



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No.4 (2025) pp: 228-240

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Stigma Kesehatan Mental dan Perilaku Mencari Bantuan Di Kalangan Mahasiswa: A Scoping Review

Naylla Khoirunnisha¹, Aat Sriati²

^{1,2}Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

naylla24001@mail.unpad.ac.id

Abstrak

Stigma terkait kesehatan mental, baik bersifat publik maupun internal, menjadi penghambat kritis bagi perilaku pencarian bantuan profesional di kalangan mahasiswa, yang merupakan isu kesehatan global yang semakin mendesak di lingkungan pendidikan tinggi. Scoping review ini secara sistematis memetakan berbagai tampilan stigma tersebut serta pengaruhnya terhadap partisipasi mahasiswa dalam layanan psikologis. Dengan menggunakan pedoman PRISMA-ScR, telaah literatur mencakup publikasi ilmiah dari basis data Scopus antara 2021 hingga 2025, menganalisis secara mendalam tujuh studi dengan desain kualitatif, kuantitatif, dan campuran (mixed-methods). Hasil penelitian menunjukkan bahwa stigma kesehatan mental merupakan fenomena multidimensi, yang bentuk dan intensitasnya dipengaruhi secara kompleks oleh tingkat literasi kesehatan mental, konteks latar belakang budaya, pengalaman pribadi individu, serta norma sosial yang dominan di lingkungan kampus. Secara signifikan, stigma terbukti menjadi faktor penentu utama yang tidak hanya menurunkan niat tetapi juga perilaku aktual (behaviour) dalam mencari bantuan, sehingga turut memperlebar kesenjangan akses terhadap layanan kesehatan mental. Penelitian ini juga menemukan bahwa intervensi pendidikan untuk meningkatkan literasi, pengalaman klinis yang terstruktur, dan pendekatan berbasis komunitas telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stigma dan meningkatkan partisipasi mahasiswa dengan layanan psikologis. Oleh karena itu, hasil review ini menekankan pentingnya penerapan pendekatan yang holistik, kontekstual, dan berkelanjutan dalam merancang strategi untuk mengatasi stigma. Strategi tersebut harus bisa beradaptasi dengan berbagai karakteristik mahasiswa agar dapat menciptakan ekosistem kampus yang inklusif dan mendukung secara psikologis.

Kata kunci: Mahasiswa Universitas, Pencarian Bantuan, Stigma, Stigma Diri, Stigma Kesehatan Mental, Stigma Sosial.

1. Latar Belakang

Kesehatan mental di kalangan mahasiswa kini dianggap sebagai salah satu masalah penting dalam dunia pendidikan tinggi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Mahasiswa yang berada di fase peralihan menuju dewasa sering kali menghadapi tekanan dari berbagai aspek yang khas dan berat. Tekanan akademis yang tinggi (seperti tuntutan studi, persaingan, dan ketakutan akan kegagalan), interaksi sosial (penyesuaian di lingkungan baru, hubungan antar teman, dan tekanan dari teman sebaya), serta tantangan ekonomi (biaya pendidikan dan kebutuhan sehari-hari). Hal itu menciptakan situasi yang dapat menyebabkan stres, kecemasan, depresi, dan gangguan mental lainnya. Penelitian terbaru terus menunjukkan adanya tingkat masalah kesehatan mental yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa, melebihi angka yang ditemukan di populasi umum seusianya. Temuan dari penelitian secara konsisten mengindikasikan prevalensi tingkat distress psikologis yang tinggi di kalangan mahasiswa, dengan angka yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia sebayanya di populasi umum. Sebuah tinjauan sistematis komprehensif (umbrella review) yang dilakukan oleh Paiva et al. (2025) yang menganalisis data dari lebih dari 8 juta mahasiswa di berbagai negara mengungkapkan perkiraan prevalensi gejala gangguan mental sebagai berikut:

1. Gejala depresi ringan: 35%
2. Gejala kecemasan ringan: 40%
3. Gejala stres psikologis: 36%
4. Gangguan tidur klinis: 41%

Data epidemiologis ini mengungkap ketimpangan yang konsisten dan problematis dibandingkan dengan indikator kesehatan mental kelompok usia dewasa muda dalam populasi non-akademik. Studi yang dilakukan oleh Hawke et al. (2025) menunjukkan bahwa stigma diri, juga dikenal sebagai self-stigma, merupakan prediktor signifikan terhadap penurunan kesejahteraan psikologis. Ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk menunda atau menghindari meminta bantuan profesional. Gulliver et al. (2023) menemukan hasil serupa. Mereka menemukan bahwa persepsi stigma negatif secara signifikan berkontribusi pada tingkat keterlibatan mahasiswa dalam layanan kesehatan mental di kampus. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Baklola et al. (2024) menekankan bahwa literasi kesehatan mental mahasiswa yang rendah merupakan faktor eksaserbasi yang meningkatkan kesenjangan layanan (treatment gap) secara global. Namun, meskipun penanganan isu ini sangat mendesak, stigma mengenai gangguan mental masih menjadi penghalang besar dalam memperoleh bantuan yang dibutuhkan. Stigma ini bukanlah satu kesatuan tunggal, melainkan merupakan faktor kompleks yang muncul dalam berbagai bentuk:

1. Stigma Publik/Sosial: Stereotip negatif yang berkembang di masyarakat dan lingkungan kampus (seperti "orang yang mengalami masalah mental itu lemah," "gila," "tidak dapat dipercaya," "berbahaya") yang berujung pada tindakan diskriminatif, pengucilan, atau perlakuan yang tidak adil.
2. Stigma Diri: Proses di mana individu yang mengalami masalah kesehatan mental menginternalisasi stereotip negatif tersebut. Mahasiswa mulai yakin bahwa pandangan buruk itu benar tentang diri mereka, mengakibatkan rasa malu, rendah diri, dan perasaan yang sangat tak berharga.
3. Stigma Terstruktur/Institusional: Kebijakan, prosedur, atau budaya di lembaga pendidikan tinggi yang secara tidak langsung mendiskriminasi atau tidak memberikan dukungan yang sepatutnya bagi mahasiswa dengan masalah kesehatan mental (contohnya, kurangnya fleksibilitas dalam akademik, minimnya anggaran untuk layanan konseling, atau prosedur yang rumit).

Dampak stigma terhadap perilaku mencari bantuan di kalangan mahasiswa telah memperoleh dukungan empiris dari berbagai budaya dan institusi. Bukti konsisten mengidentifikasi korelasi negatif yang kuat antara stigma yang dirasakan, baik yang bersifat publik maupun pribadi (stigma diri), dengan terhambatnya internasional dan kemampuan untuk mengakses layanan profesional. Seperti yang diungkapkan dalam penelitian Giordano et al. (2023), "self-stigma negatively predicted intention to seek professional help, through its influence on maladaptive coping strategies". Temuan ini mengindikasikan bahwa stigma diri tidak sekadar menurunkan motivasi pencarian bantuan, tetapi juga mempengaruhi cara mereka menghadapi stres psikologis. Manifestasi perilaku ini muncul dalam bentuk kecenderungan mahasiswa untuk menunda atau menghindari akses layanan akibat kekhawatiran akan distigmatisasi, penghakiman sosial, atau persepsi ketidakmampuan. Selain itu, terdapat kecenderungan untuk lebih memilih dukungan dari sumber informal seperti teman atau keluarga, meskipun masalah yang dihadapi sebenarnya membutuhkan campur tangan profesional. Kecenderungan untuk menyembunyikan kondisi psikologis guna menghindari cap negatif juga berkontribusi pada fenomena treatment gap, suatu kesenjangan substantif antara prevalensi kebutuhan layanan kesehatan mental dan tingkat akses aktual di kalangan mahasiswa.

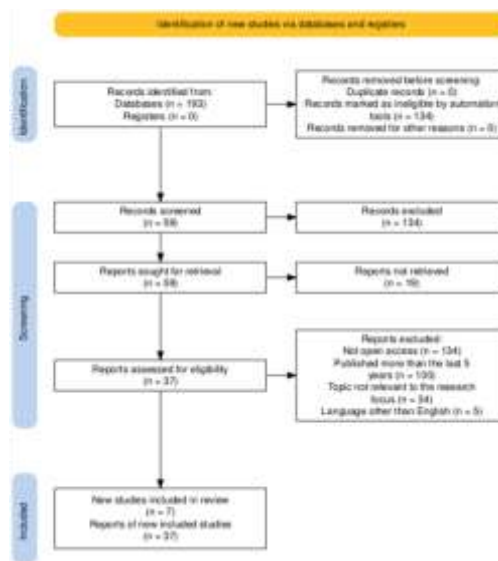
Bukti ilmiah secara tegas menegaskan bahwa intervensi dini dan dukungan psikologis tepat waktu berperan penting dalam mencegah eskalasi gejala, mengurangi tekanan psikososial, meningkatkan daya tahan, serta mendukung keberhasilan dalam pendidikan dan kesejahteraan holistik. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Barnett dan rekan-rekan (2021) yang menunjukkan bahwa intervensi psikologis efektif dalam mencegah serta mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa dan memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan secara menyeluruh. Dalam kerangka ini, layanan konseling kampus seharusnya berperan sebagai jaring pengaman psikologis primer. Oleh karena itu, pemahaman komprehensif mengenai bentuk-bentuk stigma yang umum di lingkungan pendidikan tinggi, mekanisme spesifik bagaimana stigma menghambat proses pengambilan keputusan mahasiswa, dan identifikasi faktor-faktor moderator seperti jenis kelamin, latar budaya, pengalaman sebelumnya, literasi kesehatan mental, serta persepsi terhadap efektivitas layanan menjadi prasyarat mendesak.

Penelitian sistematis terhadap bukti ilmiah mengenai interaksi stigma dan pencarian bantuan sangat diperlukan untuk merancang intervensi anti-stigma yang tidak hanya efektif dalam hal klinis tetapi juga sensitif secara kultural dan berkelanjutan secara institusional. Tujuan akhirnya adalah menciptakan transformasi lingkungan kampus menjadi lingkungan yang inklusif dan memberdayakan, tempat mahasiswa dapat mengakses layanan kesehatan mental tanpa dibebani rasa malu atau takut.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan scoping review untuk memetakan secara komprehensif manifestasi stigma kesehatan mental (mental health stigma) dan korelasinya dengan perilaku pencarian bantuan (help seeking behavior) pada populasi mahasiswa. Proses telaah literatur dilaksanakan secara sistematis dengan mengikuti pedoman PRISMA-ScR (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews) guna menjamin transparansi, reproduisibilitas, dan ketertelusuran (traceability) setiap tahap seleksi. Strategi pencarian difokuskan pada basis data Scopus sebagai sumber primer, menggunakan kombinasi operator Boolean dengan kata kunci esensial "mental health stigma", "help seeking", "university students", "social stigma", "stigma", dan "self-stigma". Rentang temporal publikasi dibatasi pada periode Januari 2021–Maret 2025 untuk menjangkau validasi instrumen pengukuran stigma terkini.

Kriteria inklusi menentukan bahwa artikel yang dipilih harus berupa penelitian asli dengan desain kualitatif, kuantitatif, atau mixed-methods, secara eksplisit membahas dimensi stigma kesehatan mental dan mekanisme pencarian bantuan profesional, menggunakan populasi mahasiswa perguruan tinggi sebagai subjek inti, serta tersedia dalam teks lengkap berbahasa Indonesia atau Inggris. Sebaliknya, publikasi yang menggunakan bahasa selain Indonesia/Inggris, terbit di luar rentang 2021–2025, menyimpang dari topik inti kesehatan mental/stigma/populasi mahasiswa, dan tidak tersedia dalam format teks lengkap akan dikecualikan. Proses seleksi dilakukan melalui tiga tahap rigor untuk memastikan akurasi dan reproduksibilitas. Tahap pertama melibatkan identifikasi dan eliminasi duplikat secara manual melalui pemeriksaan komprehensif terhadap judul, nama penulis, tahun publikasi, dan DOI seluruh artikel teridentifikasi. Proses verifikasi ganda oleh dua peneliti independen diterapkan untuk meminimalkan kesalahan dalam deteksi duplikat. Tahap kedua berupa penapisan preliminier yaitu screening judul dan abstrak berdasarkan kesesuaian dengan kriteria inklusi/eksklusi yang telah ditetapkan. Tahap ketiga merupakan evaluasi kelayakan akhir melalui full-text appraisal oleh peneliti yang sama, dengan tingkat kesepakatan diukur menggunakan koefisien Cohen's Kappa ($\kappa > 0.8$) untuk memastikan keselarasan penilaian. Semua langkah-langkah ini terdokumentasi secara rinci dalam diagram alur PRISMA-ScR yang disertakan, lengkap dengan matriks justifikasi ekskusi.



3. Hasil dan Diskusi

Proses pemilihan literatur menghasilkan sejumlah studi yang relevan dan memenuhi kriteria inklusi dari penelitian ini. Karya-karya yang dipilih meneliti berbagai cara inovatif untuk mengatasi tantangan kesehatan mental pada mahasiswa, dengan penekanan pada konteks perguruan tinggi. Penelitian-penelitian tersebut memberikan sudut pandang dari berbagai disiplin mengenai efektivitas intervensi, meliputi program yang diselenggarakan di kampus hingga inisiatif dukungan sebaya.

Analisis yang mendalam terhadap kumpulan literatur ini menampakkan pola-pola menarik dalam cara penanganan masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Tabel berikut menyajikan sintesis perbandingan yang menggambarkan variasi metodologi, pendekatan intervensi, serta temuan utama dari setiap kajian. Penyajian matriks ini memberikan peluang untuk mengidentifikasi kekurangan dalam penelitian sekaligus kesempatan untuk pengembangan di masa mendatang.

Judul dan Tahun	Penulis	Tujuan	Metode	Hasil
The association between mental health self-stigma and multiple mental health conditions: A systematic review (2025).	Hawke, L. D., Amartey, A., Szatmari, P., Kozloff, N., Husain, M. I., Gallagher, L., Rodak, T., & Yanos, P. T.	Mengevaluasi secara sistematis hubungan antara stigma diri (<i>self-stigma</i>) dengan berbagai kondisi gangguan kesehatan mental.	<p>Systematic review (tinjauan sistematis) dengan sintesis kualitatif dan analisis tematik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sampel: jumlah tergantung hasil screening. • Variabel kunci: <ul style="list-style-type: none"> Independent: self-stigma (diukur dengan skala seperti ISMI/SSMI S) ; Dependent: Komorbiditas gangguan mental (depresi-kecemasan, skizofrenia-substance use disorder, dll.) • Analisis: sintesis tematis untuk pola hubungan; Evaluasi kualitas studi. • Cakupan: Multiple mental health condition (beragam kondisi gangguan mental) 	<p>Stigma diri, juga dikenal sebagai <i>self-stigma</i>, dikaitkan kuat dengan tiga efek penting pada kesehatan mental. Stigma diri menyebabkan penurunan signifikan dalam kesejahteraan psikologis, yang ditunjukkan oleh penurunan harga diri, peningkatan perasaan tidak berdaya (<i>hopelessness</i>), dan penurunan rasa kontrol diri. Stigma diri juga menghambat orang untuk mencari bantuan profesional, membuat mereka lebih cenderung untuk menunda atau bahkan menghindari konseling, terapi, atau layanan kesehatan mental lainnya karena ketakutan, ketakutan menghakimi, atau keyakinan yang salah tentang diri mereka sendiri. Seringkali, stigma diri dapat menyebabkan siklus buruk yang berlanjut yang mengarah pada isolasi sosial, yang kemudian memperparah gejala dan pada akhirnya meningkatkan stigma diri sendiri. Siklus ini memperburuk kondisi mental orang dan memperlambat pemulihan.</p> <p>1. Stigma diri terkonsisten dengan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penurunan kesejahteraan psikologis • Penghambatan pencarian bantuan (OR=3.2) • Peningkatan keparahan gejala <p>2. Dampak</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bersifat transdiagnostik. <p>Diagnosis gangguan mental disertai stigma diri, maka akan memperburuk kondisi secara signifikan.</p>
Exploring attitudes	Hardy, R.,	Mengkaji	Systematic review	Tinjauan sistematis terhadap 32 penelitian

<p>towards seeking help for mental health problems among university students from racially minoritised backgrounds (2025)</p>	<p>West, H., & Fisher, P.</p>	<p>sikap mahasiswa minoritas ras terhadap pencarian bantuan psikologis.</p>	<p>dengan sintesis tematik (analisis kualitatif terhadap studi-studi yang ada).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sumber: Database akademik (PsycINFO, Pubmed, ERIC) dengan kata kunci terkait ras, pencarian bantuan, dan kesehatan mental. ● Analisis: koding tematik temuan dari studi-studi termasuk; Pengembangan tema analitis baru yang melampaui kesimpulan asli. 	<p>kualitatif internasional menunjukkan bahwa mahasiswa dari kelompok ras minoritas menghadapi berbagai tantangan sosio-kultural yang rumit saat mencari bantuan kesehatan mental. Stigma yang berasal dari budaya, yang dipandang sebagai kegagalan pribadi atau aib keluarga, secara signifikan menghalangi pengakuan terhadap masalah kesehatan mental, sering kali diperparah oleh kekhawatiran akan pengkhianatan terhadap komunitas asal. Di sisi lain, ketidakpercayaan yang mendalam terhadap lembaga layanan didorong oleh pengalaman diskriminasi struktural dan kurangnya perwakilan budaya di kalangan penyedia layanan, menciptakan ketidakcocokan budaya yang mengikis keterlibatan. Dinamika ini diperburuk oleh negosiasi identitas yang dialektis, di mana pertentangan antara nilai-nilai kolektif dari komunitas asal dan pendekatan individualistik dalam sistem kesehatan mental barat memicu ketegangan psikososial, sementara status sebagai "minoritas ganda" (ras dan status mahasiswa) menambah kerentanan dan menghambat pengungkapan kebutuhan. Walaupun situasinya rumit, penelitian ini menemukan faktor-faktor penting yang dapat mendukung layanan yang peka terhadap budaya, termasuk terapis dengan latar belakang ras yang beragam dan intervensi berbasis komunitas serta jaringan dukungan teman sebaya yang terbukti bermanfaat dalam menjembatani akses ke layanan formal. Temuan ini menunjukkan bahwa masalah utamanya adalah kegagalan struktural dari lembaga dalam menyediakan lingkungan layanan yang inklusif, bukan hanya sebagai hambatan individu. Oleh sebab itu, perubahan dalam lembaga melalui pelatihan kesadaran budaya untuk staf, kerja sama dengan komunitas minoritas dalam merancang intervensi, serta pembangunan ruang aman yang dihargai dalam konteks budaya menjadi hal yang sangat penting. Seperti yang dinyatakan oleh penulis, sikap mahasiswa minoritas merefleksikan dinamika kuasa struktural yang memerlukan dekonstruksi bias sistemik secara holistik (Hardy et al., 2025).</p> <p>1. Hambatan utama:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Stigma budaya ● Ketidakpercayaan terhadap sistem kesehatan ● Pengalaman diskriminasi <p>2. Rekomendasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Layanan culturally sensitive dan peningkatan representasi staf minoritas.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>The stigma towards seeking help among university students: a cross-sectional study in Jordan (2024)</p>	<p>AlSamhori, A. F., AlSamhori, J. F., AlSamhori, A. R. F., Abuau, J., AlAwamleh, N., et al.</p>	<p>Studi ini bertujuan mengukur tingkat stigma terhadap pencarian bantuan kesehatan mental di kalangan mahasiswa Yordania dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya, termasuk aspek budaya dan agama.</p>	<p>Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional kuantitatif dengan melibatkan 850 mahasiswa dari berbagai disiplin ilmu di Universitas Yordania. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner terstandar yang mencakup:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Stigma Scale for Seeking Professional Help</i> (SSPH): untuk mengukur dimensi stigma • Kuesioner demografis yang mencatat variabel sosio-kultural. • <i>Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale</i> (ATSPPH): sebagai alat validasi. 	<p>Studi cross-sectional di Yordania ini mengungkapkan bahwa 62% mahasiswa mengalami tingkat stigma yang tinggi terkait dengan pencarian bantuan untuk masalah kesehatan mental, dengan stigma sosial sebagai faktor penentu utama ($\beta = 0.48, p < 0.001$). Faktor budaya dan agama berkontribusi signifikan terhadap persepsi negatif ini, ditunjukkan oleh 74% responden yang mengkhawatirkan penilaian negatif komunitas jika mengakses layanan psikologis. Temuan kritis menunjukkan kesenjangan antara kesadaran dan akses: meskipun 51% mahasiswa mengenali gejala distress psikologis pada diri sendiri, hanya 28% yang mencari bantuan profesional. Analisis regresi mengidentifikasi keyakinan tradisional bahwa masalah mental merepresentasikan kelemahan karakter sebagai prediktor stigma terkuat (OR = 2.15), diikuti oleh kurangnya edukasi kesehatan mental formal (OR = 1.89). Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya intervensi berbasis budaya, termasuk integrasi modul kesehatan mental dalam kurikulum pendidikan tinggi, kerja sama dengan tokoh agama, dan kampanye yang dipimpin oleh rekan sejawat untuk mengurangi stigma.</p>
<p>The effect of psychiatric clerkship, educational phase, contact with mental illness and gender on stigma and mental health help-seeking attitude in medical students in Jordan. (2025)</p>	<p>Abuistaitah, B. J., Abu Al-Feilat, E. E., Al-Qaralleh, H. A., AlMomani, A. E., Hamam, H. J., & Others.</p>	<p>Menyelidiki dampak dari pengalaman clerkship psikiatri, tahap pendidikan (pra-klinis versus klinis), interaksi pribadi dengan orang</p>	<p>Studi observasional cross-sectional/data dikumpulkan sekali waktu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sampel: 210 mahasiswa kedokteran diversifikasi fase (pre-klinis vs. klinis) dan status clerkship. 	<p>Studi ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang clerkship psikiatri dan tahap pendidikan secara signifikan mempengaruhi stigma serta pandangan mahasiswa kedokteran terhadap pencarian pertolongan untuk masalah kesehatan mental. Mahasiswa yang telah menjalani rotasi klinis psikiatri (clerkship) menunjukkan tingkat stigma yang lebih rendah (berdasarkan skala MICA-4) dan sikap yang lebih positif terhadap dukungan profesional (berdasarkan ATSPPH-SF) jika dibandingkan dengan mereka yang belum mengalami pengalaman klinis tersebut. Di samping itu, mahasiswa yang berada dalam tahap klinis (tahun 4-6) secara konsisten</p>

		<p>dengan gangguan jiwa, serta faktor gender terhadap stigma kesehatan mental dan sikap dalam mencari bantuan profesional di kalangan mahasiswa kedokteran di Jordan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pengumpulan data: Kuesioner MICA-4 (stigma) dan ATSPPH-SF (sikap bantuan) diisi sekali oleh partisipan. • Variabel independen: (seperti gender, kontak dengan ODGJ) dicatat bersamaan. • Analisis: Uji statistik (T-test, korelasi) untuk melihat pola hubungan antar variabel saat itu saja. 	<p>menunjukkan stigma yang lebih rendah dan sikap yang lebih baik terhadap layanan kesehatan mental dibandingkan dengan mahasiswa dari tahap pre-klinis (tahun 1–3), yang menunjukkan bahwa paparan yang terus-menerus terhadap praktik klinis membantu meningkatkan empati dan pemahaman tentang gangguan mental.</p> <p>Dari segi demografi, jenis kelamin terbukti menjadi faktor penting: mahasiswa perempuan menunjukkan sikap yang jauh lebih positif terhadap pencarian bantuan profesional jika dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki, sejalan dengan temuan internasional terkait keterbukaan gender pada isu kesehatan mental. Namun, interaksi langsung dengan individu yang memiliki gangguan jiwa (ODGJ) baik dalam lingkup keluarga maupun pertemanan tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap penurunan stigma atau peningkatan sikap pencarian bantuan, suatu temuan yang bertolak belakang dengan beberapa literatur sebelumnya dan mengisyaratkan bahwa interaksi sosial informal mungkin tidak cukup untuk mengatasi bias struktural di konteks budaya Jordan.</p> <p>Analisis korelasional lebih lanjut mengkonfirmasi adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat stigma dan kesediaan mencari bantuan ($r = -0.42, p < 0.01$), menegaskan bahwa stigma yang tinggi berasosiasi dengan hambatan dalam akses layanan kesehatan mental.</p> <p>Temuan ini menunjukkan betapa pentingnya memasukkan pengalaman klinis psikiatri sejak awal dalam program pendidikan kedokteran, terutama untuk mahasiswa pada fase pre-klinis. Diperlukan juga intervensi yang mempertimbangkan gender untuk menjangkau kelompok mahasiswa laki-laki yang cenderung lebih terpapar stigma. Ketidaksignifikan kontak pribadi dalam mengurangi stigma menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih sistematis, seperti pendidikan formal dan kebijakan institusional, sangat penting untuk mengubah pandangan tentang kesehatan mental di dalam komunitas medis di Jordan.</p>
<p>Factors associated with engagement in university life and help-seeking in first-year students (2023)</p>	<p>Gulliver, A., Wysoke, T., Calear, A. L., & Farrer, L. M.</p>	<p>Mengidentifikasi faktor terkait dengan partisipasi mahasiswa baru dalam kegiatan kampus serta sikap</p>	<p>Studi cross-sectional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sampel: 2,114 mahasiswa Australia. • Instrumen: Kessler-10, Stigma Scale, Social 	<p>Penelitian ini menunjukkan adanya dukungan sosial serta partisipasi dalam kehidupan kampus memiliki hubungan yang signifikan dengan sikap positif mahasiswa baru dalam mencari bantuan untuk kesehatan mental. Dukungan sosial dan keterhubungan dengan komunitas kampus menjadi faktor penting yang mempengaruhi keterlibatan positif mahasiswa dalam aktivitas universitas ($\beta = 0.32, p < 0.01$). Mahasiswa yang melaporkan tingkat dukungan</p>

		dan tindakan mereka dalam mencari dukungan kesehatan mental di lingkungan universitas.	<p>Connectedness Scale.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuesioner mandiri; analisis regresi dan uji χ^2. 	<p>sosial yang lebih tinggi cenderung menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap pencarian bantuan profesional ($r = 0.28, p < 0.05$).</p> <p>Hambatan utama meliputi persepsi masalah tidak serius (42%), kurangnya kesadaran akan layanan (38%), dan kekhawatiran akan kerahasiaan (29%). Sebaliknya, rekomendasi teman sebaya (56%) dan kemudahan akses layanan (48%) menjadi faktor pendorong utama. Temuan ini menunjukkan pentingnya meningkatkan sosialisasi layanan dan membangun kepercayaan mahasiswa terhadap sistem dukungan kampus.</p> <p>Stigma internal menjadi salah satu penghalang utama, di saat pengetahuan mengenai layanan di kampus dapat meningkatkan peluang untuk mencari bantuan. Penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan antara gender, di mana mahasiswi lebih bersedia untuk menerima konseling dibandingkan dengan mahasiswa. Beberapa faktor yang menghalangi termasuk pandangan bahwa masalah tersebut tidak cukup serius dan kurangnya pengetahuan tentang layanan yang ada. Hasil penelitian ini menyoroti betapa pentingnya adanya program dukungan yang inklusif untuk meningkatkan akses ke layanan kesehatan mental di lingkungan kampus.</p> <p>1. Faktor dominan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dukungan sosial ($\beta = 0.42, p < 0.001$) • Persepsi stigma (OR=2.1 untuk penghindaran bantuan) • Kesehatan emosional <p>2. Keterlibatan kampus prediktor kuat niat pencarian bantuan.</p>
More than mental illness: Stigma experiences among Chinese college students (2022)	Yu, M., Cheng, S., Fung, K. P.-L., Wong, J. P.-H., & Jia, C.	Mengeksplorasi pengalaman mahasiswa Tiongkok menghadapi stigma gangguan mental dan dampaknya.	Studi kualitatif fenomenologis Sampel: 32 mahasiswa (wawancara mendalam).	Mengungkap bahwa mahasiswa dari Tiongkok menghadapi stigma terkait kesehatan mental yang bersifat kompleks dan berlapis. Sebuah analisis tematik mengungkapkan bahwa stigma muncul dalam tiga bentuk utama, meliputi stigma internal yang berupa rasa malu dan penolakan terhadap diagnosis yang dilaporkan oleh 68% responden, stigma struktural yang muncul dalam bentuk diskriminasi di lingkungan akademis seperti pengelolaan beasiswa yang tidak memperhitungkan mahasiswa dengan riwayat gangguan mental, serta stigma budaya yang berkaitan dengan konsep menjaga citra dalam konteks nilai kolektivisme. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stigma budaya, terutama, memiliki dampak yang signifikan pada hubungan dalam keluarga, dimana 72% responden memilih untuk merahasiakan kondisi mental mereka dari orang tua karena takut tidak

				<p>memenuhi harapan keluarga. Data kuantitatif yang mendukung menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara tingkat kolektivisme dan tingkat stigma yang dialami ($r = 0.41, p < 0.01$). Temuan dari penelitian ini menekankan perlunya pengembangan pendekatan intervensi kesehatan mental yang dengan seksama mempertimbangkan nilai-nilai budaya yang ada di kalangan mahasiswa Tiongkok.</p> <p>1. Stigma termanifestasi sebagai:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Diskriminasi ● institusional (misal: pembatasan karir) ● Internalisasi ("Aku cacat") ● Penghindaran diagnosis <p>2. 94% partisipan menunda bantuan profesional ≥ 6 bulan akibat stigma.</p>
Effect of health education program on improving knowledge and attitude towards mental health stigma and professional help-seeking among adolescents. (2023)	Abd El Salam, A. E., AbdAllah, A. M., & El Maghawry, H. A.	Studi ini dibuat untuk menilai seberapa efektif program pendidikan kesehatan mental dalam menangani tiga hal penting di kalangan remaja. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menilai peningkatan pengetahuan tentang isu-isu kesehatan mental, menganalisis penurunan stigma yang terkait dengan gangguan mental, serta menilai perubahan sikap	Desain studi eksperimental kuasi dengan pretest-posttest control group design <ul style="list-style-type: none"> ● Sampel: 200 remaja (usia 15-18 tahun) yang direkrut dari sekolah menengah ● Intervensi: Program edukasi kesehatan mental selama 6 minggu (12 sesi): Modul psikoedukasi ; Simulasi interaktif ; Diskusi kelompok terfokus. 	Penelitian yang dilakukan oleh Abd El Salam dan rekan-rekan (2023) mengevaluasi efektivitas program pendidikan kesehatan mental dalam mengurangi stigma serta meningkatkan sikap untuk mencari bantuan profesional di kalangan remaja. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan mengenai kesehatan mental setelah melalui intervensi pendidikan, di mana skor pengetahuan rata-rata meningkat dari 45,2% menjadi 78,6% ($p < 0,001$). Sikap terhadap stigma kesehatan mental juga mengalami perbaikan yang bermakna, tercermin dari penurunan skor stigma dari 3,8 menjadi 2,4 pada skala Likert 5 poin ($p < 0,01$). Secara khusus, niat untuk mencari bantuan profesional meningkat sebesar 32% setelah program intervensi. Analisis yang lebih mendalam menunjukkan bahwa program ini menunjukkan hasil terbaik pada kelompok remaja perempuan dan individu yang sebelumnya telah berhubungan dengan isu kesehatan mental. Hasil penelitian ini memberikan bukti nyata bahwa program pendidikan terkait kesehatan mental yang terencana bisa menjadi cara yang ampuh dalam mengurangi stigma serta meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental di antara remaja. Konsekuensi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya memasukkan program pendidikan yang serupa ke dalam kurikulum pendidikan resmi dengan pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik demografis para peserta.

		terhadap upaya mencari bantuan profesional. Di samping itu, penelitian ini juga berusaha untuk mengidentifikasi elemen-elemen demografis yang mungkin berpengaruh pada hasil intervensi, seperti jenis kelamin dan pengalaman sebelumnya dengan masalah kesehatan mental.		
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Berdasarkan hasil tinjauan terhadap tujuh artikel, teridentifikasi bahwa stigma terkait kesehatan mental serta perilaku pencarian bantuan di populasi mahasiswa dipengaruhi oleh determinan multidimensi, mencakup faktor individual dan sosial. Variabel-variabel seperti riwayat pengalaman personal dengan gangguan psikologis, jenis kelamin, tahap akademik, dan latar belakang budaya terbukti berkorelasi signifikan dengan pembentukan sikap terhadap stigma dan pengambilan keputusan dalam mengakses layanan profesional. Mahasiswa yang berasal dari kelompok budaya minoritas cenderung menghadapi hambatan tambahan akibat stigma internalisasi dan diskriminasi sistemik. Selain itu, terbatasnya literasi kesehatan mental dan minimnya paparan terhadap edukasi psikososial turut berkontribusi sebagai faktor eksaserbasi terhadap persepsi negatif mengenai intervensi profesional.

Berbagai strategi intervensi berbasis pendekatan yang promosi dan pencegahan telah dievaluasi, mencakup program pendidikan mengenai kesehatan mental, integrasi pengalaman langsung melalui intervensi berbasis kontak, serta pelatihan yang terorganisir berdasarkan kemampuan kurikulum. Pendekatan edukatif sistematis secara empiris terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stigma yang dialami sendiri (*self-stigma*) dan stigma luar, serta memperkuat niat dan tindakan untuk mencari bantuan psikologis. Di antara intervensi tersebut, kegiatan penyebaran informasi yang teratur dan kampanye kesadaran menjadi yang paling menonjol diterapkan, terutama di lingkungan pendidikan tinggi. Secara holistik, sintesis temuan mengindikasikan perlunya penerapan model multidimensi untuk mengatasi stigma secara komprehensif dan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa secara berkelanjutan.

Karakteristik populasi mahasiswa dan durasi intervensi berperan krusial dalam membentuk tingkat stigma serta kecenderungan untuk mencari dukungan psikologis. Aspek-aspek seperti usia, tingkat pendidikan, latar belakang sosial-budaya, dan pengalaman dengan masalah kesehatan mental mempengaruhi pandangan mahasiswa terhadap kesehatan mental serta kenyamanan mereka dalam mengakses layanan profesional. Karakteristik tersebut dapat menyebabkan perbedaan yang signifikan dalam tingkat stigma internal dan sikap terhadap pencarian bantuan. Di samping itu, efektivitas usaha untuk mengurangi stigma sangat dipengaruhi oleh

durasi dan bentuk intervensi seperti program edukasi atau pelatihan kesehatan mental. Intervensi yang konsisten, terstruktur, dan berjangka waktu memadai cenderung lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental, mengurangi hambatan psikologis, dan mendorong perilaku pencarian bantuan secara aktif di kalangan mahasiswa.

Studi dengan cakupan populasi besar, seperti yang dilakukan oleh AlSamhori et al. (2024) dan Gulliver et al. (2023), mengidentifikasi bahwa mahasiswa menghadapi tantangan emosional yang lebih tinggi saat beralih ke pendidikan tinggi. Dalam konteks ini, stigma sosial dan *self-stigma* muncul sebagai hambatan utama pencarian bantuan psikologis. Mahasiswa dengan keterlibatan sosial rendah lebih cenderung menghindari mencari bantuan karena kekhawatiran akan stigma sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor akademik dan sosial berpengaruh signifikan terhadap perilaku dalam mencari bantuan. Temuan mereka mencerminkan bahwa ukuran populasi yang besar tidak menjamin akses yang lebih baik terhadap layanan kesehatan mental, terutama saat mahasiswa masih terjebak dalam pandangan negatif mengenai kondisi mental mereka.

Lebih lanjut, keterlibatan dalam pengalaman klinis dan interaksi langsung dengan orang-orang yang menghadapi masalah kesehatan mental terbukti memberi dampak positif yang signifikan dalam penurunan stigma di kalangan mahasiswa. Sebagaimana ditunjukkan oleh studi Abuistaitah et al. (2025), mahasiswa kedokteran pada fase pendidikan klinis menunjukkan tingkat sikap diskriminatif yang lebih rendah dan peningkatan intensi untuk mencari bantuan profesional jika mengalami gangguan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam situasi nyata terkait kesehatan mental dapat memperdalam pemahaman, meningkatkan rasa empati, dan mengembangkan sikap yang bebas dari stigma. Oleh karena itu, pendekatan yang berlandaskan pengalaman memiliki potensi strategis dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa dan mendorong perilaku pencarian bantuan yang proaktif dan reflektif. Pendidikan yang aplikatif dan berbasis pengalaman langsung memainkan peran kritis dalam mengembangkan kesadaran, menumbuhkan sikap non-stigmatis terhadap isu kesehatan mental, dan meningkatkan kesiapan individu untuk mencari pertolongan profesional ketika diperlukan.

Studi intervensi oleh Abd El Salam et al. (2023) memperkuat hasil yang menunjukkan efektivitas pendekatan pendidikan, dengan menunjukkan bahwa program yang berlangsung selama enam minggu berhasil meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang stigmatisasi dan mendorong perubahan sikap ke arah perilaku pencarian bantuan yang lebih positif. Temuan ini menyoroti bahwa peningkatan kemampuan literasi mengenai kesehatan mental merupakan cara yang efektif untuk mengurangi penolakan terhadap bantuan profesional. Meskipun demikian, kompleksitas masalah stigma juga diperlihatkan oleh penelitian kualitatif seperti yang dilakukan oleh Hardy et al. (2025) dan Yu et al. (2022), yang mengungkap peran krusial identitas sosial termasuk ras, etnisitas, dan nilai-nilai budaya dalam memperkuat atau melunakkan sikap stigmatis. Mahasiswa dari kelompok ras minoritas atau latar belakang budaya konservatif sering kali menghadapi tekanan ganda, baik dari stigma masyarakat luas maupun ekspektasi komunitas internal mereka. Konvergensi bukti ini menekankan bahwa konteks sosial dan budaya merupakan faktor penting yang tidak bisa diabaikan dalam memahami penolakan mahasiswa terhadap layanan profesional.

Secara kolektif, studi-studi yang dikaji menunjukkan pengurangan stigma kesehatan mental pada populasi mahasiswa harus mengadopsi kerangka komprehensif melalui pendidikan berbasis bukti, pendekatan reflektif untuk membangun empati, dan sensitivitas kritis terhadap keragaman sosio kultural. Meskipun terdapat perbedaan dalam fokus dan metodologi studi yang mempengaruhi penekanan hasil, tidak ada pertentangan signifikan yang tampak di antara penelitian-penelitian tersebut. Kesamaan bukti ini memberi dasar empiris yang kuat untuk merancang intervensi yang adaptif dan sesuai dengan konteks di kampus, bertujuan untuk mengurangi stigma serta meningkatkan kecenderungan untuk mencari bantuan. Oleh karena itu, pelaksanaan intervensi perlu direncanakan dengan sistematis dan berdasarkan bukti, dengan mempertimbangkan secara mendalam keragaman karakteristik individu serta faktor sosial dan budaya yang mempengaruhi mahasiswa.

Berdasarkan konvergensi temuan dari ketujuh studi yang dianalisis, terdapat stigma internal dan sosial terhadap kesehatan mental yang diakui sebagai faktor penting yang menghalangi mahasiswa untuk mengakses layanan psikologis. Implikasi praktis utama dari tinjauan ini adalah kebutuhan untuk mengembangkan program intervensi berbasis kampus yang bersifat komprehensif. Program ini seharusnya tidak hanya fokus pada peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental, tetapi juga secara aktif mengurai norma-norma sosial budaya yang menciptakan stigma, serta meningkatkan kemampuan afektif seperti empati dan pengendalian

emosi melalui pendekatan yang reflektif. Implementasinya membutuhkan kerjasama yang sinergis antara institusi pendidikan dan para profesional di bidang kesehatan mental untuk merancang kerangka interdisipliner yang inklusif, responsif terhadap keberagaman latar belakang mahasiswa, dan terintegrasi dalam lingkungan akademis. Pada tingkat kebijakan, diperlukan integrasi kurikulum pendidikan kesehatan mental berbasis bukti, peningkatan kapasitas staf akademik melalui pelatihan yang sistematis untuk mendeteksi sejak dini dan merespons stigma, serta penciptaan lingkungan psiko-edukatif yang mendukung. Untuk penelitian selanjutnya, saran strategis meliputi penelusuran mendalam terhadap faktor kontekstual yang spesifik seperti dinamika identitas kolektif, pengaruh media dan investigasi longitudinal tentang perubahan sikap terhadap stigma serta cara-cara untuk memastikan keberlanjutan perilaku dalam mencari bantuan.

4. Kesimpulan

Hasil dari scoping review ini menunjukkan bahwa stigma kesehatan mental di kalangan mahasiswa teridentifikasi sebagai fenomena kompleks yang bersifat multidimensional, di mana manifestasinya dipengaruhi secara dinamis oleh interaksi beragam faktor yang saling berkaitan. Salah satu hal penting yang mempengaruhi adalah sejauh mana mahasiswa memahami dan mengetahui isu-isu psikologis serta layanan bantuan yang tersedia, yang dikenal sebagai literasi kesehatan mental. Mereka yang memiliki tingkat literasi yang rendah cenderung memiliki pandangan yang keliru, yang semakin memperkuat stigma, dan mereka juga kurang termotivasi untuk mencari pertolongan. Selain itu, norma-norma sosial dan budaya memberikan kontribusi yang signifikan dalam membentuk sikap terhadap kesehatan mental. Dalam komunitas tertentu, masalah psikologis seringkali dianggap sebagai hal yang tabu atau sebagai tanda kegagalan individu, sehingga mahasiswa yang berasal dari budaya tersebut lebih rentan untuk menyembunyikan masalah psikologis mereka demi menghindari penilaian negatif dari masyarakat. Pengalaman personal, baik sebagai penyintas gangguan mental maupun melalui pengamatan langsung dalam lingkungan sosial, juga membentuk kerangka persepsi individu terhadap stigma dan mempengaruhi perilaku pencarian bantuan secara substantif. Berdasarkan hasil tinjauan scoping review yang mengevaluasi tujuh penelitian terbaru, stigma terhadap kesehatan mental yang menjadi penghalang utama bagi mahasiswa dalam mendapatkan bantuan profesional untuk gangguan mental terbukti adalah fenomena rumit yang tidak hanya berdimensi individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor kontekstual yang berlapis. Faktor-faktor utama ini meliputi tingkat pemahaman tentang kesehatan mental, pengalaman personal baik melalui interaksi dengan orang lain yang mengalami gangguan maupun pengalaman pribadi dalam menghadapi masalah mental, norma sosial dan budaya yang dominan, serta jenis dan durasi intervensi yang diterima. Secara konsisten, tinjauan ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai kesehatan mental dapat secara signifikan mengurangi ketidakpastian dalam mencari bantuan. Selain itu, intervensi pendidikan yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan, seperti program tentang literasi kesehatan mental, terbukti mampu mengubah sikap negatif menjadi lebih mendukung. Di samping itu, pengalaman langsung dinyatakan memiliki peran penting dan positif dalam membentuk pandangan mahasiswa yang lebih terbuka dan reflektif mengenai isu kesehatan mental serta kebutuhan akan dukungan profesional. Kompleksitas dari berbagai faktor hasil penelitian ini, menekankan pentingnya pendekatan yang beragam dalam mengurangi stigma, di mana lembaga pendidikan dapat memainkan peran penting dengan menyisipkan program literasi kesehatan mental yang terorganisir dalam kurikulum, serta menciptakan lingkungan yang mendukung dialog terbuka dan berbagi pengalaman untuk memperkuat perubahan sikap secara berkelanjutan. Kesimpulan dari keseluruhan temuan adalah bahwa tidak ada satu pendekatan tunggal yang dapat secara efektif mengatasi hambatan dalam perilaku mencari bantuan di seluruh kelompok mahasiswa. Ini berarti strategi intervensi tidak bisa disamaratakan. Sebaliknya, pendekatan yang digunakan harus holistik mencakup aspek emosional, sosial, dan budaya, kontekstual dengan disesuaikan dengan realitas dan kebutuhan lokal, serta adaptif, fleksibel, dan responsif terhadap keberagaman karakteristik mahasiswa. Oleh karena itu, kajian ini menyarankan agar lembaga pendidikan tinggi mengembangkan sistem dukungan yang beragam melalui penerapan kebijakan berbasis bukti yang menetapkan layanan psikososial inklusif, menciptakan ruang diskusi yang aman dan melaksanakan kampanye pengurangan stigma berbasis komunitas, serta merancang program literasi kesehatan mental yang secara praktis mempertimbangkan beragam kebutuhan mahasiswa.

Penelitian ini terdapat kekurangan dalam hal metodologi dan konsep yang menjadi dasar untuk pengembangan penelitian berikutnya, terutama mengingat kekurangan utama seperti ukuran sampel, variasi desain metodologi di antara penelitian, serta perbedaan dalam konteks sosial dan budaya yang membatasi penerapan hasil. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian mendatang menggunakan pendekatan longitudinal untuk mengungkap perkembangan stigma dan efektivitas intervensi dari waktu ke waktu, perluasan representasi sampel di berbagai latar geografis dan budaya, serta menciptakan pendekatan metodologis gabungan yang mengaitkan analisis kuantitatif dengan eksplorasi kualitatif yang mendalam. Secara strategis, melibatkan mahasiswa secara aktif sebagai rekan perancang dalam merancang dan mengevaluasi intervensi adalah tindakan penting untuk memastikan relevansi kontekstual dan dampak yang transformatif dalam mengatasi hambatan pencarian bantuan psikologis.

Referensi

- a. Abd El Salam, A. E., AbdAllah, A. M., & El Maghawry, H. A. (2023). Effect of health education program on improving knowledge and attitude towards mental health stigma and professional help-seeking among adolescents. *Middle East Current Psychiatry*, 30, Article 298. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00298-1>
- b. Abuistaitah, B. J., Abu Al-Feilat, E. E., Al-Qaralleh, H. A., AlMomani, A. E., Hamam, H. J., & Others. (2025). The effect of psychiatric clerkship, educational phase, contact with mental illness and gender on stigma and mental health help-seeking attitude in medical students in Jordan. *Middle East Current Psychiatry*, 32, Article 499. <https://doi.org/10.1186/s43045-025-00499-w>
- c. AlSamhori, A. F., AlSamhori, J. F., AlSamhori, A. R. F., Abuauan, J., AlAwamleh, N., [dan 5 penulis lainnya]. (2024). The stigma towards seeking help among university students: A cross-sectional study in Jordan. *Middle East Current Psychiatry*, 31, Article 425. <https://doi.org/10.1186/s43045-024-00425-6>
- d. Barnett, P., Arundell, L. L., Saunders, R., Matthews, H., Pilling, S., & Fazel, M. (2021). The efficacy of psychological interventions for the prevention and treatment of mental health disorders in university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 280(Part A), 381–406. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.060>
- e. Falasifah, M., & Syafitri, D. U. (2021). Literasi kesehatan mental dan stigma publik sebagai prediktor sikap terhadap bantuan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 159-173.
- f. Giordano, C., Ceccarini, F., Benassi, M., & Primi, C. (2023). Psychological distress and intention to seek help: The role of self-stigma, perceived stigma, and coping strategies in a sample of Italian university students. *BMC Psychology*, 11, 177. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01171-w>
- g. Gulliver, A., Wysoke, T., Callear, A. L., & Farrer, L. M. (2023). Factors associated with engagement in university life, and help-seeking attitudes and behaviour in first year undergraduate students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 120. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010120>
- h. Hardy, R., West, H., & Fisher, P. (2025). Exploring attitudes towards seeking help for mental health problems among university students from racially minoritised backgrounds: A systematic review and thematic synthesis. *BMC Public Health*, 25, Article 22521. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22521-w>
- i. Hawke, L. D., Amartey, A., Szatmari, P., Kozloff, N., Husain, M. I., Gallagher, L., Rodak, T., & Yanos, P. T. (2025). The association between mental health self-stigma and multiple mental health conditions: A systematic review. *SSM - Mental Health*, 5, 100475. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2025.100475>
- j. Neves, A. C., Pacheco, L., & Silva, D. R. (2025). Understanding stigma in mental illness: A novel literature-based model of development. *Psychiatry International*, 6(1), 21. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6010021>
- k. Nurdin, A. A., Ramdani, A., & Qamila, A. (2025). STUDI KORELASI: PERSEPSI RISIKO MENCARI BANTUAN MEDIS DAN LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA KESEHATAN. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 35(2), 769-776.
- l. Paiva, U., Cortese, S., Flor, M., Moncada-Parra, A., Lecumberri, A., Eudave, L., Magallón, S., García-González, S., Sobrino-Morras, Á., Piqué, I., Mestre-Bach, G., Solmi, M., & Arrondo, G. (2024). Prevalence of mental disorder symptoms among university students: An umbrella review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 158, 105560. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105560>
- m. Setyaningrum, F. A., & Asyanti, S. (2023). Perilaku Mencari Bantuan Ditinjau Dari Tingkat Literasi Kesehatan Mental Dan Persepsi Terhadap Stigma Masyarakat Pada Mahasiswa. *Epigram*, 20(2), 244-263.
- n. Umma, N. (2024). LITERASI DAN STIGMA KESEHATAN MENTAL TERHADAP PASIEN DENGAN GANGGUAN KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN MAHASISWA FARMASI (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- o. Yu, B. C. L., Liu, T. L., Wu, C. Y., & Chen, Y. Y. (2023). Associations between public and self-stigma of help-seeking with help-seeking attitudes and intention: A meta-analytic structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 70(1), 1–14. <https://doi.org/10.1037/cou0000614>
- p. Yu, M., Cheng, S., Fung, K. P.-L., Wong, J. P.-H., & Jia, C. (2022). More than mental illness: Experiences of associating with stigma of mental illness for Chinese college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 864. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020864>