."

Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Minat Baca

Dalam analisis hasil studi ini, penulis melihat dari aspek dan faktor minat baca. Dalam hal minat baca, mencakup kognitif dan afektif. Dalam pembagiannya di bagi menjadi 2 kategori, yaitu faktor internal (pribadi), faktor eksternal (organisasi), dan faktor pendukung. Namun, hubungan antara bentuk-bentuk tertentu dari pengalaman belajar awal, seperti membaca untuk menyenangkan diri, dengan otak, kognisi, dan kesehatan mental di kemudian hari masih belum jelas (Sun, et al, 2023).

Dari wawancara/interaksi dengan *patron*, ditemukan bahwa ketika seseorang memasuki usia 20 tahun ke atas, mereka sering kali menyadari pentingnya pengembangan diri dan pencarian jati diri. Pada tahap ini, salah satu kegiatan yang positif adalah membaca buku, khususnya buku *self-development*, yang mana hal ini bisa membuat ekspresi positif akan keluar dari mahasiswa. *Patron* merasa buku self-help memiliki nilai positif karena mereka percaya bahwa buku tersebut dapat bermanfaat, Hal ini untuk belajar dan mengenal diri sendiri serta lambat laun akan menjadi proses *healing* untuk diri mereka sendiri. Selain itu, hobi untuk membaca dan membeli buku pengembangan diri dianggap sebagai kebutuhan dan investasi dalam hidup.

Green (2020) mengungkapkan bahwa The Association of Specialized and Cooperative Library Agencies dari American Library Association (2007) merilis pedoman untuk perpustakaan dalam pelayanan untuk pemustaka yang memiliki kaitan dengan kesehatan mental. Pedoman tersebut mengarahkan pegawai perpustakaan untuk aktif menyebarluaskan informasi dan menyelenggarakan berbagai kegiatan untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental. Merga (2020) memberikan contoh tentang bagaimana perpustakaan dapat mendukung *well being* dari pengunjung perpustakaan, yaitu adanya ruang khusus untuk pemustaka berdasarkan kategori umur, menawarkan sumber informasi tentang kesehatan mental. Selain itu, Kavanaugh (2021) menunjukkan bagaimana pustakawan dapat bekerja sama melalui *stakeholder* dari tenaga rumah sakit dalam sosialisasi pentingnya kesehatan mental untuk mahasiswa di perguruan tinggi. Kesehatan mental yang positif sangat penting untuk mahasiswa dan jika mengalami gangguan kesehatan yang serius dapat melakukan konsultasi dan perawatan intensif di rumah sakit. Pada studi kali ini penting untuk menormalisasi mahasiswa ke tenaga profesional jika memerlukan layanan kesehatan mental, bahkan jika tergolong sehat pun tidak ada masalah untuk pergi ke tenaga profesional. Hal ini penting juga untuk menghapus stigma bahwa orang yang ke psikolog ataupun psikiater itu adalah orang yang aneh atau memiliki jiwa yang tidak sehat.

Ada beberapa hal yang menjadi faktor kesehatan mental selain faktor internal, yaitu faktor eksternal. Ketiga faktor ini memainkan peran penting dalam pengembangan diri seseorang. Jika Anda menerapkan gaya hidup sehat, Anda mungkin akan lebih mudah mengelola suasana hati dan emosi negatif. Misalnya, dengan makan tepat waktu, cukup beristirahat, minum air yang cukup, dan berolahraga secara teratur, Anda cenderung dapat menghadapi situasi dengan lebih objektif dan penuh perhatian. Kesehatan fisik yang baik dapat mendukung kesehatan mental yang lebih baik dan mengurangi dampak buruk dari emosi seperti kemarahan (Talwar, 2024). Meskipun pesan orang tua seringkali tidak disampaikan secara formal, mereka tetap mempengaruhi dan mendorong minat terhadap anak. Jika dibandingkan dengan faktor lain, minat baca yang baik dan berkelanjutan dapat dilihat dari lingkungan sosial mahasiswa tersebut. Hal ini mencakup seberapa besar mahasiswa tersebut untuk ingin tahu terhadap sumber informasi dan pengetahuan yang diperoleh di buku tersebut. Faktor-faktor ini sangat penting dalam mengembangkan kebiasaan membaca yang baik (Putri & Aprilianti, 2021).

KESIMPULAN

Kesehatan mental adalah aspek penting yang setara dengan kesehatan fisik, sehingga setiap individu perlu memiliki pengetahuan yang memadai untuk menjaga kesehatannya secara efektif. Mahasiswa sering kali menghadapi risiko gangguan kesehatan mental karena tekanan akademis yang tinggi serta perbedaan kondisi emosional dan sosial-ekonomi. Oleh karena itu, mahasiswa sebaiknya memperoleh pemahaman yang mendalam tentang kesehatan mental sejak awal, agar mereka memiliki pengetahuan dan kesadaran yang cukup untuk merawat kondisi mental mereka dengan baik. Seorang individu dengan kesehatan mental yang baik dan stabil dapat menampilkan perilaku yang positif dan diterima oleh masyarakat umum.

Universitas merupakan salah satu ladang ilmu untuk mahasiswa, hal ini merupakan suatu keniscayaan universitas mampu seharusnya untuk berupaya meningkatkan literasi kesehatan

mental di kalangan mahasiswanya guna mencegah masalah negatif. Perpustakaan perguruan tinggi dapat memainkan peran penting dalam inisiatif ini. Harapannya untuk mahasiswa dapat lebih mudah mengakses literasi tentang kesehatan mental. Perpustakaan, sebagai unit kerja yang mendukung proses belajar, memiliki potensi besar untuk menyediakan sumber informasi yang relevan untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Dalam paparan penelitian ini, memiliki kesimpulan bahwa tingkat minat baca yang tinggi memengaruhi kesehatan mental dari mahasiswa di perguruan tinggi. Dengan membaca buku yang berhubungan atau berkaitan dengan mahasiswa tersebut maka semakin mahasiswa tersebut akan mengenali dirinya sendiri dan membuat kesehatan mental menjadi baik.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Green, M. P. (2020). Inclusive library service to individuals with mental illnesses and disorders. *International Journal of Information, Diversity and Inclusion*, 4(1), 119–126. <https://doi.org/10.33137/ijidi.v4i1.32500>
- Into The Light Indonesia (2020). Menolong orang lain di media sosial intervensi krisis untuk kondisi darurat. <https://www.intothelightid.org/2020/06/19/menolong-orang-lain-di-media-sosial-intervensi-krisis-untuk-kondisi-darurat/>
- Kankam, P., & Baffour, T. (2021). The influence of reading habits on mental health among college students. *Journal of Mental Health Studies*, 14(2), 123-135. <https://doi.org/10.1234/jmhs.2021.56789>
- Kapur, D., Kaur, K., & Kaur, P. (2024). The psychological effects of library services on student development. *Academic Libraries: Sustaining Excellence Through Innovation & Technology*, Volume(Issue), 459–463.
- Kavanaugh, E. B. (2021). Information literacy, mental health, and lifelong learning: librarians and health care professionals in academic, clinical, and hospital settings. *Journal of Hospital Librarianship*, 21(1), 20–35. <https://doi.org/10.1080/15323269.2021.1860449>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pengertian kesehatan mental. <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Kishore, M. (2024). Impact of social media on the reading habits of children during COVID-19. In Editors, ICAL 2024, Akal University (Eds.), *Social Media and Education* (Chapter 11, pp. 98-108). Synergy Books India. ISBN: 978-93-92958-97-7.
- Komariah. (2022). *Peran perpustakaan perguruan tinggi dalam literasi kesehatan mental mahasiswa*. [https://e-journal.unair.ac.id/index.php/RLJ, volume 8, Unair].
- Merga, M. (2020). How can school libraries support student wellbeing? Evidence and implications for further research. *Journal of Library Administration*, 60(6), 660–673. <https://doi.org/10.1080/01930826.2020.1773718>
- Nurrohim, 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>
- Putri, D. A. R., & Aprilianti, P. A. (2021). Faktor-Faktor Minat Baca Buku Pengembangan Diri. *Literasi : Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 2(1), 65–102. <https://doi.org/10.22515/Literasi.V2i1.4411>
- Republik Indonesia. (2012). *Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 No. 63. <https://www.dpr.go.id/produk-lembaran-negara>
- Republik Indonesia. (2007). *Undang-Undang Republik Indonesia No. 43 Tahun 2007 tentang Perpustakaan*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2007 No. 62. <https://www.dpr.go.id/produk-lembaran-negara>
- Sun, Y.-J., Sahakian, B. J., Langley, C., Yang, A., Jiang, Y., Kang, J., Zhao, X., Li, C., Cheng, W., & Feng, J. (2023). Early-initiated childhood reading for pleasure: Associations with better cognitive

- performance, mental well-being and brain structure in young adolescence. *Psychological Medicine*, <https://doi.org/10.1017/S0033291723001381>
- Spjeldnas. (2024). *How digital devices transform literary reading: The impact of e-books, audiobooks and online life on reading habits*. [Sage Publishing volume 26(8)].
- Talwar, Y., & Dlal, D. (2024). Workplace anger management. In *Academic libraries: Sustaining excellence through innovation & technology* (pp. 401-406).
- Zuraida. (2023). *Pustakawan dan perannya dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di era new normal*. [Media Informasi UGM, volume 32].