

## PENGARUH KONSELING INDIVIDU TERHADAP PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DI UNIVERSITAS PANJI SAKTI

**Putu Abda Ursula**

Universitas Panji Sakti - Singaraja  
abdaursula@gmail.com.

---

**Abstract:** *The ability to maintain mental stability is important for one's health and well-being. Mental health can change according to the way a person lives their daily life, especially when interacting with other people, making choices, in lifestyle, study habits, etc. Various events in life can leave a big impact on a person's personality and behavior. These things can be in the form of prolonged stress, harassment, violence, etc. One thing that can be done is to consult with professional experts, namely counselors. At the university it is expected to have several counselors in order to maintain mental health at the university. Researchers as counselors at Panji Sakti University conduct research related to mental health on the campus. This research was conducted because researchers saw indications of mental health disorders occurring in students, to prevent prolonged mental health disorders, researchers felt it was necessary to provide some special treatment, namely by using individual counseling services. Researchers saw a significant increase in mental health in the results of the post-test given. This is based on the known output Asymp.Sig (2-tailed) has a value of 0.001. Because the value of 0.01 is smaller than  $<0.05$ , it can be concluded that the "Hypothesis is Accepted". This means that there are differences between the results of the pre-test and post-test of mental health, it can be concluded that "there are differences in the effect of using individual counseling on students who have low mental health".*

**Keywords:** *Individual Counseling, Mental Health*

**Abstrak:** Kemampuan diri dalam menjaga kestabilan mental merupakan hal yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Kesehatan mental dapat berubah-ubah sesuai dengan cara seseorang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari terurama saat berinteraksi dengan orang lain, membuat pilihan, dalam pola hidup, kebiasaan belajar, dll. Beragam peristiwa dalam kehidupan dapat meninggalkan dampak yang besar pada kepribadian dan perilaku seseorang. Hal-hal tersebut dapat berupa stress yang berkepanjangan, pelecehan, kekerasan, dll. Hal yang dapat dilakukan salah satunya berkonsultasi dengan tenaga ahli yang profesional, yaitu konselor. Pada universitas diharapkan memiliki beberapa konselor guna untuk menjaga kesehatan mental di universitas tersebut. Peneliti selaku konselor di Universitas Panji Sakti melakukan penelitian terkait kesehatan mental di kampus tersebut. Penelitian ini dilakukan karena peneliti melihat ada indikasi gangguan kesehatan mental yang terjadi kepada mahasiswa, untuk mencegah gangguan kesehatan mental yang berkepanjangan maka peneliti merasa sangat perlu untuk memberikan beberapa treatment khusus yaitu dengan menggunakan layanan konseling individu. Peneliti melihat adanya peningkatan kesehatan mental yang signifikan dalam hasil post-test yang diberikan. Hal ini berdasarkan dengan output yang diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,001. Karena nilai 0,01 lebih kecil dari  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa "Hipotesis Diterima". Hal ini dimaksudkan ada perbedaan antara hasil pre-test dan post- test kesehatan mental, dapat disimpulkan bahwa "ada perbedaan pengaruh penggunaan konseling individual terhadap mahasiswa yang memiliki kesehatan mental rendah".

**Kata kunci:** *Konseling Individual, Kesehatan Mental*

---

## PENDAHULUAN

Kemampuan diri dalam mengendalikan kondisi mental merupakan bagian yang sangat penting bagi keberlangsungan kondisi kesehatan jiwa dan kesejahteraan seseorang secara menyeluruh. Ketika kita menyadari kesehatan mental terganggu, hal yang akan muncul yaitu adanya gangguan-gangguan yang berkaitan dengan mental atau penyakit mental. Kondisi mental yang tidak stabil dapat membuat perubahan dalam cara seseorang menjalani kehidupannya sehari-hari terutama ketika berinteraksi dengan orang lain, membuat pilihan, dalam pola hidup, kebiasaan belajar, dll. Biasanya hal yang mempengaruhi kondisi kesehatan mental adalah adanya peristiwa dalam hidup yang menimbulkan dampak pada pribadi maupun perilaku seseorang. Hal-hal tersebut dapat berupa rasa rendah diri, stress yang berkepanjangan, munculnya kekerasan, pelecehan, dll. Menurut Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Kementrian Kesehatan RI, dr.Fidianstah, Sp.KJ beliau menyebutkan bahwa "Tercatat 5 kasus bunuh diri setiap harinya pada tahun 2019 yang terjadi pada generasi milenial usia produktif yaitu 15-29 tahun."

Negara kita termasuk salah satu negara dengan kondisi kesehatan mental yang kurang stabil dalam melakukan pencegahan maupun penanganan kesehatan mental, serta hal ini membuat kita mendapat peringkat tertinggi di Asia Tenggara karena menunjukkan perbandingan 1 dari 10 orangnya yang mengalami gangguan kesehatan mental.

Menurut riset kesehatan nasional ditemukan data sekitar 6% (14 juta) orang berusia 15 tahun ke atas menderita gangguan mood (suasana hati) seperti stress dan kecemasan. Tidak stabilnya kondisi kesehatan mental cenderung dialami oleh remaja usia produktif berkisaran 20-an keatas, hal ini menunjukkan bahwa remaja terlihat lebih sensitif dan beresiko terkena gangguan kesehatan mental. Ketika remaja mengalami permasalahan, mereka cenderung mudah melakukan hal-hal negatif agar dapat meluapkan perasaannya/emosi yang dialami.

Pentingnya edukasi mengenai kesehatan mental bagi remaja bentuk nyata dan realistis yang bisa dilakukan agar kita dapat mengendalikan orang yang terkena gangguan kesehatan mental. Berikut ini beberapa faktor yang dapat menyebabkan munculnya gangguan kesehatan mental, diantaranya : faktor psikologis seperti kekerasan secara verbal maupun non verbal, pelecehan seksual, perundungan, dll dan faktor biologis seperti hilangnya keseimbangan, kelainan sistem saraf, cedera, dll. Gangguan kesehatan mental ini dapat mempengaruhi kondisi seseorang dalam berinteraksi maupun bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.

Pada saat kita mengalami gangguan kesehatan mental maka akan banyak permasalahan yang muncul salah satunya yaitu gangguan psikologis. Gangguan ini juga dapat berpengaruh kepada kondisi kesehatan fisik seseorang karena ketika mengalami gangguan biasanya kita akan kesulitan untuk fokus, sulit tidur, mudah emosi, dll. Hal ini dapat

menyebabkan timbulnya masalah-masalah baru di sekitar kamu. Kasus gangguan kesehatan mental ringan yang sering terjadi salah satunya yaitu stress, salah satu dampak dari stress yang berkepanjangan adalah timbulnya rasa depresi dan ketika sudah parah akan menyebabkan keinginan untuk bunuh diri. Jika kita tidak mampu mengendalikan diri maka hal-hal tersebut dapat sangat mudah terjadi, itulah mengapa kita perlu membahas mengenai kesehatan mental agar kita dapat menjaga kesehatan mental kita sendiri maupun orang disekitar kita. Oleh karena itu sudah seharusnya kita lebih peduli akan pentingnya kesehatan mental karena dampak yang ditimbulkannya sangat besar.

Upaya yang dapat kita lakukan yaitu berkonsultasi dengan tenaga ahli yang profesional, yaitu konselor. Setiap universitas diharapkan memiliki beberapa konselor guna untuk menjaga kesehatan mental di universitas tersebut. Peneliti selaku konselor di Universitas Panji Sakti melakukan penelitian terkait kesehatan mental di kampus tersebut. Penelitian ini dilakukan karena peneliti melihat ada indikasi gangguan kesehatan mental yang terjadi kepada mahasiswa, untuk mencegah gangguan kesehatan mental yang berkepanjangan maka peneliti merasa sangat perlu untuk memberikan beberapa treatment khusus yaitu dengan menggunakan layanan konseling individu.

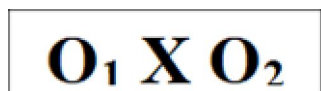
Berikut ini beberapa pendapat ahli mengenai kesehatan mental, menurut Pieper dan Uden (2006) kesehatan mental adalah suatu

keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Frank, L. K (dalam Notosudirjo dan Latipun, 2005) merumuskan pengertian kesehatan mental secara lebih “positif”. Dia mengemukakan bahwa kesehatan mental adalah orang yang terus menerus tumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian (tanpa membayar terlalu tinggi biayanya sendiri atau oleh masyarakat) dalam berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya. Kementerian Kesehatan, Direktorat Promosi dan Pemberdayaan Masyarakat merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain. Jadi kesimpulannya kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami rasa tenang, menerima keadaan hidupnya, dan bersikap realistis terhadap realita yang ada disekitarnya. Indikasi gangguan kesehatan mental yang terlihat adalah memiliki kekhawatiran yang berlebih, merasa takut ketika ingin mencoba hal baru, tidak mampu mengelola rasa stress, suasana hati yang mudah berubah, selalu merasa tidak nyaman dengan

kondisi di sekitarnya, merasa ketakutan tanpa sebab yang pasti,dll.

#### **METODE**

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti ini, yaitu menggunakan rancangan penelitian One Group Pre-Test – Post-Test Design dengan melakukan pengukuran awal menggunakan kuisisioner kesehatan mental, pengukuran yang dimaksud yaitu pre-test. Pre-test digunakan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kesehatan mental pada mahasiswa yang ada di Universitas Panji Sakti. Pre-test dapat dijadikan acuan perbandingan pada hasil post-test, pada penelitian ini peneliti merancang pengukuran sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen (pre-test) dan sesudah eksperimen (post-test). Design semacam ini digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. One Group Pre-Test – Post-Test Design

Keterangan :

O<sub>1</sub> : Nilai pre-test (untuk mengukur kesehatan mental sebelum diberikan treatment konseling individu)

X : Pelaksanaan konseling individu pada mahasiswa yang memiliki kesehatan mental rendah

O<sub>2</sub>: Nilai post-test (untuk mengukur kesehatan mental sesudah diberikan treatment konseling individu)

Subjek penelitian adalah seluruh mahasiswa FKIP Universitas Panji Sakti yang mengalami penurunan kesehatan mental.

Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan hal tersebut peneliti menyebarkan kuisisioner kepada seluruh mahasiswa yang berjumlah 40 orang, setelah diberikan kuisisioner ternyata yang mengalami penurunan kesehatan mental ada 15 orang mahasiswa. Oleh karena itu dapat disimpulkan jumlah subjek penelitian yang digunakan adalah sebanyak 15 orang.

Berikut ini adalah empat indikator kesehatan mental menurut Kartono (2000) :

1. Ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya, sehingga orang mudah melakukan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan, standar, dan norma sosial serta perubahan sosial yang serba cepat.
2. Memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri sehingga mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat.
3. Dia senantiasa giat melaksanakan proses realisasi diri (yaitu mengembangkan secara riil segenap bakat dan potensi), memiliki tujuan hidup, dan selalu mengarah pada transedensi diri, berusaha melebihi keadaan yang sekarang.
4. Bergairah, sehat lahir dan batinnya, tenang harmonis kepribadiannya, efisien dalam setiap tindakannya, serta mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya.

Dari keempat indikator tersebut peneliti kemudian membuat kuisisioner berjumlah 20

butir, selanjutnya butir pernyataan tersebut dilakukan pengujian. Sesuai dengan hasil pengujian validitas item dengan menggunakan rumus *product moment* dapat diketahui bahwa dari 20 item yang diajukan kepada 20 responden, diperoleh 20 item valid. Sehingga instrument kesehatan mental yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 20 item. Selanjutnya penelitian ini menggunakan pengukuran taraf signifikansi sebesar 5% dengan bantuan program komputer SPSS untuk menghitung uji reliabilitas. Masing-masing item akan dibandingkan dengan  $r_{tabel}$  dengan kriteria sebagai berikut :

1. Apabila  $r_{11} > r_{tabel}$  (pada taraf signifikan 5% yaitu 0,444) maka dapat dikatakan item tersebut reliabel.
2. Apabila  $r_{11} < r_{tabel}$  (pada taraf signifikan 5% yaitu 0,444) maka dapat dikatakan item tersebut tidak reliabel.

Hasil uji coba yang telah dilaksanakan kepada 20 responden dengan 20 item yang kemudian dianalisis menggunakan rumus *alpha cronbach* dengan bantuan program komputer SPSS, skala psikologis dengan 20 item tersebut bertaraf signifikan 5% dengan  $N = 20$ , maka diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,444 dan nilai  $r_{11}$  sebesar 0,94. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa uji coba yang dilakukan memiliki reliabilitas yang baik dan dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Arikunto (2002:151) menjelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Pada penelitian ini peneliti

menggunakan kuisioner skala psikologi. Cara yang digunakan untuk menyatakan item serta merespon skala tersebut melalui skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiono,2012:134). Skala ini berbentuk pernyataan-pernyataan dengan alternative jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-Ragu (R), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS). Item dalam kuisioner ini dibagi menjadi dua yaitu item positif dan item negatif.

Tabel 1. Kriteria Skor Skala Psikologis

Alternatif Jawaban	Positif	Negatif
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Ragu-Ragu	3	3
Kurang Sesuai	2	4
Tidak Sesuai	1	5

Selanjutnya prosedur pengumpulan data yang dilakukan melalui hasil pre-test dan post-test yang kemudian data tersebut akan diolah secara numberik. Peneliti akan menentukan rentang skor, menentukan skor paling tinggi dan skor paling rendah, dan melakukan uji wilcoxon agar dapat mengetahui perubahan signifikan dari sebelumnya.

Analisis data merupakan bagian yang teramat penting dalam penelitian, karena dengan analisis data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian (Nazir, 2005: 346). Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai teknik analisis yang digunakan yaitu 1) menentukan rentang skor, 2) menentukan skor paling tinggi dan skor paling rendah, selanjutnya 3) melakukan uji wilcoxon.

- Nilai Tertinggi : 5
- Nilai Terendah : 1
- Jumlah Responden : 1
- Jumlah Pertanyaan : 20
- Skor Tertinggi :  $\frac{\text{Nilai Tertinggi} \times \text{Jumlah Pertanyaan} \times \text{Jumlah Responden}}{5 \times 20 \times 1} = 100$
- Skor Terendah :  $\frac{\text{Nilai Terendah} \times \text{Jumlah Pertanyaan} \times \text{Jumlah Responden}}{1 \times 20 \times 1} = 20$
- Interval :  $\frac{(\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah})}{\text{Kategori}} = \frac{(100 - 20)}{5} = 16$

Berikut ini hasil rentang skor konsentrasi belajar :

Tabel 2. Rentang Skor Konsentrasi Belajar

Rentang Skor	Kriteria
100-85	Sangat Tinggi
84-69	Tinggi
68-53	Sedang
52-37	Rendah
36-20	Sangat Rendah

Selanjutnya adalah Uji Wilcoxon yang merupakan teknik untuk menguji beda nilai rata-rata hasil antara skala penilaian awal dan skala penilaian akhir. Menurut Sugiono (2007 : 134) teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi bila datanya berbentuk ordinal (berjenjang). Penulis menggunakan analisis Uji Wilcoxon menggunakan SPSS dengan dasar pengambilan Uji Wilcoxon :

1. Jika nilai Asymp.Sig < 0,05, maka Hipotesis diterima
2. Jika nilai Asymp.Sig > 0,05, maka Hipotesis ditolak

Hasil hitung tersebut dibandingkan dengan indeks tabel wilcoxon match pair. Apabila hasil analisis lebih besar dari indeks tabel wilcoxon match pair berarti konseling individu dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Kesimpulan diambil dengan menggunakan taraf signifikansi 5% dengan ketentuan sebagai berikut:

1. H<sub>0</sub> diterima apabila jumlah jenjang terkecil (thitung) lebih besar atau sama dengan ttabel.
2. H<sub>a</sub> diterima apabila jumlah jenjang terkecil (thitung) lebih kecil dari ttabel

## HASIL

Berikut ini rangkuman hasil penelitian, hasil pre-test mahasiswa yang memiliki kecenderungan kesehatan mental rendah :

Tabel 3. Hasil Pre-Test Mahasiswa yang Memiliki Kesehatan Mental Rendah

NO	RESPONDEN	JUMLAH	KRITERIA
1	AW	32	SANGAT RENDAH
2	AH	36	SANGAT RENDAH
3	BA	37	RENDAH
4	CE	39	RENDAH
5	DD	35	SANGAT RENDAH
6	CR	34	SANGAT RENDAH
7	CB	35	SANGAT RENDAH
8	FB	37	RENDAH
9	NN	34	SANGAT RENDAH
10	RU	33	SANGAT RENDAH
11	AG	36	SANGAT RENDAH
12	EK	34	SANGAT RENDAH
13	HW	34	SANGAT RENDAH

NO	RESPONDEN	JUMLAH	KRITERIA
14	ND	32	SANGAT RENDAH
15	ST	35	SANGAT RENDAH

Selanjutnya 15 orang mahasiswa ini akan diberikan layanan konseling individual sampai terlihat adanya perubahan yang signifikan. Ketika sudah terlihat perubahan yang diinginkan, maka mahasiswa kembali diberikan post-test, untuk melihat perbandingannya. Berikut ini tabel hasil post-test :

Tabel 4. Hasil Post-Test Setelah Mendapatkan Layanan Konseling Individual

NO	RESPONDEN	JUMLAH	KRITERIA
1	AW	82	TINGGI
2	AH	82	TINGGI
3	BA	84	TINGGI
4	CE	90	SANGAT TINGGI
5	DD	84	TINGGI
6	CR	86	SANGAT TINGGI
7	CB	85	SANGAT TINGGI
8	FB	83	TINGGI
9	NN	84	TINGGI
10	RU	87	SANGAT TINGGI
11	AG	85	SANGAT TINGGI
12	EK	85	SANGAT TINGGI
13	HW	91	SANGAT TINGGI
14	ND	87	SANGAT TINGGI
15	ST	85	SANGAT TINGGI

Responden dengan jumlah 15 mahasiswa yang sudah diberikan konseling individual, berdasarkan hasil post-test diatas di dapat jumlah skor paling besar 91 dengan kriteria sangat tinggi. Tahap selanjutnya yaitu dengan

mengetahui ada tidaknya perbedaan sebelum diberikan layanan dengan sesudah diberikan layanan. Pada tahapan ini peneliti menggunakan Uji Wilcoxon dengan SPSS, berikut hasilnya :

Tabel 5. Ranks

Ranks			
	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST-TEST - PRE-TEST	0 <sup>a</sup>	.00	.00
TEST	15 <sup>b</sup>	8.00	120.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	15		

- a. POST-TEST < PRE-TEST
- b. POST-TEST > PRE-TEST
- c. POST-TEST = PRE-TEST

Tabel 6. Tes Statistics

Test Statistics <sup>a</sup>	
	POST-TEST - PRE-TEST
Z	-3.417 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

### PEMBAHASAN

Berikut ini pembahasan interpretasi output “Ranks”

1. Negative ranks atau selisih (negatif) antara hasil kesehatan mental untuk pre-test dan post-test adalah 0, baik itu pada nilai N, Mean Rank, maupun Sum of Rank. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai Pre-test ke nilai Post-test.
2. Positif Ranks atau selisih (positif) antara hasil kesehatan mental untuk Pre-test dan Post-test. Terdapat 15 data positif (N) yang artinya ke 15 mahasiswa mengalami peningkatan kesehatan mental dari nilai Pre-test ke nilai Post-test. Mean Rank atau

rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 8,00 sedangkan jumlah rangking positif atau Sum of Ranks adalah sebesar 120,00.

3. Ties adalah kesamaan dari nilai Pre-test dan Post-test, disini nilai Ties adalah 0 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara Pre-test dan Post-test.
4. Berdasarkan output “Test Statistic” diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,001. Karena nilai 0,01 lebih kecil dari  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis Diterima”. Artinya ada perbedaan antara kesehatan mental untuk Pre-test dan Post-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa “ada perbedaan pengaruh penggunaan konseling individual terhadap mahasiswa yang memiliki kesehatan mental rendah”.

#### **SIMPULAN**

Setelah dilakukan layanan konseling individual terhadap mahasiswa yang memiliki kesehatan mental rendah. Peneliti melihat adanya peningkatan kesehatan mental yang signifikan dalam hasil post-test yang diberikan. Berdasarkan hasil output “Test Statistic” diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,001. Karena nilai 0,01 lebih kecil dari  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis Diterima”. Artinya ada perbedaan antara hasil pre-test dan post- test kesehatan mental, sehingga dapat disimpulkan bahwa “ada perbedaan pengaruh penggunaan konseling individual terhadap

mahasiswa yang memiliki kesehatan mental rendah”.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto. 2002. Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Kementerian Kesehatan RI. Tersedia di :<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20191009/0932024/targetkan-indonesia-sehat-jiwa-kemenkes-fokus-upaya-pencegahan/> (4 April 2022)
- Kartono, K. 2000. Hygiene Mental. Jakarta : CV. Mandar Maju.
- Kementerian Kesehatan, Direktorat Promosi dan Pemberdayaan Masyarakat. Tersedia di : <http://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental> (4 April 2022)
- Nazir, Moh. 2005. Metode Penelitian. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Pieper, J. & Uden, M.V. 2006. Religion in Coping and Mental Health Care. New York : Yord University Press.
- Riset Kesehatan Nasional (RISKESDAS). Tersedia di : <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/> (4 April 2022)
- Sugiono. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung : Alfabeta.
- Sugiono. 2012. Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung : Alfabeta.