

**HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN SIKAP  
MENCARI BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGI  
MAHASISWA FKM UIN SUMATERA UTARA**

**SKRIPSI**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN**

Oleh :

**SERAHAYATI BR HASIBUAN**  
**NIM. 0801192052**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2023**

**HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN SIKAP  
MENCARI BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGI MAHASISWA FKM  
UIN SUMATERA UTARA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
SARJANA KESEHATAN MASYARAKAT (S.K.M)**



**OLEH :**

**SERAHAYATI BR HASIBUAN**

**NIM : 0801192052**



**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2023**

**HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN SIKAP  
MENCARI BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGI MAHASISWA FKM  
UIN SUMATERA UTARA**

**SERAHAYATI BR HASIBUAN**

**NIM : 0801192052**

**ABSTRAK**

Keadaan yang baik menjadikan seseorang dapat menyadari potensi diri mereka yang sebenarnya, dapat mengatasi stres normal dari hidup, serta dapat bekerja secara produktif dan berkontribusi terhadap lingkungannya. Bantuan psikologi dapat memberikan dukungan emosional, pemahaman, dan strategi yang dibutuhkan untuk mengatasi tantangan kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 154 responden. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dengan analisis uji univariat dan Bivariat. Literasi kesehatan mental mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara berada pada kategori sedang sebanyak 119 responden atau 77,3%. Sikap mencari bantuan profesional mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara berada pada kategori cukup baik yaitu sebanyak 101 responden atau 65,6%. Hasil penelitian Bivariat pada penelitian ini mengeluarkan angka signifikansi 0,450. Angka signifikansi menunjukkan nilai lebih besar daripada 0,05, maka dalam penelitian ini tidak menunjukkan adanya hubungan literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara. Pada penelitian ini tidak menunjukkan adanya hubungan literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara.

**Kata Kunci:** Literasi Kesehatan Mental, Sikap Mencari Bantuan Profesional

**THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL HEALTH LITERACY AND  
ATTITUDES TOWARDS SEEKING PROFESSIONAL  
PSYCHOLOGICAL HELP IN FKM UIN SUMATERA UTARA  
STUDENTS**

**SERAHAYATI BR HASIBUAN**

**NIM : 0801192052**

**ABSTRACT**

*Mental health according to WHO is a state of wellbeing where a person can realize their true potential, can cope with the normal stresses of life, and can work productively and contribute to their environment. Psychological help can provide the emotional support, understanding, and strategies needed to overcome mental health challenges and improve quality of life. The purpose of this study is to determine the relationship between mental health literacy and the attitude of seeking professional psychological help of FKM UIN North Sumatra students. This type of research uses quantitative methods with a Cross Sectional approach. The number of samples used was 154 respondents. Data collection using a questionnaire with univariate and bivariate test analysis. Mental health literacy of FKM UIN North Sumatra students is in the moderate category as many as 119 respondents or 77.3%. The attitude of seeking professional help of FKM UIN North Sumatra students is in a fairly good category, namely 101 respondents or 65.6%. The results of the study using correlation test with a significance figure of 0.450. The significance number shows a value greater than 0.05, so this study does not show a relationship between mental health literacy and professional help-seeking attitudes among FKM UIN North Sumatra students. This study does not show a relationship between mental health literacy and professional help-seeking attitudes of FKM UIN North Sumatra students.*

**Keywords:** *Mental Health Literacy, Professional Help Seeking Attitudes*

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Serahayati Br Hasibuan  
NIM : 0801192052  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Peminatan : Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku  
Tempat, Tanggal Lahir : Bangkinang, 01 Februari 2000  
Judul Skripsi : Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Sikap  
Mencari Bantuan Profesional Psikologi Mahasiswa  
FKM  
UIN Sumatera Utara

### Dengan ini menyatakan bahwa:

- a. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang digunakan untuk memenuhi salah satu pernyataan memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatra Utara Medan.
- b. Semua sumber yang saya gunakan dalam penelitian ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatra Utara Medan.
- c. Jika kemudian hari terbukti bahwa hasil karya saya tidak asli atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatra Utara Medan.

Medan, 10 Agustus 2023

Serahayati Br Hasibuan

NIM. 0801192052

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Nama : Serahayati Br Hasibuan  
NIM : 0801192052  
Peminatan : Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku  
Judul Skripsi : Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Sikap  
Mencari Bantuan Profesional Psikologi Mahasiswa  
FKM UIN Sumatera Utara

Dinyatakan bahwa skripsi dari mahasiswa ini telah disetujui,  
diperiksa, dan dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Fakultas  
Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Medan, 03 Agustus 2023

Disetujui

Pembimbing Skripsi

Pembimbing Integrasi Keislaman



**Fatma Indriani, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 199009132020122014



**Salianto, M.Psi**  
NIP. 198607152020121006

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul:

**Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Sikap Mencari  
Bantuan Profesional Psikologi Mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

**Serahayati Br Hasibuan**  
NIM. 0801192052

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi Pada  
Tanggal 03 Agustus 2023 dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk  
Diterima

**TIM PENGUJI**  
Ketua Penguji

**Wasivem, S.Pd., M.Si**  
NIP. 1968072719970320021

Penguji I

**Fatma Indriani, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 199009132020122014

Penguji II

**Rapotan Hasibuan, SKM., M.Kes**  
NIP. 199006062019031016

Penguji Integrasi Keislaman

**Salianto, M.Psi**  
NIP. 198607152020121006

Medan, 03 Agustus 2023  
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Dekan

**Prof. Dr. Mesiono, S.Ag, M.Pd**  
NIP. 197107272007011031

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

## **DATA DIRI**

Nama : Serahayati Br Hasibuan

Tempat, Tanggal Lahir : Bangkinang, 01 Februari 2000

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Nama Orang Tua

a. Ayah : Alm. Parluhutan Hasibuan

b. Ibu : Dahliana Tarigan

Anak Ke : 5 (Lima)

Alamat : Gg Dame II, Kabanjahe, Karo, Sumatera Utara

Email : [serahayatihasibuan@gmail.com](mailto:serahayatihasibuan@gmail.com)

## **PENDIDIKAN FORMAL**

1. SDN 019 Tanjung Sawit : Tahun 2007-2013

2. SMPN 11 Tapung : Tahun 2013-2016

3. SMAN 1 Tigapanah : Tahun 2016-2019

4. UIN Sumatera Utara : Tahun 2019-2023

## **KATA PENGANTAR**



الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat-Nya, serta memudahkan setiap proses dalam penulisan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Sikap Mencari Bantuan Profesional Mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara”** dengan baik dan selesai pada waktunya. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada junjungan Nabi besar Muhammad Shalallahu'alaihi Wasallam, semoga kita menjadi bagian dari umatnya yang mendapat syafa'at di yaumul akhir kelak.

Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat kelulusan dan syarat mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM) di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu memberikan bimbingan, dukungan dan do'a dalam proses skripsi ini. Penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar besarnya kepada :

1. Yang tersayang dan teristimewa kedua orang tua saya, Alm. Bapak Parluhutan Hasibuan dan Ibu Dahliana Br Tarigan, adik saya Rina Hasibuan, serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materil dan sudah memberikan dukungan, motivasi, dan doa yang ikhlas sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Prof. Dr. Nurhayati, M.Ag, Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

3. Bapak Prof. Dr. Messiono, M.Pd Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Bapak Dr. Hasrat Efendi Samosir, M.A. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
5. Ibu Dr. Asnil Aidah Ritonga, M.A. selaku Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan, dan Keuangan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
6. Bapak Dr. Irwasyah, M.H. selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan vii Kerjasama Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
7. Ibu Fitriani Pramita Gurning, SKM, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara beserta jajarannya.
8. Ibu Yulia Khairina Ashar, S.K.M, M.K.M selaku koordinator peminatan Kesehatan Lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatra Utara Medan.
9. Ibu Fatma Indriani, M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan, nasihat, serta arahan dan saran kepada penulis dalam penyelesaian proposal ini.
10. Bapak Salianto, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Integrasi Keislaman yang telah banyak memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis.

11. Bapak Rapotan Hasibuan, SKM., M.Kes, Dosen Penguji Umum yang telah memberikan arahan serta saran kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

12. Ibu Wasiyem, S.Pd, M.Si, selaku Dosen Ketua Penguji yang telah memberikan arahan serta saran kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

13. Para dosen dan staff di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN SU Medan mulai dari awal masuk bangku kuliah yang sudah memberikan pelajaran, motivasi, dan bimbingan.

Penulis menyadari, skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan proposal skripsi ini

Medan, 25 April 2023

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

Serahayati Br Hasibuan

NIM. 0801192052

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACK .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.3.1 Tujuan Umum .....	7
1.3.1 Tujuan Khusus .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.4.1 Bagi Mahasiswa FKM UINSU .....	8
1.4.2 Bagi Tenaga Kesehatan .....	8
1.4.3 Bagi Akademik.....	8
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya . .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>9</b>

2.1 Sikap Mencari Bantuan Profesional .....	9
2.1.1 Pengertian .....	9
2.1.2 Determinan Perubahan Perilaku .....	10
2.1.3 Dimensi-Dimensi Perilaku Mencari Bantuan Profesional .....	12
2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap mencari bantuan professional ....	14
2.1.5 Macam-macam perilaku mencari bantuan professional .....	16
2.1.6 Tenaga Profesional Kesehatan Mental.....	16
2.2 Literasi Kesehatan Mental.....	19
2.2.1 Pengertian.....	19
2.2.2 Aspek Literasi Kesehatan Mental .....	20
2.2.3 Dampak Literasi Kesehatan Mental .....	20
2.3 Kesehatan Mental.....	23
2.3.1 Pengertian.....	23
2.3.2 Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental.....	25
2.3.3 Tujuan Kesehatan Mental bagi Kehidupan Individu .....	27
2.4 Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi .....	29
2.5 Kajian Integrasi Keislaman .....	32
2.5.1 Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam .....	32
2.5.2 Upaya Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam .....	34
2.6 Kerangka Teori.....	39
2.7 Kerangka Konsep .....	40
2.8 Hipotesis .....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>

3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	41
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	41
3.3 Sampel dan Populasi .....	41
3.3.1 Populasi.....	41
3.3.2 Sampel.....	41
3.4 Variabel Penelitian .....	43
3.4.1 Variabel Independen .....	43
3.4.2 Variabel Dependen.....	43
3.5 Definisi Operasional.....	43
3.6 Instrumen Penelitian .....	46
3.6.1 Instrumen Literasi Kesehatan Mental .....	46
3.6.2 Instrumen Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi .....	46
3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	47
3.7.1 Uji Validitas .....	47
3.7.2 Uji Reliabilitas .....	47
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	48
3.8.1 Jenis Data .....	48
3.8.2 Instrumen Penelitian .....	48
3.9 Analisi Data.....	48
3.9.1 Analisis Univariat .....	48
3.9.2 Analisis Bivariat .....	49
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	50
4.1.1 Karakteristik Responden .....	50

4.1.2 Literasi Kesehatan Mental Dan Sikap Mencari Bantuan Profesional .....	51
4.2 Pembahasan .....	53
4.2.1 Literasi Kesehatan Mental .....	53
4.2.2 Sikap Mencari Bantuan Profesional .....	57
4.2.3 Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Sikap Mencari Bantuan Profesional .....	59
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>66</b>
5.1 Kesimpulan .....	66
5.2 Saran .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>77</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	43
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	50
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin .....	50
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Semester.....	51
Tabel 4.4 Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental .....	51
Tabel 4.5 Kategorisasi Sikap Mencari Bantuan .....	52
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Literasi Kesehatan Mental Berdasarkan Semester	52
Tabel 4.7 Analisis Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Sikap Mencari Bantuan Profesional .....	53



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	39
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	40
Gambar	



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian .....	77
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian .....	81
Lampiran 3 Dokumentasi .....	82

