

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 HASIL

4.1.1 Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara dengan melibatkan responden yang berjumlah 154 mahasiswa. Karakteristik responden yang diteliti meliputi usia, jenis kelamin dan semester. Gambaran distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 4.1

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (F)	Presentase (%)
18 Tahun	16	10,4
19 Tahun	45	29,2
20 Tahun	45	29,2
21 Tahun	31	20,1
22 Tahun	17	11,0
Total	154	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa responden yang berusia 18 tahun sebanyak 10,4% atau 16 responden, responden yang berusia 19 tahun sebanyak 29,2% atau 45 responden, responden yang berusia 20 tahun sebesar 29,2% atau 45 responden, responden yang berusia 21 tahun sebanyak 20,1% atau 31 responden, dan responden yang berusia 22 tahun yaitu sebanyak 11,0% atau 17 responden.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Laki-laki	22	14,3
Perempuan	132	85,7
Total	154	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 dari total 154 responden yang ikut serta dalam penelitian ini, responden yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 14,3% atau berjumlah 22 orang dan responden perempuan sebesar 85,7% atau berjumlah 132 orang. Pada penelitian ini terlihat bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Semester

Semester	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Semester 2	38	24,7
Semester 4	38	24,7
Semester 6	39	25,3
Semester 8	39	25,3
Total	154	100%

Penelitian ini juga melihat responden dari tingkatan semester, mulai dari semester 2, 4, 6, dan semester 8. Masing-masing responden diambil dengan jumlah merata dimana semester 2, dan 4 berjumlah 38 responden atau 24,7 %. Semester 4 dan 6 berjumlah 39 responden atau 25,3%.

4.1.2 Literasi Kesehatan Mental Dan Sikap Mencari Bantuan Profesional

Hasil analisis literasi kesehatan mental berdasarkan kategori dibagi menjadi 2 kategori yaitu literasi rendah, dan literasi tinggi. Sedangkan hasil analisis sikap mencari bantuan berdasarkan kategori dibagi menjadi 2 kategori

yitu sikap kurang baik, dan sangat baik. Hasil analisis literasi kesehatan mental tersebut terdapat pada Tabel 4.4

Tabel 4.4 Kategorisasi Literasi Kesehatan Mental

Kategorisasi Tingkat Literasi Kesehatan Mental	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah	37	24,0
Tinggi	117	76,0
Total	154	100%

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.4 didapatkan bahwa hasil analisis literasi kesehatan mental pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara pada kategori rendah yaitu berjumlah 37 atau 24,0 %, dan literasi kesehatan mental tinggi berjumlah 117 atau 76,0%. Literasi kesehatan mental pada penelitian ini didominasi oleh literasi yang tinggi.

Tabel 4.5 Kategorisasi Sikap Mencari Bantuan

Kategorisasi Sikap Mencari Bantuan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak Baik	59	38,3
Baik	95	61,7
Total	154	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi sikap mencari bantuan professional didapatkan kategori tidak baik berjumlah 59 atau 38,3%, dan kategori baik berjumlah 95 atau 61,7 %. Hasil tabel 4.5 menunjukkan bahwa sikap mencari bantuan pada penelitian ini di dominasi pada kategori sangat baik.

Tabel 4.7 Analisis Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Sikap Mencari Bantuan Profesional

Literasi Kesehatan Mental	Sikap Mencari Bantuan				Total	Uji Statistik
	Tidak Baik		Baik			
	N	%	N	%	N	%

Rendah	12	14,2	25	22,8	37	37,0	0.516
Tinggi	47	44,8	70	72,2	117	117,0	
Total	59	59,0	95	95,0	154	100	

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara literasi kesehatan mental dan sikap mencari bantuan profesional adalah 0,516. Angka signifikansi pada hasil penelitian ini melebihi angka signifikansi yang telah ditetapkan yaitu $>0,05$. Artinya tidak terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara.

4.2 PEMBAHASAN

4.2.1 Literasi Kesehatan Mental

Literasi kesehatan mental merujuk pada pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan seseorang dalam mengenali, memahami, dan mengelola kesehatan mentalnya sendiri serta orang lain di sekitarnya. Ini melibatkan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental, tanda dan gejala yang terkait, faktor risiko, strategi pencegahan, dan cara mencari pertolongan ketika diperlukan (Fairuz, 2023).

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 76,0%.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara berada pada kategori tinggi. Studi-studi

yang dilakukan pada berbagai populasi menunjukkan perbedaan dalam tingkat pemahaman dan pengetahuan tentang kesehatan mental pada mahasiswa.

Literasi kesehatan mental adalah proses yang berkelanjutan. Jika ingin meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental, disarankan untuk mencari informasi dari sumber-sumber tepercaya, dan berbicara dengan ahli kesehatan mental (Gani, 2023).

Literasi kesehatan mental pada mahasiswa mencerminkan tingkat pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang kesehatan mental, tetapi masih ada ruang untuk peningkatan lebih lanjut. Mahasiswa dengan literasi kesehatan mental kategori sedang mungkin memiliki pemahaman dasar tentang isu-isu kesehatan mental dan penanganannya, tetapi mungkin perlu informasi dan sumber daya tambahan untuk memperdalam pemahaman mereka (Nuhaeni et al., 2022).

Penting untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada mahasiswa karena kesehatan mental yang baik merupakan faktor penting dalam mencapai kesejahteraan secara keseluruhan. Mahasiswa seringkali menghadapi tekanan dan stres akademik, sosial, dan pribadi yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, literasi kesehatan mental dapat membantu mereka untuk lebih memahami, mengenali, dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi (Lestari & Wahyudianto, 2022).

Tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi memungkinkan seseorang untuk mengenali gejala-gejala masalah kesehatan mental, mencari bantuan ketika diperlukan, serta literasi kesehatan mental juga membantu seseorang

mengenali gejala-gejala gangguan kesehatan mental pada diri sendiri atau orang lain. Dengan memahami tanda-tanda awal, seseorang dapat mencari bantuan lebih awal sebelum masalah menjadi lebih parah (Amalia et al., 2022).

Tingkat literasi kesehatan mental yang baik juga memungkinkan seseorang untuk mencari bantuan profesional yang tepat ketika diperlukan. Ini bisa berupa konseling, terapi, atau pengobatan medis yang sesuai. Literasi kesehatan mental merupakan bagian penting dari upaya memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental secara lebih efektif, sehingga individu dapat hidup dengan lebih sehat dan bahagia (Nugroho et al., 2020).

Literasi kesehatan mental pada mahasiswa kesehatan sangat penting karena mereka berperan sebagai calon profesional di bidang kesehatan. Memahami dan mengadvokasi kesehatan mental tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan pribadi mereka, tetapi juga dapat membantu mereka memberikan dukungan yang lebih baik kepada pasien mereka di masa depan. Mahasiswa kesehatan perlu memiliki pemahaman yang baik tentang berbagai masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, gangguan bipolar, dan lainnya (Rizke et al., 2022). Dengan pemahaman ini, mereka dapat mengenali tanda-tanda awal gejala dan mengetahui cara menangani situasi tersebut. Literasi kesehatan mental dapat membantu mengurangi stigma yang terkait dengan masalah kesehatan mental. Ketika mahasiswa kesehatan memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang isu-isu ini, mereka cenderung lebih terbuka dan menerima terhadap individu yang mengalami masalah kesehatan mental (Handayani et al., 2020).

Sebagai calon profesional di bidang kesehatan, mereka menjadi contoh peran bagi masyarakat. Dengan memiliki literasi kesehatan mental yang baik, mereka dapat menginspirasi orang lain untuk peduli terhadap kesehatan mental mereka dan mencari bantuan ketika dibutuhkan. Literasi kesehatan mental yang baik juga berdampak pada kualitas perawatan yang diberikan oleh mahasiswa kesehatan di masa depan. Mereka akan lebih peka terhadap masalah kesehatan mental pasien dan dapat memberikan perawatan yang holistik dan terintegrasi (Bánfai-Csonka et al., 2022).

Untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada mahasiswa kesehatan, institusi pendidikan dapat menyediakan program pendidikan dan pelatihan yang khusus mengenai kesehatan mental. Selain itu, mahasiswa juga dapat mengikuti seminar, lokakarya, dan kelompok diskusi tentang isu-isu kesehatan mental untuk meningkatkan pemahaman mereka. Dukungan dan promosi dari fakultas, staf, dan dosen juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang peduli terhadap kesehatan mental mahasiswa kesehatan (Magasi et al., 2023).

4.2.3 Sikap Mencari Bantuan Profesional

Sikap mencari bantuan profesional ialah 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).

Berdasarkan hasil yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara berada pada kategori baik yaitu sebesar 61,7%. Sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara sudah tergolong baik.

Meningkatkan sikap mencari bantuan profesional pada mahasiswa sangat penting karena banyak manfaat yang dapat diambil dari dukungan dan panduan yang diberikan oleh para profesional dalam berbagai aspek kehidupan mahasiswa.

Mahasiswa seringkali menghadapi tantangan dalam mengatasi tugas akademis, proyek, atau ujian. Dengan mendapatkan bantuan dari guru pembimbing, atau konselor akademis, mereka dapat memperoleh strategi dan dukungan untuk mengatasi kesulitan tersebut. Dalam lingkungan perkuliahan yang kompetitif dan menantang, banyak mahasiswa mengalami stres, kecemasan, atau masalah kesehatan mental lainnya. Bantuan dari profesional kesehatan mental seperti psikolog atau konselor dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi masalah ini dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka (Afriyati & Saripah, 2023).

Sikap ini mencerminkan kesiapan 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).

Mencari bantuan profesional adalah tindakan bijaksana ketika Anda menghadapi masalah, tantangan, atau situasi yang memerlukan pengetahuan, keterampilan, atau panduan khusus. Bantuan profesional dapat bermanfaat dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk kesehatan mental, keuangan, karier, pendidikan, hubungan, dan lain sebagainya (Kania Saraswatia & Arifah, 2021).

Mencari bantuan profesional adalah langkah yang bijaksana bagi mahasiswa kesehatan yang menghadapi tantangan dalam studi mereka atau dalam mengatasi masalah pribadi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka. Mahasiswa kesehatan perlu menyadari bahwa mencari bantuan profesional adalah langkah yang normal dan bijaksana. Jangan merasa malu atau merendahkan diri karena membutuhkan bantuan. Ini adalah tindakan penuh keberanian dan kedewasaan untuk mengakui kebutuhan akan dukungan tambahan (Aula & Nurhayati, 2020).

Mencari bantuan yang buruk adalah sikap yang tidak diinginkan dan dapat menghambat kemajuan serta menimbulkan berbagai masalah. Sikap mencari bantuan yang buruk dapat mengakibatkan berbagai konsekuensi negative. Jika tidak mencari bantuan dari sumber yang tepat atau orang yang berkompeten, Anda mungkin tidak akan mendapatkan jawaban atau solusi yang akurat dan bermanfaat. Hal ini dapat menyebabkan masalah berlarut-larut dan sulit diselesaikan. Enggan mencari bantuan profesional akan

mengakibatkan selalu ketergantungan orang lain untuk melakukan hal-hal yang seharusnya bisa di lakukan sendiri, menjadi terlalu tergantung pada bantuan orang lain, yang tidak sehat dalam jangka Panjang (Nugroho et, at., 2020).

4.2.4 Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Sikap Mencari Bantuan Profesional

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan professional pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara. Angka signifikansi pada hasil penelitian ini melebihi angka signifikansi yang telah ditetapkan yaitu $0,537 > 0,05$. Artinya tidak terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan sikap mencari bantuan professional.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rizke et al., 2022), hasilnya menunjukkan bahwa penelitian tersebut gagal menemukan bukti untuk menolak null hypothesis ($r(111)=0,034$; $p=0,727$). Artinya, tidak ditemukan bukti yang dapat mengonfirmasi keberadaan hubungan yang memadai antara variabel literasi kesehatan mental dengan variabel intensi mencari bantuan pada mahasiswa dalam penelitian tersebut.

Terdapat beberapa faktor lain yang mungkin dapat menyembunyikan pengaruh variabel yang sedang diteliti. Seperti yang telah ditulis pada bab sebelumnya, terdapat berbagai faktor lain yang memengaruhi intensi mencari bantuan seperti gender, persepsi yang baik terhadap kesehatan sosial (*good perceived social health*), kesadaran perlunya kesehatan mental yang lebih

baik, tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Sikap seseorang terhadap layanan kesehatan mental merupakan salah satu faktor terpenting dalam menentukan perilaku mencari bantuan (Yeshanew et al., 2020).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi juga menunjukkan uji korelasi Spearman Rho didapatkan hasil $p \text{ value} = 0.897 > 0.05$ dengan begitu tidak adanya hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental depresi dengan sikap mencari bantuan masalah kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali. Pada penelitian ini ditemukan bahwa tingkat literasi kesehatan mental depresi pada mahasiswa keperawatan yaitu mayoritas pada kategori tinggi, artinya mereka memiliki pengetahuan yang baik mengenai literasi kesehatan mental depresi namun hal berbeda ditemukan pada sikap mencari bantuan dimana mayoritas mahasiswa keperawatan memiliki sikap yang rendah dalam mencari bantuan masalah kesehatan mental (Dewi et al., 2022).

Sikap mencari bantuan dapat dipengaruhi oleh tiga faktor utama yang bersifat individual, dan salah satunya adalah Literasi Kesehatan Mental. Penelitian yang dilakukan pada seseorang yang berumur dari 18-60 tahun tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa faktor literasi kesehatan mental dapat mempengaruhi seseorang untuk mencari bantuan. Hal tersebut bisa terjadi karena ketika seseorang memiliki pengetahuan yang memadai perihal kesehatan mental, maka orang tersebut akan secara sadar dan meyakini bahwa dirinya butuh suatu pertolongan dari pihak profesional ketika mengalami masalah pada kesehatan mentalnya (Nurhayati, 2020).

Namun, perlu diketahui bahwa hasil penelitian dapat bervariasi tergantung pada populasi yang diteliti, metode penelitian yang digunakan, dan konteks sosial budaya tertentu. Selain itu, faktor-faktor lain seperti pendidikan, budaya, dan lingkungan sosial juga dapat memengaruhi tingkat literasi kesehatan mental seseorang, terlepas dari jenis kelaminnya (Hasanah, 2020). Penting untuk diingat bahwa literasi kesehatan mental dapat ditingkatkan melalui pendidikan, kesadaran, dan akses terhadap informasi yang akurat dan dapat dipercaya. Promosi kesehatan mental yang menjangkau semua individu, tanpa memandang jenis kelamin, akan membantu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang kesehatan mental di masyarakat secara keseluruhan (Novianty & Rochman Hadjam, 2020).

Berbagai faktor sosial, budaya, dan lingkungan juga dapat mempengaruhi keputusan seseorang untuk mencari bantuan. Stigma sosial terhadap masalah kesehatan mental, ketersediaan sumber daya kesehatan mental, dukungan sosial, dan pendekatan kecenderungan individu terhadap perawatan, semuanya dapat memengaruhi apakah seseorang akan mencari bantuan profesional atau tidak. Dalam mengatasi isu-isu kesehatan mental, penting untuk terus meningkatkan literasi kesehatan mental di masyarakat dan mengurangi stigma terkait dengan mencari bantuan profesional, sehingga orang-orang merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam mencari dukungan ketika menghadapi masalah kesehatan mental (Gulliver et al., 2010).

Di Indonesia sendiri anggapan dalam mencari bantuan profesional masih di anggap sebagai bentuk gangguan mental, orang-orang takut bahwa mencari bantuan psikologi akan membuat mereka dianggap lemah atau tidak normal

oleh teman-teman, keluarga, atau masyarakat umum (Dewi, 2022). Survey awal yang dilakukan pada mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara menunjukkan beberapa faktor yang menjadi penghambat seseorang dalam mencari bantuan psikologi, seperti biaya yang mahal, selain itu faktor lainnya seperti responden tidak mengetahui dimana mereka dapat mencari bantuan ahli professional psikologi, informasi yang belum tepat mengenai tenaga bantuan professional, dan rasa malu karena merasa menjadi semakin banyak orang lain yang mengetahui permasalahan pada dirinya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Novianty & Rochman Hadjam, 2020) yang menunjukkan bahwa hasil analisis regresi secara independen menunjukkan variabel sikap komunitas terhadap gangguan mental dapat secara signifikan memprediksi pencarian pertolongan formal ($F=5,473$; $p<0,05$) dibandingkan literasi kesehatan mental. Variabel literasi kesehatan mental secara independen tidak dapat memprediksi pencarian pertolongan formal secara signifikan ($F=0,176$; $p>0,05$). Faktor lain yang dapat mempengaruhi keputusan seseorang untuk mencari bantuan dalam hal kesehatan mental, seperti stigma sosial, aksesibilitas layanan, kepercayaan terhadap sistem kesehatan, dan preferensi pribadi. Faktor-faktor ini mungkin menjadi penyebab terlihatnya ketidakhubungan antara literasi kesehatan mental dan mencari bantuan (Estherita, 2021).

Meskipun demikian, literasi kesehatan mental yang baik cenderung meningkatkan kemungkinan seseorang mencari bantuan jika diperlukan. Seseorang yang memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan mental, tahu di mana mencari bantuan, dan mengenali tanda-tanda perlu mendapatkan

perawatan, mungkin lebih mungkin untuk mencari bantuan dibandingkan dengan mereka yang kurang berpengetahuan (Amalia et al., 2022).

Penting untuk terus mempromosikan literasi kesehatan mental dan memberikan akses yang mudah ke layanan kesehatan mental yang berkualitas. Dengan cara ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya mencari bantuan saat menghadapi masalah kesehatan mental (Aula et al., 2020).

Beberapa studi telah menunjukkan bahwa individu dengan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap mencari bantuan profesional ketika menghadapi masalah kesehatan mental. Mereka lebih mungkin untuk mengenali gejala-gejala kesehatan mental yang mungkin mereka alami, dan dengan pengetahuan yang baik tentang sumber daya yang tersedia, mereka cenderung mencari bantuan dari profesional yang berkompeten (Baumann et al., 2017).

Di sisi lain, individu dengan literasi kesehatan mental yang rendah mungkin tidak menyadari pentingnya kesehatan mental atau mungkin merasa malu atau takut untuk mencari bantuan profesional. Mereka mungkin juga tidak memiliki pengetahuan tentang cara mencari bantuan atau tidak yakin tentang keefektifan perawatan yang tersedia (Dewi et al., 2022).

Dalam pandangan Islam, kesehatan mental sangatlah penting dan diakui sebagai aspek penting dari kesejahteraan umat manusia. Islam mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan fisik, mental, dan spiritual untuk mencapai kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidup. Pandangan Islam tentang kesehatan

mental dapat ditemukan dalam Al-Qur'an dan Hadis. Berikut adalah beberapa ayat Al-Qur'an dan Hadis yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam pandangan Islam:

Al-Qur'an - Surah Al-Baqarah (2:286)

أَخْطَأْنَا أَوْ نَسِينَا إِنْ تُؤَاخِذُنَا لَا رَبَّنَا ۖ اِكْتَسَبْنَا مَا وَعَلَيْهَا كَسَبَتْ مَا لَهَا ۖ وَسُعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا
وَاعْفُ بِهِ لَنَا طَاقَةَ لَا مَا تُحْمِلُنَا وَلَا رَبَّنَا ۖ قَبِلْنَا مِنَ الَّذِينَ عَلَى حَمَلْتَهُ كَمَا صَرَّاءَ عَلَيْنَا تَحْمِلُ وَلَا رَبَّنَا
الْكُفْرَيْنِ الْقَوْمِ عَلَى فَاغْفِرْنَا مَوْلَانَا أَنْتَ ۖ وَارْحَمْنَا لَنَا وَاعْفِرْنَا عَنَّا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya..."

Ayat ini mengajarkan bahwa Allah tidak memberikan beban yang melebihi kemampuan seseorang untuk menanggungnya, termasuk dalam hal kesehatan mental. Artinya, Allah adalah Maha Pengasih dan Maha Mengetahui tentang kesulitan-kesulitan yang dihadapi setiap individu, termasuk masalah kesehatan mental (Wulan, 2021).

Al-Qur'an - Surah Ash-Sharh (94:5-6)

يُسْرًا أَلْعُسْرَ مَعَ يُسْرًا إِنَّ الْعُسْرَ مَعَ فَاِنَّ

"Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan."

Ayat ini mengajarkan bahwa di balik setiap kesulitan, pasti ada kemudahan. Pesan ini dapat memberikan ketenangan bagi seseorang yang menghadapi tantangan kesehatan mental, mengingat bahwa Allah akan

memberikan jalan keluar dan bantuan-Nya dalam menghadapinya (Septia et al., 2023).

Kesehatan Mental juga dapat di Hadis Riwayat Ahmad dan At-Tirmidzi

"Demi Allah, sesungguhnya Allah tidak akan menghadapkan hamba-Nya kepada-Nya dalam keadaan mati syahid pada hari kiamat, jika dia mati sedang dia sakit dengan penyakit yang menimpanya sejak di dunia."

Hadis ini menekankan bahwa jika seseorang meninggal dalam keadaan sakit mental atau fisik yang berat, maka orang tersebut akan mendapatkan status syahid (mati dalam keadaan syahid) pada hari kiamat (Apriadi, 2013).

Selain itu kesehatan mental juga terdapat dalam Hadis Riwayat Al-Bukhari

"Perbandingan orang-orang yang beriman dalam kasih sayang, belas kasihan dan kasih sayang di antara mereka adalah seperti satu tubuh; apabila satu anggota tubuh merasa sakit, maka seluruh tubuh merasakan sakit, dengan begitu juga mereka (yang beriman) saling merasa sakit."

Hadis ini menekankan pentingnya persaudaraan dan kepedulian di antara umat Muslim. Jika ada anggota masyarakat yang mengalami masalah kesehatan mental, maka umat Muslim lainnya harus merasa peduli dan membantu dalam proses pemulihan. Penting untuk diingat bahwa Islam juga mengajarkan pentingnya mencari pertolongan medis dan profesional untuk masalah kesehatan mental. Seseorang yang mengalami masalah kesehatan mental harus mencari bantuan dari dokter, psikolog, atau konselor untuk mendapatkan perawatan dan dukungan yang tepat (Aulia dan Adiono, 2021).