

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Tradisi Mantunu

Budaya Toraja secara arif telah membagi upacara adat yang mewarnai kehidupan masyarakat Toraja selama ini yakni *Rambu Tuka'* dan *Rambu Solo'*. Tujuan pembagian upacara tersebut adalah supaya makna dan tujuan kedua Ritus itu jelas dalam memelihara kehidupan baik secara pribadi maupun kelompok bagi masyarakat Toraja.

Salah satu budaya yang sangat terkenal dari Toraja ialah Upacara *Rambu Solo'* atau upacara pemakaman bagi suku Toraja. Upacara *Rambu Solo'* merupakan sebuah upacara yang sarat dengan nilai-nilai adat istiadat yang mengikat masyarakat Toraja.⁷ *Aluk Rambu Solo'* sering juga disebut *Aluk Rampe Matampu'* yang merupakan upacara korban persembahan. Upacara ini berupa pergorbanan hewan atau biasa disebut dengan *tradisi mantunu*. Istilah itu juga dijelaskan oleh Tangdilintin bahwa upacara *Rambu Solo'* adalah upacara kematian atau pemakaman manusia.⁸ *Tradisi mantunu* yang merupakan upacara korban, atau pemotongan hewan merupakan

⁷ Y. A. Sarira, *Rambu Solo ' dan Persepsi Orang Kristen tentang Rambu Solo '* (Tana Toraja: Pusbang Gereja Toraja, 1996), 63

⁸ Muhamad Nasir Sitonda, *Toraja, Warisan Dunia*, 52

salah satu prosesi pelaksanaan yang tidak dapat lepas dari upacara *rambu solo'*.

1. Kedudukan *Tradisi Mantunu* dalam Upacara *Rambu Solo'*

Tradisi mantunu sudah ada sejak dahulu dan ini merupakan suatu tradisi yang diwariskan dari para pendahulu atau dari nenek moyang masyarakat Toraja. *Tradisi Mantunu* dapat dilakukan oleh siapa saja yang merasa mampu untuk melakukannya. *Tradisi Mantunu* dilakukan pada saat upacara *Rambu Solo'* dan tradisi ini dilakukan dengan cara penyembelihan atau pengorbanan hewan saat upacara berlangsung.

Kata pengorbanan menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, berasal dari kata "kurban" mengandung makna pemberian yang menyatakan bentuk bakti, kesetian; terhadap orang atau binatang yang menjadi menderita oleh karena suatu peristiwa; persembahan kurban berupa binatang yang disembelih merupakan wujud mendekatkan diri kepada Tuhan.⁹ Penjelasan lebih mendalam disampaikan oleh Jeffrey Carter dalam bukunya *Understanding Religious Sacrifice*, menjelaskan bahwa pengorbanan merupakan sebuah proses, cara atau tindakan memberikan korban.¹⁰

Pada upacara pemakaman tertentu, jumlah kerbau yang menjadi

⁹ Kamus Besar Bahasa Indonesia, 461.

¹⁰ Carter, *Understanding Religious Sacrifice*, 23.

korban dalam *tradisi mantunu* turut menentukan kualitas dan besarnya suatu upacara yang dilaksanakan.

Selain menentukan tingkat upacara dan ukuran prestise seseorang dalam masyarakat. Fungsi kerbau dalam pelaksanaan upacara *Rambu Solo'*:
n

- 1) Kerbau sebagai penentu dalam tingkatan upacara *rambu solo'*,
- 2) Kerbau sebagai penilaian status sosial sang mendiang beserta keluarga besar atau menunjukkan status sosial keluarga pelaksana upacara *rambu solo'*,
- 3) Kerbau sebagai dasar penilaian pembagi warisan sang mendiang di antara para pewarisnya
- 4) Kerbau yang disembelih digunakan dalam keperluan upacara dan juga dibagikan kepada masyarakat.

2. Tingkatan Tunuan dalam Tradisi Mantunu

Pelaksanaan *tradisi mantunu* dalam upacara *Rambu Solo'* dilakukan orang Toraja berdasarkan strata sosial. Misalnya "bangsawan tingkat tinggi" atau seseorang dari kasta *Tana' Bulaan* mempunyai kewajiban memotong paling sedikit dua puluh empat kerbau. Kedua adalah *

¹¹ Frans Barurallo, *Kebudayaan Toraja*, (Yogyakarta : Pohon Cahaya. 2010), 118

"bangsawan tingkat menengah" atau *Tana' Bassi* minimal enam ekor kerbau yang dipotong dan yang ketiga adalah orang merdeka atau *Tana' Karurang* paling sedikit dua ekor kerbau. Keempat "kasta hamba sahaya" atau *Tana' Kua-kua* yaitu cukup memotong seekor babi betina saja atau "*bai doko*", sehingga tradisi ini strata sosialnya dibedakan menurut jumlah.¹²

Kerbau menjadi sangat penting dalam upacara *Rambu Solo'* sebab adanya mitos bahwa kerbau adalah "jembatan" bagi arwah yang meninggal menuju alam baka atau *Puya*. Jalan penghubung antara alam fana dan alam baka hanya bisa ditempuh dengan menunggang kerbau sehingga kerbau sangat penting dan begitu bernilai dalam upacara *Rambu Solo'*, bahkan upacara kematian seseorang terkadang dinilai dari jumlah kerbau yang dikorbankan.¹³

Pada saat ini, tradisi upacara *rambu solo'* yang dilakukan tidak lagi mengikuti aturan-aturan yang berlaku seperti yang telah ditetapkan nenek moyang di masa lalu. Pada saat ini strata sosial diukur dari banyaknya kerbau yang dikorbankan. Perkembangan zaman ini kemudian menitik

.....
¹² T. Saroengallo, *Ayah Anak Beda Warna*, (Yogyakarta : Tembi Rumah Budaya, 2010), 109.

¹³ Bandingkan Sitonda, *Toraja, Warisan Dunia*. 53-54. "Sitonda mengungkapkan alasan dari orang Toraja yang melakukan upacara *Rambu Solo'* karena adanya konsep dasar terhadap upacara tersebut, yaitu ajaran azas percaya dan memuja kepada tiga dewa. Ajaran azas pemuja leluhur."

beratkan arti strata sosial terutama pada kondisi ekonomi keluarga, sehingga strata sosial kini mulai tidak bersifat tetap dalam melakukan tradisi ini, oleh sebab itu siapapun dapat berusaha dan mampu memperbaiki kondisi ekonomi keluarga, maka secara otomatis dapat menyumbangkan kerbau yang banyak dalam pelaksanaan penyembelihan. Justru kerbau yang menjadi masalah saat ini, karena telah terbukti bahwa untuk berusaha melakukan *tradisi mantunu* ini kebanyakan orang akhirnya harus berhutang karena keadaan yang memaksa dan mendesak.

3. Motivasi Tradisi Mantunu

Pelaksanaan upacara *Rambu Solo'* di kalangan masyarakat Toraja termasuk masyarakat Kristen semakin semarak. Motivasi di balik semua itu bervariasi. Ada yang karena kecintaan seseorang kepada orang tua atau keluarga yang dicintainya. Ada yang bersangkutan-paut dengan prestise tradisional keluarga.¹⁴

Mantunu yang semula menjadi ungkapan cinta keluarga kepada *To Mate* berubah menjadi manifestasi cinta-diri; dari ungkapan rasa-hormat pada perjuangannya selama hidup, menjadi manifestasi harga-diri semu atau gengsi berlebihan.¹⁵ Bagi sebagian orang, *Mantunu* menjadi liar tak

¹⁴ Th Kobong dkk, *Aluk, Adat dan Kebudayaan Toraja*, 11.

¹⁵ Kongres tahunan Himpunan Sarjana Kristiani untuk Kajian Islam di Indonesia di Tangmentoe, Pusat Studi dan Pembinaan pada tanggal 1 November 2017 yang diikuti oleh DR. John C. Simon

terkendali dan tanpa batas karena saat ini *tradisi mantunu* menjadi ajang persaingan gengsi.¹⁶ Di satu sisi, keluarga memahami bahwa *tradisi mantunu* itu adalah wujud cinta kasih keluarga kepada orang yang meninggal, di sisi lain, keluarga belum mampu untuk menerapkan hal itu secara sederhana karena dipengaruhi oleh perubahan masyarakat konsumtif yang memunculkan gengsi dan *siri'* (rasa malu) demi menaikkan derajat keluarga.

Pada umumnya orang Toraja memelihara kerbau dan babi dengan tujuan untuk mencukupi kewajiban adat istiadat setempat. Oleh karena pengaruh gengsi yang mewajibkan mereka untuk melakukan tradisi ini dengan konsekuensi berhutang jangka panjang. Dikatakan berhutang jangka panjang karena dapat dibebankan pada keturunan berikutnya dari hutang yang berasal dari prosesi *mantunu tedong* yang telah dilakukan dimasa lalu. Pada prosesi ini kemudian memperlihatkan motivasi lain selain menjalankan tradisi adat. Motivasi yang dimaksudkan adalah ingin menunjukkan kemampuan ekonomi keluarga besar sebagai pelaksana upacara *Rambu Solo'* sebagai gengsi antara satu sama lain dalam menjalankan tradisi saat ini. Konsekuensi dari tradisi ini yang didasarkan

dengan Pemateri DR. Suleman Manguling.

¹⁶ Philips Tangdilintin, *Interpretasi Gelombang Kedua dan Revitalisasi Nilai-nilai Autentik Budaya Toraja*, (Yogyakarta: Penerbit Gunung Sopai, 2012), 68.

atas gengsi tersebut memicu munculnya persoalan makna terutama bagi keluarga-keluarga yang berkewajiban melakukan prosesi tersebut saat ini. Alasannya karena orang Toraja zaman dahulu ketika melakukan *tradisi mantunu* dalam upacara *rambu solo'* selalu didasarkan pada ketulusan dan pencapaian tuntutan religi atau penghormatan kepada para dewa dan arwah paraleluhur. Namun akhir-akhir ini tradisi *mantunu tedong* dalam upacara *Rambu Solo'* telah mengalami perubahan besar karena lebih kepada pemborosan akibat gengsi.

Melalui penyelenggaraan upacara *rambu solo'*, martabat atau harga diri suatu keluarga masyarakat Toraja dinyatakan. Keberhasilan serta kemeriahan menyelenggarakan upacara *Rambu Solo* itu akan mempunyai nilai sosial budaya yang tinggi atau menambah gengsi suatu keluarga Toraja. Keluarga akan merasa malu bilamana tidak dapat mengupacarakan orang mati mereka, sebagaimana mestinya. Semua kaum kerabat khususnya keluarga terdekat bertanggung jawab atas upacara penguburan anggota keluarga yang meninggal. Bila ada yang tidak ikut adalah suatu sikap yang tidak terpuji.¹⁷

¹⁷ Th Kobong dkk, *Aluk, Adat dan Kebudayaan Toraja*, (Jakarta : Institut Theologia Indonesia, 1992) 46

Yang menjadi realitas sekarang ini adalah pelaksanaan upacara *rambu solo'* tidak lagi dilakukan oleh penganut *Alu k Todolo* melainkan penganut agama Kristen. Oleh karena tidak menjiwai keseluruhan upacara tersebut akhirnya hanya mengambil "kulit kemegahannya" sehingga yang terjadi saat ini, dalam pelaksanaan upacara -upacara pemakaman bukan hanya dukacita yang terlihat melainkan suasana pesta pora pun ikut terlihat didalam pelaksanaannya.¹⁸ Upacara *Rambu Solo'* yang mengutamakan keharmonisan melalui Ritus Sosial dan Religi pada saat ini mengalami pergeseran karena tidak harmonis lagi, saat ini pengarahannya hanya dari dimensi sosial saja. Dengan demikian maka upacara itu berubah menjadi tempat pamer gengsi dan kekayaan. Akibat dari pergeseran nilai-nilai sosial yang tidak dikawal oleh nilai religi menjadi serba tanggung yang menimbulkan kegamangan dalam melakukan upacara adat masyarakat Toraja.¹⁹

Saat ini pelaksana upacara *rambu solo'* adalah jemaat Kristen yang telah menyederhanakan upacara serta mempersingkat waktu pelaksanaannya dengan cara menghilangkan beberapa prosesi dalam

¹⁸ Saroengallo, Ayah Anak Beda Warna, 109.

¹⁹ Bert Tallulcmbang, *Reinterpretasi & Reaktualisasi B daya Toraja*, (Yogyakarta: Penerbit Gunung Sopai), 96.

upacar *rambu solo'* para penganuk *Aluk Todolo* dengan pertimbangan bahwa ada beberapa prosesi yang tidak sesuai dengan ajaran Kristiani.²¹ Namun upacara *rambu solo'* yang dilaksanakan oleh jemaat kristen justru terlihat sebagai ajang pesta pora, di mana terdapat puluhan bahkan ratusan babi dan kerbau yang dipotong (korban tunuan dalam *tradisi mantunu*), yang tanpa disadari telah mendorong lahirnya masalah sosial yang baru di dalam jemaat dan masyarakat. Philips Tangdilintin berpendapat bahwa perkembangan Kekristenan di Toraja saat ini tidak lagi terlihat sebagai pembawa berita gembira, melainkan justru membiarkan proses "kemiskinan kultural ganda" terhadap masyarakat Toraja.²⁰

Dalam kekristenan, Injil mengambil tanggung jawab untuk menaungi dan mengendalikan adat dan bukannya membiarkan gengsi mengendalikan pengorbanan hewan dalam upacara *Rambu Solo'*. Manusia

²⁰ Yang dimaksud dengan kemiskinan kultural ganda adalah miskin ekonomi yang disebabkan oleh karena hilangnya ethos kerja akibat pengaruh dari budaya konsumtif yang sangat bergantung pada kiriman keluarga dari rantau. Kemiskinan kultural ganda adalah miskin budaya dalam arti kebangkrutan nilai-nilai budaya karena tergerus gengsi, yang praktis sudah menjadi "predator budaya" karena mematikan nilai-nilai autentik/z/ryang menjadi sumber nilai-nilai budaya Toraja. Pengeroposan budaya dari dalam seperti ini memudahkan masuknya pengaruh dari luar yang masuk melalui pintu ekonomi dan agama. Selanjutnya, ia berpendapat bahwa penyebab dari "kemiskinan kultural ganda" tersebut di atas adalah justru berakar pada interpretasi gelombang pertama sejak 1913 di mana interpretasi tersebut telah memisahkan *aluk* dari adat - dengan kata lain mencabut nilai religius *aluk* - dan menghapus stratifikasi sosial tanpa instrumen pengganti yang sekurang-kurangnya sama kuatnya untuk membatasi jumlah pemotongan hewan kurban pada ritual *Rambu Solo'*. Lihat Philips Tangdilintin, *Reinterpretasi Dan Reaktualisasi Budaya Toraja - Refleksi Seabad Kekristenan Masuk Toraja*, (Yogyakarta: Penerbit Gunung Sopai, 2012). 5-9.

yang sudah tertebus dengan pengorbanan Kristus tidak perlu 'bekal' lagi; bekal yang sesungguhnya adalah iman dan cara hidupnya di dunia. Maka hewan-hewan kurban yang tidak disembelih itu, dialih-fungsikan menjadi 'persembahan' bagi pembangunan masyarakat dalam berbagai bidang, misalnya sekolah, membangun jalan kampung, dan lain sebagainya, yang pasti memberi manfaat jangka panjang bagi orang banyak.²¹ Suatu kematian yang memuliakan kehidupan karena mewariskan kesejahteraan kepada orang lain. Dan memahkotainya dengan persembahan yang memuliakan hidup banyak orang. Tentu saja hewan kurban tetap ada, tetapi seperlunya untuk konsumsi para tamu dan pembagian daging sehingga hak-hak warga dan para pemangku adat tetap dihargai. Dalam hal ini kurban tidak perlu berlebihan atau berkelimpahan daging yang kadang-kadang terbuang-buang saja.²² Dengan kata lain, adat tidak dihilangkan tetapi dimaknai secara baru. Gerakan transformasi budaya ini baru bisa efektif apabila direncanakan dengan matang secara bersama yang terstruktur, terprogram, melembaga serentak tetapi tetap merakyat. Tiga pilar utama dalam gerakan ini adalah pemerintah, gereja, dan pemangku adat, perlu memahami peran khas masing-masing, tetapi tetap

²¹ Philips Tangdilintin, *Interpretasi Gelombang Kedua dan Revitalisasi Nilai-nilai A utentik Budaya Toraja*, 70-71.

²² Yohanis Manta', *Aluk, Adat, dan Kurban dalam Masyarakat Toraja** 108.

saling mendukung.

B. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan terwujudnya keserasian yang sungguh- sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara seseorang dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Ditambahkan pula oleh Zakiah Daradjat, bahwa kesehatan mental merupakan pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi kemampuan dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin sehingga dapat membawa seseorang kepada kebahagiaan serta terhindar dari gangguan-gangguan mental disorder. Sedangkan dalam World Healty Organitation kesehatan mental merupakan seseroang yang bebas dari ketegangan atau kecemasan. Ditambahkan pula oleh H.C. Witherington bahwa kesehatan mental adalah sistem tentang ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur- prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani.²³ Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa

²³ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*- (Bandung : CV Pustaka Setia, 1998) 9.

kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan jiwa sehingga terwujud sikap yang saling berinteraksi dengan diri sendiri maupun lingkungannya sehingga tercipta hidup yang bermakna bahagia didunia dan akhirat.

Kesehatan mental secara terminologi menurut Zakiah dapat diartikan sebagai berikut :²⁴

- 1) Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala gangguan- gangguan jiwa dan dari gejala penyakit jiwa,
- 2) Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, semaksimal mungkin,
- 3) Kesehatan mental merupakan terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dan lingkungannya.

Sedangkan menurut imam Alghazali, kesehatan mental tidak hanya terbatas pada konsepnya misalnya gangguan, penyakit kejiwaan, perawatan dan pengobatannya tetapi lebih pada pembinaan dan pengembangan jiwa manusia setinggi mungkin

²⁴ Zakiah, Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : CV Mas Agung, 1988) 11.

menuju kesehatan mental dan kesempurnaannya.²⁵

2. Sakit Mental

Keadaan mental yang tidak baik, atau sakit mental merupakan suatu kondisi yang memiliki dampak signifikan dikarenakan prevalensi yang tinggi dan penderitaan berat yang ditanggung oleh individu, keluarga, komunitas, dan negara. Orang yang berada dalam keadaan sakit mental adalah orang yang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala dan perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia.

Orang yang berada dalam keadaan sakit mental akan mengalami perasaan yang tidak bahagia dan tidak mendapatkan kepuasan dalam menjalani kehidupannya, menurunnya semangat dalam menjalani kehidupan atau tidak dapat menikmati kehidupannya dan tidak memiliki daya hidup dalam menghadapi stress dan kegagalan hidup yang dialami. Keadaan mental yang *

²⁵ Yahyah Jaya, *Kesehatan Mental*, (Padang : Angkasa Raya, 2002) 84.

tidak baik berkontribusi terhadap beban kesehatan mental dunia dan berdampak pada beban sosial dan ekonomi. Dalam persoalan mengenai kesehatan mental, perlu untuk memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu berpartisipasi, menemukan, menjaga dan mengoptimalkan kondisi sehat mental yang dihadapi seseorang dalam kehidupannya sehari-hari. Setiap negara tentunya memiliki upaya penanggulangan akibat dari gangguan kesehatan mental, begitu juga dengan Indonesia yang memiliki berbagai faktor biologis, psikologis dan sosial dengan keanekaragaman budaya dan penduduk. Penanganan bagi yang mengalami sakit mental saat ini tidak hanya dapat dilakukan di Rumah Sakit, namun juga dapat dilakukan dalam komunitas.²⁶ Misalnya dalam persekutuan Kristen, dimana pemimpin atau dalam hal ini Pendeta, dapat memberikan pendampingan bagi mereka yang mengalami keadaan mental yang tidak baik.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

²⁶ Walda Isna Nisa, *Penanganan Kesehatan Mental Berbasis Komunitas*, (Malang : MNC Publishing, 2019) 1-5.

Faktor eksternal dan faktor internal merupakan dua hal yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Faktor biologis dan faktor psikologis termasuk dalam faktor internal yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental. Faktor biologis meliputi otak, sistem endoktrin, kondisi ibu selama kehamilan, genetika, dan sensori. Sementara yang termasuk dalam faktor psikologis adalah pengalaman awal, kebutuhan dan proses pembelajaran turut mempengaruhi kesehatan mental. Sedangkan yang dimaksud dalam faktor eksternal yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang adalah faktor stratifikasi sosial, sekolah, keluarga dan interaksi sosial.

Faktor kesehatan mental memiliki keterkaitan dengan aspek kepribadian seseorang seperti kontrol, efisiensi mental, sifat dan perpaduan pikiran, penyelesaian masalah, ketenangan pikiran, perasaan dan emosi, sikap yang sehat, identitas, konsep diri yang baik, ego, serta seseorang yang memiliki hubungan yang kuat dengan kenyataan. Selanjutnya Sanwono menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, seperti :²⁷

²⁷ Notoadmojo, Kesehatan Masyarakat - Ilmu dan Seni (Yogyakarta: FKM Universitas Diponegoro, 2017), 26.

- 1) Memiliki kemampuan untuk menerapkan tujuan yang sehat terhadap sesuatu yang telah terjadi maupun tujuan yang sehat terhadap diri sendiri.
- 2) Mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri dalam segala kemungkinan dan kemampuan dalam menghadapi persoalan yang dapat dibatasi,
- 3) Tercapainya tujuan sifat dari diri seseorang yang baik dan juga tidak merugikan terhadap lingkungan sekitar.

Dalam mengatasi kesulitan-kesulitan yang timbul dari berbagai faktor kehidupan, dia tidak merugikan orang lain serta mampu bertanggung jawab karena memiliki keseimbangan emosi dan ketergantungan kepada sesuatu.²⁸

4. Budaya dan Kesehatan Mental

Kesehatan fisik dan kesehatan mental merupakan suatu hal yang tidak dapat terpisah. Fungsi mental dan fisik bahkan sosial saling bergantung. Dalam semua masalah kesehatan, konteks budaya dan perkembangannya menjadi salah satu faktor penentu kesehatan mental. Kualitas kesehatan mental seseorang sangat

²⁸ Notoadmojo, *Ilmu Kesehatan Masyarakat-Prinsip-Prinsip Dasar* (Yogyakarta: FKMU Universitas Diponegoro, 2010), 19

dipengaruhi oleh faktor dan pengalaman idiosinkratik, hubungan dengan keadaan keluarga mereka dan masyarakat luas di mana mereka tinggal. Setiap budaya akan mempengaruhi pemahaman dan sikap orang dalam masalah kesehatan mental. Namun pendekatan budaya dapat juga dipakai untuk memahami dan meningkatkan kesehatan mental, namun tidak akan membantu jika mengasumsi homogenitas dalam budaya dan mengabaikan perbedaan individu (WHO, 2004)²⁹

Faktor budaya merupakan salah satu hal yang sangat menarik untuk dikaji lebih mendalam karena memengaruhi pemahaman individu mengenai definisi sakit mental dan sehat mental, keyakinan mengenai penyebab, perilaku pencarian pertolongan hingga sampai pada pengambilan keputusan untuk memperoleh atau menolak penanganan profesional.

²⁹ Deasy Handayani Purba, dkk, *Kesehatan Mental* (Medan : Yayasan Kita Menulis, 2021) 5.