

## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### 2.1 Sikap Mencari Bantuan Professional

##### 2.1.1 Pengertian

Sikap terhadap perilaku didefinisikan sebagai evaluasi individu atas perilaku tertentu, disertai keyakinan bahwa perilaku tersebut akan menuai hasil positif atau negative (Tri Atmojo et al., 2022). Sikap secara tidak langsung dapat memengaruhi perilaku mencari bantuan melalui intensi, dan merupakan pemantik untuk intensi dan perilaku mencari bantuan yang sebenarnya (Cheng et al., 2020).

Sikap mencari bantuan profesional adalah kecenderungan atau niat individu untuk mencari bantuan dari seorang profesional atau tenaga ahli yang memiliki kompetensi dan keterampilan dalam bidang tertentu untuk memecahkan masalah atau mengatasi situasi yang dihadapinya (Dewa & Putri, 2023). Sikap ini mencerminkan kesediaan dan keberanian individu untuk mencari solusi yang lebih efektif dan efisien dengan mengandalkan pengetahuan dan pengalaman dari seorang profesional yang terlatih. Sikap mencari bantuan profesional juga dapat mencerminkan kesadaran individu akan pentingnya peran dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental dan fisiknya (Tambunan et al., 2021).

Perilaku mencari bantuan adalah sebuah adaptasi dari proses menangani masalah sebagai upaya untuk mendapatkan pertolongan atau bantuan dari luar dirinya yang berkaitan dengan kesehatan mental (Nurfadilah et al., 2021). Perilaku *help seeking* adalah istilah yang umumnya digunakan untuk merujuk pada perilaku aktif mencari bantuan dari orang lain. Ini adalah tentang berkomunikasi dengan orang lain untuk mendapatkan bantuan dalam hal

pemahaman, saran, informasi, pengobatan, dan dukungan umum dalam menanggapi masalah atau pengalaman menyedihkan. Perilaku mencari bantuan merupakan tindakan yang disengaja. Memilih secara aktif dan mengejar sumber bantuan diakui oleh para ahli sebagai aspek penting agar terjadi perilaku *help seeking* dan dapat digambarkan sebagai perilaku yang direncanakan (Nurhaeni et al., 2022).

### 2.1.2 Determinan Perubahan Perilaku

Menurut WHO, determinan perubahan perilaku dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. WHO mengidentifikasi beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku individu dan masyarakat. Berikut adalah beberapa determinan perubahan perilaku menurut WHO (Siregar, 2020):

- a. Pengetahuan dan Pertimbangan (*Thoughts and Feeling*), yakni dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan kepercayaan – kepercayaan dan penilaian – penilaian seseorang terhadap objek (dalam hal ini adalah objek kesehatan)

1. Pengetahuan

Pengetahuan yang tepat tentang kesehatan dan risiko tertentu dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Informasi yang mudah diakses dan dapat dipahami juga penting untuk mempengaruhi perubahan perilaku.

2. Sikap

Sikap individu terhadap suatu perilaku atau topik tertentu dapat memengaruhi kecenderungan mereka untuk mengubah perilaku

mereka. Sikap positif terhadap perubahan perilaku cenderung meningkatkan kemungkinan perubahan yang diinginkan.

### 3. Kepercayaan

Kepercayaan individu tentang kemampuan mereka untuk mengubah perilaku, kepercayaan pada seseorang yang diyakini dapat mengubah perilaku menjadi lebih baik. Seseorang yang mempunyai keahlian dalam bidang tertentu, yang dimaksud disini merupakan seorang profesional psikologi.

#### b. Orang penting sebagai referensi (*Personal Reference*)

Perilaku orang, lebih – lebih perilaku anak kecil lebih banyak dipengaruhi oleh orang – orang yang dianggap penting. Apabila seseorang itu dipercaya, maka apa yang ia dipercaya, maka apa yang ia katakan atau perbuatan cenderung untuk dicontoh. Untuk anak – anak sekolah misalnya, maka gurulah yang menjadi panutan perilaku mereka. Orang – orang yang dianggap penting ini sering disebut kelompok referensi (*reference group*), antara lain guru, alim ulama, kepala adat (suku), kepala desa, dan sebagainya.

#### c. Sumber – sumber daya (*resources*)

Sumber daya disini mencakup fasilitas, uang, waktu, tenaga, dan sebagainya. Semua itu berpengaruh terhadap perilaku seseorang atau kelompok masyarakat. Pengaruh sumber daya terhadap perilaku dapat bersifat positif maupun negatif. Misalnya pelayanan puskesmas, dapat berpengaruh positif terhadap perilaku penggunaan puskesmas tetapi juga dapat berpengaruh sebaliknya.

- d. Kebudayaan (*culture*), kebiasaan, nilai-nilai, tradisi-tradisi.

Sumber-sumber di dalam suatu masyarakat, akan menghasilkan suatu pola hidup (*way of life*) yang pada umumnya disebut kebudayaan. Kebudayaan ini terbentuk dalam waktu yang lama sebagai akibat dari kehidupan suatu masyarakat bersama. Kebudayaan selalu berubah, baik secara lambat ataupun cepat, sesuai dengan peradaban umat manusia. Kebudayaan atau pola hidup masyarakat disini merupakan kombinasi dari semua yang telah disebutkan sebelumnya. Perilaku yang normal adalah salah satu aspek dari kebudayaan mempunyai pengaruh yang dalam terhadap perilaku orang lain

Penting untuk diingat bahwa determinan perubahan perilaku dapat bervariasi tergantung pada konteks dan situasi tertentu. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan komprehensif perlu dilakukan dalam merancang intervensi dan program perubahan perilaku.

### **2.1.3 Dimensi-Dimensi Perilaku Mencari Bantuan Professional**

Dimensi sikap dalam mencari bantuan profesional dapat meliputi beberapa aspek penting. Berikut adalah beberapa dimensi sikap yang umum terkait dengan mencari bantuan profesional (Nurhayati, 2020):

- a. Kesadaran

Dimensi ini berkaitan dengan kesadaran individu akan adanya masalah atau tantangan yang membutuhkan bantuan profesional. Kesadaran ini bisa timbul dari perasaan tidak mampu mengatasi masalah sendiri atau merasa terbebani oleh situasi tertentu. Kesadaran akan masalah tersebut menjadi langkah awal dalam mencari bantuan profesional.

b. Terbuka

Sikap terbuka sangat penting dalam mencari bantuan profesional. Ini mencakup kesiapan untuk mendengarkan dan menerima saran atau pendapat dari profesional yang berkompeten. Sikap terbuka juga berarti rela mengungkapkan masalah secara jujur dan transparan kepada profesional yang memberikan bantuan.

c. Menerima

Sikap menerima adalah dimensi yang mencakup kemauan untuk menerima bantuan dan petunjuk dari profesional. Ini termasuk kesiapan untuk mengubah perilaku atau pola pikir yang mungkin menjadi bagian dari masalah yang sedang dihadapi. Sikap menerima memungkinkan individu untuk memanfaatkan bantuan profesional dengan sebaik-baiknya.

d. Percaya

Percaya pada profesional yang memberikan bantuan sangat penting. Ini melibatkan keyakinan bahwa profesional memiliki pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman yang diperlukan untuk membantu mengatasi masalah atau tantangan yang dihadapi individu. Percaya pada profesional juga berarti mempercayai proses dan pendekatan yang mereka gunakan dalam memberikan bantuan.

e. Motivasi

Sikap motivasi mengacu pada dorongan atau motivasi individu untuk mencari bantuan profesional. Ini bisa berupa motivasi intrinsik (misalnya,

keinginan untuk meningkatkan kesejahteraan pribadi) atau motivasi ekstrinsik (misalnya, dorongan dari orang terdekat atau tuntutan dari lingkungan kerja). Motivasi yang kuat dapat membantu individu tetap fokus dan berkomitmen dalam mencari dan memanfaatkan bantuan profesional.

Dimensi sikap ini saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain. Penting bagi individu untuk memiliki sikap yang positif dan terbuka dalam mencari bantuan profesional, serta siap untuk bekerja sama dengan profesional dalam rangka mencapai perubahan atau solusi yang diinginkan.

#### **2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap mencari bantuan profesional**

Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi sikap seseorang dalam mencari bantuan profesional psikologi. Beberapa faktor tersebut antara lain (Rina et al., 2021) :

a. Kesadaran akan masalah psikologis

Kesadaran individu tentang adanya masalah psikologis yang mereka alami dapat menjadi faktor penting dalam mencari bantuan profesional. Jika seseorang menyadari bahwa mereka mengalami kesulitan emosional, gangguan mental, atau stres yang berkepanjangan, mereka mungkin cenderung mencari bantuan.

b. Stigma sosial

Stigma negatif terkait dengan masalah kesehatan mental masih ada dalam masyarakat. Beberapa orang mungkin ragu atau malu untuk mencari bantuan profesional karena takut dianggap lemah atau dijauhi oleh orang lain. Stigma ini dapat menjadi penghalang bagi mereka untuk mencari bantuan.

c. Pengetahuan tentang ketersediaan layanan

Pengetahuan tentang ketersediaan layanan profesional psikologi juga mempengaruhi sikap mencari bantuan. Jika seseorang tidak tahu bahwa ada dukungan profesional yang tersedia, atau tidak tahu cara mencarinya, mereka mungkin tidak akan mencari bantuan.

d. Dukungan sosial

Dukungan dari keluarga, teman, atau lingkungan sosial dapat mempengaruhi sikap mencari bantuan. Jika seseorang merasa didukung dan diterima oleh orang-orang di sekitarnya, mereka mungkin lebih cenderung mencari bantuan profesional.

e. Faktor finansial

Biaya juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi sikap mencari bantuan profesional. Beberapa orang mungkin khawatir tentang biaya yang terkait dengan layanan psikologis dan tidak mampu untuk membayarnya. Ketersediaan layanan yang terjangkau atau asuransi kesehatan yang mencakup biaya psikoterapi dapat mendorong seseorang untuk mencari bantuan.

f. Pengalaman sebelumnya

Pengalaman positif atau negatif dengan bantuan profesional sebelumnya juga dapat mempengaruhi sikap mencari bantuan. Jika seseorang memiliki pengalaman yang baik dengan terapi sebelumnya, mereka mungkin lebih termotivasi untuk mencari bantuan lagi jika menghadapi masalah baru. Sebaliknya, pengalaman yang buruk atau kurang memuaskan dapat membuat seseorang ragu untuk mencari bantuan

### **2.1.5 Macam-macam perilaku mencari bantuan professional**

Dalam hal pemilihan sumber bantuan, individu memiliki keinginan untuk memilih sumber-sumber bantuan dalam mengatasi masalahnya. Rickwood membagi sumber-sumber bantuan menjadi dua macam, yaitu (Rickwood et al., 2012):

a. *Formal help-seeking behaviour* (perilaku mencari bantuan secara formal)

Perilaku mencari bantuan secara formal atau disebut juga perilaku mencari bantuan secara profesional adalah pertolongan yang diberikan oleh orang-orang yang profesional, yaitu orang yang mempunyai legimitasi dibidang profesionalnya untuk memberikan nasehat-nasehat yang relevan, dukungan dan perlakuan.

b. *Informal help-seeking behaviour* (perilaku mencari bantuan secara informal)

Perilaku mencari bantuan secara informal atau disebut juga perilaku mencari bantuan non-profesional adalah pertolongan dari lingkungan sosial, seperti keluarga, teman, ahli agama paranormal dan dukun serta orang-orang yang berada dalam masalah yang sama dalam sebuah komunitas tertentu.

### **2.1.6 Tenaga Profesional Kesehatan Mental**

Profesionalisme adalah paham yang mengajarkan bahwa setiap pekerjaan harus dilakukan oleh orang yang profesional (Rakhmawati, 2013). Orang yang profesional adalah orang yang memiliki profesi. Seseorang disebut memiliki profesi bila ia memenuhi kriteria berikut :



1. Profesi harus mengandung keahlian, artinya suatu profesi itu harus ditandai oleh suatu keahlian yang khusus profesi itu. Keahlian itu diperoleh dengan cara mempelajarinya secara khusus karena profesi bukan diwarisi.
2. Profesi dipilih karena panggilan hidup dan dijalani sepenuh waktu. Profesi dipilih karena dirasakan sebagai kewajiban, sepenuh waktu maksudnya bukan part time.
3. Profesi memiliki teori-teori yang baku secara universal, artinya profesi itu dijalani menurut aturan yang jelas, dikenal umum, dan teorinya terbuka. Secara universal pegangannya itu diakui.
4. Profesi adalah untuk masyarakat, bukan untuk diri sendiri.
5. Profesi harus dilengkapi dengan kecakapan dan kompetensi aplikatif. Kecakapan dan kompetensi itu diperlukan untuk meyakinkan peran profesi itu terhadap kliennya.
6. Profesi memiliki otonomi dalam melakukan tugas profesinya. Otonomi itu hanya dapat ditinjau dan dinilai oleh rekan-rekannya seprofesi.
7. Profesi memiliki kode etik yang disebut kode etik profesi.
8. Profesi harus memiliki klien yang jelas, yaitu orang yang membutuhkan layanan

Tenaga profesional kesehatan mental merupakan praktisi/penyedia layanan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental atau mengobati gangguan mental individu. Jenis profesional kesehatan mental bervariasi berdasarkan pendidikan, pengalaman serta spesifikasi dan spesialisasinya.

Berikut tenaga professional yang dapat membantu kesehatan mental (Hasanah, 2020):

a. Psikiater

Psikiater merupakan seorang dokter dengan spesialisasi kesehatan dan penyakit mental yang termasuk juga dalam diagnosis, resep dan pemantauan obat. Psikiatri juga terlibat dalam perawatan dan rencana terapi pasien. Seorang psikiater menggunakan pendekatan biomedis gangguan mental dan penggunaan obat dalam mengobati penyakit mental.

b. Psikolog

Psikolog adalah seorang ahli dalam ilmu psikologi yang lebih berfokus pada pemikiran dan perilaku seseorang. Pengetahuan umum yang harus dimiliki oleh seorang psikolog adalah tentang proses perkembangan; masalah kesehatan mental dan kebutuhan; penilaian, pengujian dan interpretasi tes; serta penyediaan terapi, konseling dan konsultasi. Dalam perawatan mental pasien psikolog bekerja dengan pasien untuk mengembangkan keterampilan dan strategi untuk mengelola pikiran, emosi dan perilaku.

c. Konselor

konselor fasilitator dan reflektor. Disebut fasilitator karena konselor memfasilitasi atau mengakomodasi konseli mencapai pemahaman diri. Disebut reflektor karena konselor mengklarifikasi dan memantulkan kembali kepada klien perasaan dan sikap yang diekspresikannya terhadap konselor sebagai representasi orang lain.

d. Dokter

Dokter sebagai tenaga kesehatan adalah orang yang mengabdikan diri didalam bidang kesehatan, yang memiliki pengetahuan dan keterampilan melalui pendidikan di bidang kedokteran yang memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan. Namun, profesi dokter adalah suatu profesi yang disertai moralitas tinggi untuk memberikan pertolongan kepada siapa saja yang membutuhkannya. Para profesional senantiasa melaksanakan perintah moral dan intelektual serta bersama mereka ingin menunjukan kepada masyarakat hal yang baik baginya.

## **2.2 Literasi Kesehatan Mental**

### **2.2.1. Pengertian**

Literasi bukan hanya sekedar membaca dan menulis tetapi meliputi keterampilan berpikir kritis memanfaatkan sumber pengetahuan yang berbentuk cetak, visual, maupun digital, (Rohim & Rahmawati, 2020) dan sejalan juga dengan menurut pendapat *Education Development Center Literacy* lebih dari sekedar kemampuan dasar membaca dan menulis, tetapi lebih dari pada itu.

Istilah literasi kesehatan mental diperkenalkan pertama kali oleh Jorm tahun 2012 yang diberi arti sebagai pengetahuan, pemahaman, dan keyakinan yang membantu mengidentifikasi, mengelola, dan mencegah gangguan kesehatan mental. Menurut Jorm, literasi kesehatan mental tidak hanya tentang memiliki suatu pengetahuan mengenai kesehatan mental, namun lebih kepada bagaimana pengetahuan tersebut dapat dihubungkan dengan kemungkinan perilaku yang dapat menjadi keuntungan bagi kesehatan mental diri sendiri atau orang lain (Fatahya & Abidin, 2022).

Jorm, menyatakan bahwa masyarakat akan mampu mendeteksi gangguan mental dan mengelola kesehatan mentalnya secara efektif apabila mereka mempunyai pemahaman yang tinggi mengenai kesehatan mental. Diharapkan agar lingkungan masyarakat dimana terdapat seseorang dengan gangguan mental dapat melakukan suatu aksi untuk membantu orang tersebut dalam mencari sumber bantuan maupun menyediakan sumber bantuan merupakan tujuan yang sebenarnya dari perumusan literasi kesehatan mental yang dikemukakan oleh Jorm, bukan kemudian memberikan stigma negative kepada mereka (Fairuz et al., 2023).

### **2.1.2 Aspek Literasi Kesehatan Mental**

Aspek utama dalam literasi kesehatan mental adalah sebagai berikut (Gani et al., 2023):

a. *Knowledge*

*Knowledge* (Pengetahuan) adalah kemampuan seseorang mengenali gangguan mental yang meliputi pemahaman mengenai cara mencari informasi tentang kesehatan mental, faktor – faktor resiko dan penyebab, self-treatments, dan keberadaan profesional untuk membantu dalam menangani masalah kesehatan mental.

b. *Belief*

*Belief* (kepercayaan) adalah kepercayaan individu bahwa gangguan mental adalah tanda kelemahan pribadi yang dapat mengurangi upaya pencarian pertolongan profesional dalam hal kesehatan mental.

c. *Attitude*

*Attitude* (sikap) adalah sikap dan kebiasaan yang mendukung pada identifikasi dan pencarian bantuan kesehatan mental secara tepat.

### **2.1.3 Dampak Literasi Kesehatan Mental**

#### **a. Literasi Kesehatan Mental Yang Rendah**

Berikut beberapa dampak negative yang muncul akibat dari tingkat literasi kesehatan rendah diantaranya (Farisandy et al., 2023):

##### **1. Rasa Malu, Stigma dan Penolakan.**

Orang dengan tingkat literasi kesehatan mental yang rendah cenderung merasa malu dengan keadaan mereka sendiri dan berusaha untuk bersembunyi dari orang lain. Hanya duapertiga orang dengan tingkat literasi kesehatan rendah yang mengakui bahwa mereka memiliki masalah dalam memahami hal mengenai kesehatan khususnya kesehatan mental, ini adalah sebuah studi di sebuah rumah sakit salah satu kota di Amerika. Rasa malu untuk mengakui bahwa mereka memiliki masalah kesehatan mental membuat mereka merasa ditolak dan akhirnya menjauh dari lingkungan sosialnya, sehingga menambah buruk kondisi kesehatan mentalnya.

##### **2. Salah Diagnosa**

Salah satu alasan kegagalan komunikasi adalah bahwa orang dengan tingkat literasi kesehatan mental yang rendah tidak yakin atau tidak mengetahui jumlah informasi yang harus mereka bagi, atau mereka mungkin tidak menyadari kebutuhan untuk mengungkapkan informasi tersebut karena Orang dengan kemampuan literasi kesehatan mental yang cenderung rendah kurang mampu menggambarkan kondisinya pada tenaga

profesional daripada orang dengan tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi. Orang dengan kemampuan literasi kesehatan mental yang cenderung rendah kurang mampu menggambarkan kondisinya pada tenaga profesional daripada orang dengan tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi.

### 3. Perilaku Tidak Sehat dan Kurang Patuh

Perilaku yang tidak sehat seringkali dilakukan oleh orang yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental rendah, hal ini dikarenakan mereka cenderung kurang tepat dalam menafsirkan sebuah informasi yang mereka dapatkan serta kurang memahami dan kurang patuh pada anjuran ahli atau profesional.

### 4. Hasil Kesehatan Yang Buruk

Kesalahan dalam memahami informasi mengenai kesehatan yang diperoleh dari professional atau dari media dan perilaku yang dilakukan akibat tidak memahami anjuran para professional memberikan dampak negative terhadap hasil kesehatan.

#### b. Literasi Kesehatan Mental Yang Tinggi

Berikut beberapa dampak Positif yang muncul akibat dari literasi kesehatan yang tinggi diantaranya (Arsyad et al., 2020):

1. Potensi untuk mempromosikan, melindungi, dan memulihkan kesehatan mental.
2. Pencegahan perkembangan gangguan mental, dengan relevansi positif dengan kesehatan fisik.
3. Maksimalisasi kesejahteraan hedonis dan eudaimonik.

4. Peningkatan kepuasan hidup, koneksi, optimisme, dan kesejahteraan.
5. Peningkatan otonomi dalam kemampuan memecahkan masalah dan peningkatan produktivitas, harga diri, hasil belajar, ketahanan dan motivasi.
6. Penanganan gangguan jiwa dan perawatannya.
7. Peningkatan kemandirian mencari bantuan.
8. Keputusan kesehatan yang lebih baik untuk meningkatkan kesejahteraan.

## **2.3 Kesehatan Mental**

### **2.3.1 Pengertian**

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan di mana individu dapat mengatasi tekanan sehari-hari, dapat bekerja secara produktif, dan mampu berkontribusi pada masyarakat dengan cara yang bermakna. Kesehatan mental melibatkan keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial yang baik, serta kemampuan seseorang dalam mengatasi kesulitan dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2020).

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Namun di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular (Ridlo et al., 2020).

Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan fisik maupun psikis seseorang. Kesehatan mental meliputi upaya-upaya dalam

mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, cara berhubungan dengan orang lain serta pengambilan keputusan (Ilpaj & Nurwati, 2020).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang memungkinkan semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional berkembang secara optimal dan selaras dengan perkembangan orang lain sehingga mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Gejala atau fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup. Kesehatan mental diterapkan di semua unit kehidupan sosial seperti keluarga, sekolah dan lingkungan sosial yang lain. Penerapan dan pengembangan kesehatan mental di unit-unit sosial terorganisir ini didasarkan pada prinsip psikologis dalam arti perkembangan kesehatan mental individu ditentukan oleh kualitas kondisi psikologis/lingkungan dimana individu tersebut berada (Fakhriyani, 2019).

Kesehatan mental adalah kondisi kesehatan yang melibatkan keadaan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Kesehatan mental yang baik berarti seseorang mampu mengatasi stres, berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, dan memiliki kemampuan untuk berkontribusi pada masyarakat.

Beberapa masalah kesehatan mental umum meliputi (Isni & Laila, 2022) :

a. Depresi

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang ditandai oleh perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat atau kegairahan, perubahan nafsu makan dan tidur, serta berkurangnya energi.



b. Kecemasan

Kecemasan termasuk gangguan kecemasan umum, gangguan panik, fobia, dan gangguan stres pasca trauma. Gejalanya meliputi perasaan cemas yang berlebihan, ketegangan, dan ketakutan yang mengganggu kehidupan sehari-hari.

c. Gangguan bipolar

Bipolar merupakan gangguan suasana hati yang ditandai oleh perubahan antara episode depresi dan mania. Pada episode mania, seseorang mengalami perasaan euforia yang berlebihan, energi yang tinggi, dan perilaku impulsif.

d. Gangguan makan

Gangguan makan termasuk anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan makan lainnya. Pada gangguan ini, pola makan seseorang terganggu secara signifikan, baik dengan makan berlebihan atau mengurangi asupan makanan.

e. Skizofrenia

Skizofrenia merupakan gangguan mental serius yang mempengaruhi pikiran, persepsi, dan perilaku seseorang. Gejalanya termasuk delusi, halusinasi, gangguan berpikir, dan perilaku tidak biasa.

### 2.3.2 Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

Prinsip-prinsip kesehatan mental adalah panduan umum yang membantu seseorang dalam merawat dan memelihara kesehatan mental mereka. Prinsip-prinsip ini dapat membantu dalam mencegah gangguan mental, memperkuat ketahanan mental, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Berikut

ini adalah beberapa prinsip kesehatan mental yang penting (Handayani et al., 2021):

a. Menjaga keseimbangan hidup

Penting untuk mencari keseimbangan antara pekerjaan, hubungan sosial, waktu luang, istirahat, dan kegiatan yang menyenangkan. Mengalokasikan waktu untuk beristirahat dan melakukan hal-hal yang disukai dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

b. Mengelola stress

Stres dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Penting untuk mengidentifikasi faktor penyebab stres dan mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelolanya, seperti latihan fisik, meditasi, teknik pernapasan, atau kegiatan yang menenangkan pikiran.

c. Memelihara hubungan sosial yang sehat

Hubungan sosial yang positif dan mendukung dapat memberikan dukungan emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental. Menghabiskan waktu dengan orang-orang yang peduli, berbagi pengalaman, dan memiliki hubungan yang saling menguntungkan dapat membantu mengurangi risiko isolasi sosial dan depresi.

d. Mengembangkan rasa harga diri yang sehat

Mempertahankan rasa harga diri yang positif adalah penting untuk kesehatan mental. Merawat diri sendiri dengan penuh kasih sayang, menghargai prestasi, dan menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan dapat meningkatkan keyakinan diri dan kebahagiaan.

e. Menjaga pola hidup sehat secara fisik

Kesehatan fisik dan kesehatan mental saling terkait. Mengadopsi pola hidup sehat, termasuk makan makanan bergizi, tidur yang cukup, dan berolahraga secara teratur, dapat membantu menjaga kesehatan mental yang baik.

f. Menghindari penggunaan zat adiktif

Penggunaan zat adiktif, termasuk alkohol dan obat-obatan terlarang, dapat merusak kesehatan mental. Penting untuk menghindari penyalahgunaan zat dan mencari bantuan jika terjadi masalah terkait dengan penggunaan zat.

g. Mencari dukungan dan bantuan

Jika mengalami kesulitan dalam menjaga kesehatan mental, penting untuk mencari dukungan dan bantuan. Berbicara dengan orang-orang terdekat, mencari nasihat dari profesional kesehatan mental, atau bergabung dengan kelompok dukungan dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi.

Prinsip-prinsip ini dapat membantu seseorang dalam menjaga kesehatan mental yang baik. Namun, setiap individu memiliki kebutuhan yang unik, jadi penting untuk mencari strategi yang sesuai dengan diri sendiri

### **2.3.3 Tujuan Kesehatan Mental bagi Kehidupan Individu**

Tujuan dari kesehatan mental adalah untuk mempromosikan kesejahteraan mental, emosional, dan psikologis seseorang. Kesehatan mental melibatkan cara individu berpikir, merasa, dan berperilaku, serta kemampuan

mereka dalam mengatasi stres, menjaga hubungan yang sehat, dan berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari (Widiantoro et al., 2021).

Beberapa tujuan kesehatan mental yang penting meliputi:

a. Keseimbangan Emosional

Tujuan utama dari kesehatan mental adalah mencapai keseimbangan emosional yang baik. Ini berarti dapat mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan cara yang sehat. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat menghadapi tantangan, stres, dan tekanan hidup dengan ketahanan emosional yang kuat.

b. Kualitas Hidup yang Lebih Baik

Kesehatan mental yang baik berdampak langsung pada kualitas hidup seseorang. Dengan merawat kesehatan mental, individu dapat meningkatkan kepuasan hidup, mengembangkan hubungan yang lebih bermakna, dan mencapai tujuan pribadi dan profesional yang diinginkan.

c. Produktivitas yang Tinggi

Kesehatan mental yang optimal berkontribusi pada peningkatan produktivitas. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih fokus, kreatif, dan efisien dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Mereka mampu mengatasi hambatan dan tantangan dengan lebih baik, sehingga dapat mencapai potensi kerja mereka secara optimal.

d. Mencegah Penyakit Mental

Salah satu tujuan penting dari kesehatan mental adalah pencegahan penyakit mental. Dengan memperhatikan kesehatan mental dan melakukan tindakan preventif, individu dapat mengurangi risiko

mengalami gangguan mental seperti depresi, kecemasan, atau gangguan stres pasca-trauma.

e. Stigma dan Diskriminasi

Tujuan lainnya adalah mengurangi stigma dan diskriminasi terkait dengan masalah kesehatan mental. Dengan meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan kesadaran tentang kesehatan mental, masyarakat dapat menghilangkan stigma yang terkait dengan gangguan mental dan memberikan dukungan yang lebih baik bagi individu yang membutuhkan.

Penting untuk diingat bahwa kesehatan mental adalah proses yang berkelanjutan, dan tujuannya dapat bervariasi bagi setiap individu. Upaya untuk merawat kesehatan mental meliputi menjaga gaya hidup sehat, mendapatkan dukungan sosial, melibatkan diri dalam aktivitas yang bermakna, dan mencari bantuan profesional jika diperlukan.

## **2.4 Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi**

Literasi Kesehatan Mental dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian Dian yang diartikan sebagai pengetahuan yang dimiliki oleh remaja tentang gangguan kesehatan mental sebagai suatu cara untuk membantu orang lain dalam menyadari gejalanya, dan melakukan tindakan untuk sebuah pencegahan terhadap suatu gangguan kesehatan mental. *Help seeking behavior* dalam penelitian ini adalah sikap remaja untuk mencari bantuan kepada orang lain yang dianggap mampu membantu dalam penyelesaian suatu masalah (Khairina et al., 2022).

Hasil dari penelitian Dian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh literasi kesehatan mental terhadap sikap remaja dalam mencari bantuan psikologis. Kontribusi yang diberikan oleh literasi kesehatan mental terhadap sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog bersifat positif, yang berarti bahwa kenaikan skor pada literasi kesehatan mental juga memengaruhi kenaikan skor pada sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog (Siswanti et al., 2022). Literasi kesehatan mental merupakan variabel prediktor atau memberikan kontribusi yang signifikan terhadap sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog.

Jorn tahun 2012 mengemukakan bahwa literasi kesehatan mental dapat mendukung kemampuan individu dalam merekognisi, manajemen, dan prevensi sebagai upaya penanganan penyakit sehingga mendorong individu untuk mencari bantuan profesional psikolog ketika dibutuhkan. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi literasi kesehatan mental dari individu maka semakin tinggi kesadaran remaja dalam mencari bantuan profesional psikolog (Fatahyah & Abidin, 2022).

Semakin tinggi literasi kesehatan mental dari individu maka semakin tinggi kesadaran remaja dalam mencari bantuan profesional psikolog. Penelitian dari Cheng dkk. (2018) yang menemukan bahwa literasi kesehatan mental secara signifikan memengaruhi sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog. Remaja yang memiliki kemampuan dalam mengenali gangguan kecemasan umum (*general anxiety disorder*) atau gangguan lain cenderung memiliki pandangan yang positif terhadap pencarian bantuan profesional psikolog. Literasi kesehatan mental memiliki hubungan yang positif dimana semakin seseorang memiliki

pengetahuan mengenai kesehatan mental semakin tinggi tingkat kepercayaan terhadap perilaku mencari bantuan sebagai sesuatu hal yang positif (Fahrianur et al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif pada variabel literasi kesehatan mental dan sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog, hal ini mengindikasikan remaja yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik berarti memiliki pengetahuan mengenai efikasi perawatan gangguan kesehatan mental yang baik, kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental. Dengan memiliki pemahaman yang baik mengenai berbagai hal terkait kesehatan mental, remaja yang merasa dirinya mengalami permasalahan atau kekhawatiran terkait kesehatan mental akan memiliki niat dan kesiapan untuk mencari pendampingan profesional psikolog (Manumba & Hamid, 2020).

Tingkat literasi kesehatan mental yang rendah, pengetahuan kesehatan mental yang terbatas, kepercayaan mengenai kesehatan mental yang lemah, sikap terhadap kesehatan mental buruk, tingginya stigma diri untuk mencari bantuan secara signifikan berdampak pada tingkat kepercayaan diri remaja untuk mencari bantuan profesional psikolog, akibatnya intensi remaja untuk mencari bantuan profesional psikolog menjadi rendah (Indriyawati et al., 2022).

penelitian dari Falasifah dan Syafitri (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara literasi kesehatan mental dan sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog, dimana semakin tinggi literasi kesehatan mental, maka semakin tinggi intensi sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang telah dilakukan di Malaysia pada 202 remaja, dimana literasi kesehatan mental memiliki pengaruh yang

signifikan dengan sikap remaja mencari bantuan profesional psikolog (Lestari & Wahyudianto, 2022). Selain itu, penelitian serupa juga telah dilakukan pada 201 remaja di Kepulauan Malta, Eropa yang menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berpengaruh secara positif dan signifikan dengan sikap terhadap pencarian bantuan psikolog (Fahrianur et al., 2023).

Literasi kesehatan mental tinggi akan cenderung untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan jiwa dibandingkan dengan responden yang mempunyai literasi kesehatan rendah. Literasi kesehatan mental akan dapat mempengaruhi seseorang dalam perilaku pencarian pertolongan formal. Temuan ini mengindikasikan apa yang diketahui individu dan apa yang diterima masyarakat mempengaruhi pencarian pertolongan formal. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Kim menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental bersifat memediasi hubungan antara tiga faktor sosial demografis (pendidikan, literasi umum, dan status kesehatan), dan pemanfaatan pelayanan kesehatan mental (Anditasari, 2023).

Literasi kesehatan menjadi bagian yang sangat penting dalam konteks pembangunan kesehatan. Rendahnya tingkat literasi kesehatan dapat berkontribusi terhadap beberapa masalah kesehatan, seperti penggunaan obat-obatan yang tidak semestinya, pelayanan kesehatan yang tidak mencukupi, manajemen yang buruk untuk kondisi kronis, tanggapan lamban untuk kondisi-kondisi yang kritis, kondisi kesehatan yang kurang baik, rendahnya keyakinan dan penghargaan diri, terkurasnya keuangan individu dan masyarakat dan diskriminasi secara sosial (Khairina et al., 2022).



## 2.5 Kajian Integrasi Keislaman

### 2.5.1 Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia sama halnya seperti kesehatan fisik pada umumnya. Gangguan kesehatan mental merupakan suatu kondisi di mana seseorang tidak mampu menghadapi atau menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik maka aspek kehidupan yang lain dalam individu akan bekerja secara lebih maksimal (Husniati et al., 2023).

Kesehatan mental dalam perspektif Islam merupakan suatu kemampuan setiap individu dalam mewujudkan hubungan antara kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat (Anditasari, 2023)

Gangguan kesehatan mental pada mahasiswa salah satunya merupakan stress akibat tugas yang menumpuk. Tuntutan tugas akademik yang dirasa di luar batas kemampuan juga menyebabkan mahasiswa bertambah stress. Dengan demikian kesehatan mental dapat berpengaruh pada kehidupan mahasiswa, karena kondisi yang sebelumnya sudah disebutkan dapat memicu stres atau sering disebut stressful environment (Fajrussalam et al., 2022).

Gangguan kesehatan mental dijelaskan dalam Surat Al-Baqarah ayat 10 :

يَكْذِبُونَ كَانُوا بِمَا هُ الْيَمِّ عَذَابٌ وَلَهُمْ مَرَضًا اللَّهُ فَرَادَهُمْ مَرَضًا قُلُوبِهِمْ فِي

“Dalam hati mereka ada penyakit lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta”

Penyakit yang dimaksud disini yakni keyakinan mereka terhadap kebenaran Nabi Muhammad SAW sangat lemah. Kelemahan keyakinan itu, menimbulkan kedengkian, iri hati dan dendam terhadap Nabi Muhammad SAW., agama dan orang-orang Islam (Ariadi, 2013).

Al-Baidhawi dalam tafsirnya, *Anwarut Tanzil wa Asrarut Ta'wil* mengatakan bahwa penyakit di sini adalah majas atas penyakit moral yang mencederai kesempurnaan jiwa seperti kebodohan, keburukan aqidah, kedengkian, dendam, serta kesenangan pada maksiat. Semua itu dapat mencegah seseorang untuk meraih keutamaan atau dapat mengantarkan pada hilangnya kehidupan hakiki yang abadi (Aulia dan Adiono, 2021).

Berikut hadis tentang aktualisasi diri yang memiliki kolerasi dengan konsep sehat secara mental :

الدُّنْيَا لَهُ حَيْرَاتٌ فَكَأَنَّهَا يَوْمَهُ فُوتٌ عِنْدَهُ جَسَدِهِ فِي مُعَاقَى سِرِّهِ فِي أَمْنًا مِنْكُمْ أَصْبَحَ مَنْ

“Barangsiapa di antara kalian mendapatkan rasa aman di rumahnya (pada diri, keluarga dan masyarakatnya), diberikan kesehatan badan, dan memiliki makanan pokok pada hari itu di rumahnya, maka seakan-akan dunia telah terkumpul pada dirinya.” (HR. Tirmidzi no. 2346, Ibnu Majah no. 4141. Abu 'Isa mengatakan bahwa hadits ini *hasan ghorib*).

Dalam redaksi di atas dijelaskan salah satu kenikmatan yang diberikan oleh Tuhan kepada diri seorang muslim adalah ketika dirinya memiliki kondisi fisik yang bugar, juga mental yang baik sehingga tidak merasa terintimidasi dengan lingkungan sekitarnya (Ayuningtyas et al., 2018).

## 2.5.2 Upaya Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam

Sebagai pedoman umat muslim, Al-Qur'an juga menjelaskan tentang penanganan masalah mental. Beberapa pendekatan dengan terapi keagamaan yang bisa dilakukan untuk masalah kesehatan mental :

### a. Shalat

Shalat merupakan ibadah yang menjadi perantara pendekatan dan penghubung langsung antara hamba dengan Allah. Semakin terhubung dan dekat seseorang kepada Allah, semakin mudah jalan menuju ketentraman hati sehingga bisa mendapat solusi dari masalahnya (Tias & Ananda, 2022).

Allah SWT berfirman dalam Surat Al-Baqarah ayat 153 :

الصَّابِرِينَ مَعَ اللَّهِ إِنَّ ۖ وَالصَّلَاةَ بِالصَّبْرِ اسْتَعِينُوا أَمْثُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar”

Ritual shalat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa galau dan gundah. Shalat secara khusyuk akan menghadirkan rasa tenang, tentram dan damai. Allah memerintahkan hambanya untuk meminta pertolongan dengan sabar dan shalat dikarenakan Allah akan menguji mereka dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan kekurangan bahan pangan (Kusuma et al., 2017).

### b. Membaca Al-Qur'an

Pencarian ketenangan batin juga dapat dilakukan dengan penyesuaian diri kepada Allah. Al-Qur'an yang merupakan dasar ajaran islam menuliskan banyak petunjuk tentang berserah diri dan bisa berfungsi sebagai *asy-Syifa*

atau obat untuk menyembuhkan penyakit fisik maupun mental (Aini, 2022).

Allah berfirman dalam Surat Al-Isra ayat 82 :

خَسَارًا إِلَّا الظَّالِمِينَ يَرِيدُ وَلَا لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةً شِفَاءً هُوَ مَا الْقُرْآنُ مِنْ وَنَزَّلُ

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur’an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur’an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian”

Al-Qur’an dan hadis memperkenalkan istilah jiwa yang tenang (an-nafsu al-muthmainnah) dan fitrah. Sesuatu yang dapat menjaga dan membuat fitrah menjadi lebih baik yaitu syariat agama yang diturunkan oleh Allah SWT.

Al-Qur’an sebagai penenang juga terdapat dalam Surat Yunus ayat 57:

لِّلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةً وَهُدًى الصُّدُورِ فِي لَمَّا وَشِفَاءً رَبِّكُمْ مِنْ مَوْعِظَةٍ جَاءَتْكُمْ قَدْ النَّاسُ يَايْهَا

“Wahai manusia sesungguhnya telah datang kepadamu ‘mauidhah’ (nasihat) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit-penyakit yang berada dalam dada, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

Pada kalimat “*syifaaun limaa fish shuduur*” terkandung makna bahwa Al-Qur’an adalah obat bermanfaat bagi penyembuhan dan menghilangkan semua penyakit yang ada dalam hati manusia. Akan tetapi Al-Qur’an bermanfaat apabila dibaca dan diperhatikan kandungannya lalu di wujudkan dalam kehidupan sehari-hari (Wulan, 2021).

Ahmad Al-Qadzi, ketua pusat informasi Yayasan Ilmu Kedokteran di Amerika mengemukakan hasil percobaan yang menguji keabsahan bacaan al-Qur’an memiliki pengaruh terhadap kesehatan yaitu 97% Al-Qur’an memiliki pengaruh. Al-Qur’an menurunkan ketegangan urat saraf dengan

keefektifan mencapai 65% dibandingkan dengan bacaan selainnya yang hanya mencapai 35%. Hal ini tentu sangat baik bagi kesehatan fisik maupun mental dikarenakan sel saraf merupakan bagian terpenting dari otak yang berfungsi sebagai pengendali pikiran, perasaan dan gerakan fisik (Septia et al., 2023)

c. Dzikir dan doa

Dzikir yang dilakukan akan membuat hati dan jiwa menjadi tenang. Rasulullah mengajari para sahabat untuk senantiasa berdzikir dan berdoa untuk memperkuat hubungannya dengan Allah, dan mendekatkan diri kepada-Nya setiap saat. Dengan berdoa seorang hamba dapat mengungkapkan isi hatinya dan mencurahkan kegundahannya, mengadu kepada sang pencipta. Hal ini akan memberi efek ketenangan disebabkan keyakinan bahwa Allah akan membantunya keluar dari permasalahan. Allah berfirman dalam Surat Al Ghafir ayat 60 :

دَاخِرِينَ جَهَنَّمَ سَيَدْخُلُونَ عِبَادَتِي عَنِ الَّذِينَ ۗ إِنَّ كُفْرًا اسْتَجِبَ ادْعُونِي رَبُّكُمْ وَقَالَ

“Dan Tuhan-mu Berfirman, ”Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku Perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang - orang yang sombong tidak mau menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina.”

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa metode penguatan dimensi spiritual dilakukan melalui tiga tahapan yaitu menanamkan iman dan tauhid, mengarahkan tujuan hidup dan melaksanakan ibadah-ibadah yang disyariatkan dalam agama. Jika tahapan-tahapan ini mampu dilaksanakan dengan baik maka kepribadian yang mantap akan terbentuk dan pada akhirnya

mengantarkan seseorang kepada kebahagiaan dan kesehatan mental bahkan mampu mengembangkan potensi diri secara optimal (Syarifuddin, 2023).

#### d. Puasa

Puasa dapat diartikan sebagai ibadah yang dapat menanamkan rasa kebersamaan dengan orang-orang fakir serta menguatkan keutamaan jiwa seperti takwa, mencintai Allah, amanah, sabar dan tabah menghadapi kesulitan. Ibadah puasa adalah latihan pengendalian diri dan orang yang sehat jiwanya adalah orang yang mampu menguasai diri dari dorongan-dorongan yang datang baik dari dalam diri maupun luar.

Adanya kaitan antara puasa dengan kesehatan mental yaitu dapat menyembuhkan berbagai penyakit, dapat menyembuhkan kecemasan, penyakit susah tidur dan rasa rendah diri. Dan puasa dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan seseorang. Orang yang rajin berpuasa dalam tugas-tugas kolektif memperoleh skor yang jauh lebih tinggi dibanding mereka yang tidak berpuasa.

Adanya kaitan antara puasa dengan kesehatan mental yaitu dapat menyembuhkan berbagai penyakit, dapat menyembuhkan kecemasan, penyakit susah tidur dan rasa rendah diri. Dan puasa dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan seseorang. Orang yang rajin berpuasa dalam tugas-tugas kolektif memperoleh skor yang jauh lebih tinggi dibanding mereka yang tidak berpuasa (Salji et al., 2022).

فَوَنُتَدِّ لَعَلَّكُمْ فَبِلَكُمْ مِنْ الَّذِينَ عَلَى كُتِبَ كَمَا الصِّيَامِ عَلَيْكُمْ كُتِبَ آمَنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا

“Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-rang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (QS. Al-Baqarah ayat 183).

Dalam Islam juga penting untuk mencari bantuan dan dukungan saat mengalami masalah kesehatan mental. Ada banyak orang yang dapat membantu dalam hal ini, dan penting untuk mencari orang yang sesuai dengan kebutuhan dan keyakinan agama. ada beberapa jenis orang yang dapat membantu masalah kesehatan mental. Berikut beberapa di antaranya:

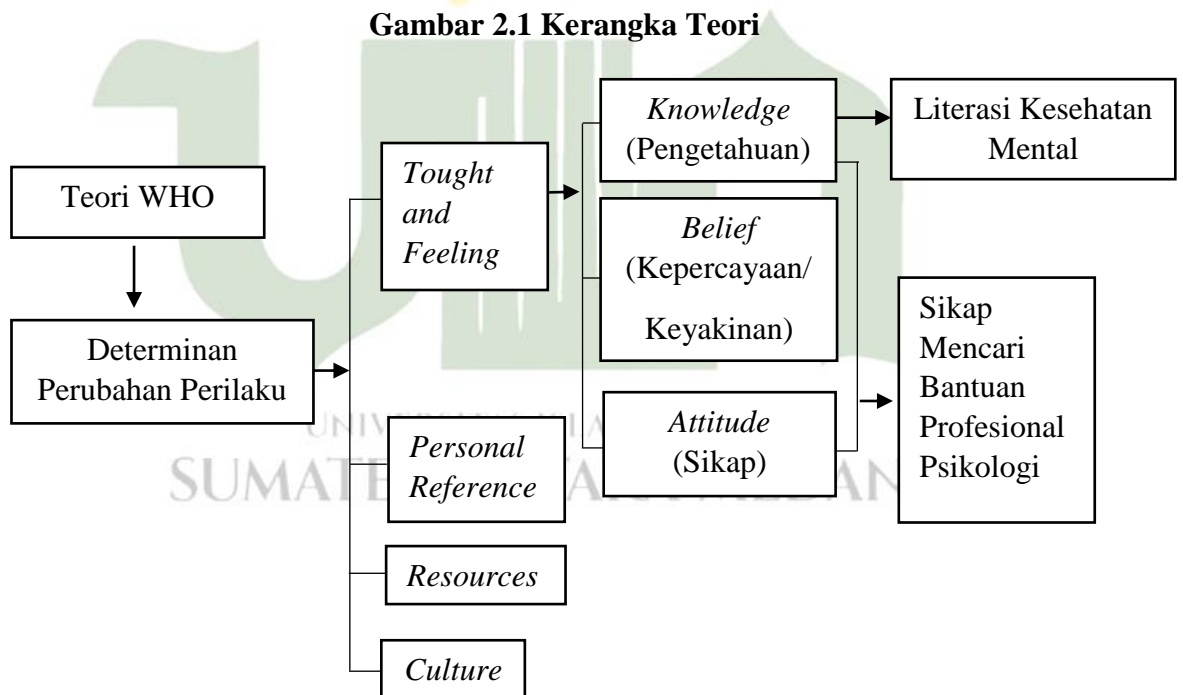
- a. Ustadz atau Ulama: Ustadz atau ulama adalah orang yang memiliki pengetahuan tentang Islam dan bisa membantu orang yang mengalami masalah kesehatan mental dengan memberikan nasehat-nasehat yang sesuai dengan ajaran agama Islam.
- b. Psikolog Muslim: Psikolog Muslim adalah orang yang memiliki pengetahuan tentang psikologi dan juga memiliki pemahaman tentang ajaran Islam. Mereka dapat membantu orang yang mengalami masalah kesehatan mental dengan menggabungkan pengetahuan psikologi dan agama Islam.
- c. Konselor Islam: Konselor Islam adalah orang yang telah mendapatkan pelatihan khusus dalam bidang konseling dengan pendekatan Islam. Mereka dapat membantu orang yang mengalami masalah kesehatan mental dengan memberikan dukungan, bimbingan, dan nasihat-nasihat yang sesuai dengan ajaran agama Islam.
- d. Dokter atau terapis yang menjunjung nilai-nilai Islam: Dokter atau terapis yang menghargai nilai-nilai Islam juga dapat membantu orang yang

mengalami masalah kesehatan mental dengan memahami dan menghargai ajaran agama Islam dalam memberikan perawatan dan dukungan (Alawiyah et al. 2020).

## 2.6 Kerangka Teori

Perilaku kesehatan dapat dijelaskan dengan teori determinan perubahan perilaku. Ada beberapa teori determinan perubahan perilaku, teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori WHO bahwa seseorang itu berperilaku tertentu ada empat alasan pokok yaitu Pengetahuan, Kepercayaan, Sikap, Budaya (Pakpahan, 2021).

Adapun kerangka teori dalam penelitian ini sebagai berikut :



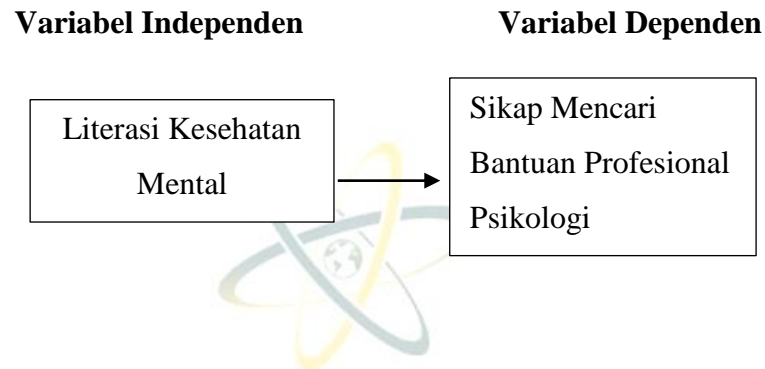
**Teori WHO (World Health Organization).**



## 2.7 Kerangka Konsep

Kerangka konsep berisi mengenai variabel-variabel yang akan diteliti dalam penelitian. Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dipaparkan diatas, maka kerangka konsep dalam penelitian ini adalah:

**Gambar 2.2 Kerangka Konsep**



## 2.8 Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

- a. **H<sub>0</sub>** : Tidak ada hubungan antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara
- b. **H<sub>a</sub>** : Ada hubungan antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara