

## Stigma Kesehatan Mental Dikalangan Mahasiswa

Putri Kesyha<sup>1</sup>, Tamora Br Tarigan<sup>2</sup>, Ledi Wayoi, Elsa Novita<sup>3</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Kristen Indonesia, Jl. Mayor Jendral Sutoyo No.2, Kec. Kramat jati, Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta  
putrisinuraya32@gmail.com

### Abstract

This study investigates the pervasive stigma surrounding mental health among university students, hindering their willingness to seek help. The research, conducted through a Systematic Literature Review, analyzes ten relevant articles to understand the impact of societal attitudes on students' help-seeking behavior. Negative stereotypes and discrimination create barriers, making students hesitant to discuss their mental health concerns openly. Addressing this stigma is crucial for fostering a supportive environment. The study emphasizes the need for targeted interventions and educational campaigns to promote mental health awareness, encouraging students to seek assistance without fear of judgment.

**Keywords:** Stigma, Mental Health, Students

### Abstrak

Penelitian ini menginvestigasi stigma meluas terkait kesehatan mental di kalangan mahasiswa, yang menghambat kemauan mereka untuk mencari bantuan. Penelitian ini, dilakukan melalui Metode Tinjauan Literatur Sistematis, menganalisis sepuluh artikel terkait untuk memahami dampak sikap masyarakat terhadap perilaku pencarian bantuan mahasiswa. Stereotip negatif dan diskriminasi menciptakan hambatan, membuat mahasiswa enggan membicarakan masalah kesehatan mental mereka secara terbuka. Mengatasi stigma ini penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung. Studi ini menekankan perlunya intervensi dan kampanye edukasi yang ditargetkan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental, mendorong mahasiswa mencari bantuan tanpa rasa takut akan penilaian orang lain.

**Kata Kunci:** Stigma, Kesehatan Mental, Mahasiswa

Copyright (c) 2024 Putri Kesyha, Tamora Br Tarigan, Ledi Wayoi, Elsa Novita

✉Corresponding author: Putri Kesyha

Email Address: [putrisinuraya32@gmail.com](mailto:putrisinuraya32@gmail.com) (Jl. Mayor Jendral Sutoyo No.2, Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta)

Received 15 January 2024, Accepted 20 January 2024, Published 22 January 2024

## PENDAHULUAN

Dewasa ini, telah banyak masyarakat yang sadar akan pentingnya kesehatan mental. dalam permasalahan kesehatan mental tidak jauh dari permasalahan krisis identitas atau quarter life crisis. Krisis identitas bisa terjadi karena adanya masa transisi dari tahap remaja ke tahap dewasa. Hal ini bisa terjadi karena belum adanya kesiapan dalam menghadapi masa transisi tersebut.

Gangguan kesehatan mental adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi diantaranya. Kondisi ini dapat terjadi sesekali atau berlangsung dalam waktu yang lama (kronis). Suatu kondisi kesehatan dianggap sebagai 'gangguan' ketika mulai menghambat aktivitas sehari-hari seseorang. Begitu juga dengan kondisi apa pun yang melibatkan otak yang terganggu juga akan dianggap sebagai gangguan, jika cara berpikir dan emosinya mengganggu gaya hidup normalnya. Gangguan ini bisa ringan hingga parah, yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Pada masa transisi dari sekolah menengah atas ke perkuliahan, mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Akibatnya, pada masa ini mahasiswa sering mengalami gejala-gejala gangguan mental emosional.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa baru yang mengalami gangguan mental emosional. Prevalensi gangguan mental emosional yang terjadi pada mahasiswa baru tergolong tinggi, yaitu sebesar 12% hingga 50%.

Gangguan mental emosional adalah keadaan yang mengindikasikan bahwa individu mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis. Jika terus berlanjut maka perubahan emosional tersebut perlu diantisipasi agar kesehatan jiwa masyarakat tetap terjaga.

Gejala gangguan mental emosional dapat mempengaruhi fungsi kehidupan sehari-hari mahasiswa, baik dalam fungsi sosial, akademik maupun fisik. Individu dengan gangguan mental emosional yang berkepanjangan bisa mengalami kegagalan dalam menjalani relasi dan menderita beberapa penyakit fisik.

Selain itu, mahasiswa yang mengalami gangguan mental emosional juga dilaporkan cenderung mengalami penurunan nilai akademis. Gangguan mental emosional pada mahasiswa juga berkaitan dengan tingkat putus sekolah.

Salah satu faktor yang berkontribusi pada masalah gangguan mental emosional mahasiswa yaitu kesepian (*loneliness*) yang dialami mahasiswa pada masa transisi. Kesepian adalah perasaan emosional yang tidak menyenangkan dimana individu-individu yang mengalaminya mempersepsikan bahwa hubungan sosial yang mereka harapkan kurang teraktualisasikan. Persepsi ini diakibatkan oleh perasaan terisolasi dari lingkungan social. Kesepian dapat berhubungan dengan depresi, karena ketika seseorang merasa kesepian, ada kecenderungan untuk lebih memperhatikan hal-hal negatif. Ketika seseorang terus menerus memperhatikan hal negatif, maka hal ini memantik stres pada dirinya atau bahkan depresi.

Kesehatan mental pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain faktor genetika, pertemanan, keluarga, lingkungan sosial, gaya hidup, dan lainnya (Rochimah, 2020). Orang yang mengalami masalah hidup yang ekstrem berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental. Pengalaman hidup yang ekstrem seperti kehilangan, stres berat, trauma psikologis dapat menjadi faktor utama pencetus masalah kesehatan mental.

## **METODE**

Penulisan ini menggunakan metode *Systematic Literature Review*. *Systematic Literature Review* merupakan metode penelitian untuk mengidentifikasi, menginterpretasi dan mengevaluasi semua hasil penelitian yang relevan terkait pertanyaan penelitian tertentu, topik tertentu atau fenomena yang menjadi perhatian. Penggunaan metode *systematic literature review* (SLR) dalam penelitian bertujuan untuk menggali data tentang seberapa banyak penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti dalam suatu topik atau fenomena tertentu.

## HASIL DAN DISKUSI

### Hasil

Dari hasil penelaahan yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan metode pengumpulan data dari beberapa artikel yang terkait dengan judul yang dibahas bahwa ada sepuluh (10) artikel yang disusun berdasarkan tabel untuk mempermudah pembaca melihat hasil dari artikel tersebut. Berikut di bawah ini terdapat analisis hasil telaah literature.

Tabel 1. Hasil Telaah Literature.

Judul	Negara	Bahasa	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Metode Pengumpulan data	Populasi & Jumlah	Hasil
<i>Gangguan mental emosional dan kesepian pada mahasiswa baru</i> (Clement Eko Prasetyo, Tiffani Amalia Rahman, Airin Triwahyun, 2019)	Indonesia	Indonesia	penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah kesepian dapat digunakan sebagai prediktor munculnya gejala gangguan mental emosional pada mahasiswa baru. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat gangguan mental emosional dan kesepian pada mahasiswa baru.	penelitian kualitatif	Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dengan jenis penelitian crosssectional study yang dilaksanakan pada bulan Mei 2018.		kesepian secara signifikan dapat memprediksi ke arah positif gangguan mental emosional. Hal ini berarti bahwa tingginya tingkat kesepian mahasiswa baru dapat menjadi prediktor untuk munculnya gejala gangguan mental emosional pada mahasiswa tersebut. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian-penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa kesepian berhubungan dengan gangguan mental emosional, seperti depresi, gangguan somatik ataupun kecemasan

<p><i>Hubungan antara stres, kecemasan, depresi dengan kecenderungan aggressive driving pada mahasiswa (Abdul Malik Ashari, Sri Hartati, 2017)</i></p>	Indonesia	Indonesia	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres, kecemasan, dan depresi dengan kecenderungan aggressive driving.</p>	<p>Penelitian kuantitatif</p>	<p>Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Skala Kecenderungan Aggressive Driving dan Skala Depression Anxiety Stress Scales (DASS). Skala Kecenderungan Aggressive Driving (35 aitem, <math>\alpha = 0,887</math>) yang disusun berdasarkan bentuk aggressive driving dari Tasca (2000). Skala DASS dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) yang telah diadaptasi telah diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Damanik (2006) dengan subskala stres (14 aitem, <math>\alpha = 0,890</math>), subskala kecemasan (11 aitem, <math>\alpha = 0,824</math>) dan subskala depresi (12 aitem, <math>\alpha = 0,796</math>).</p>	<p>Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2016 yang berjumlah 201 mahasiswa. Sampel penelitian ini yaitu 73 mahasiswa dengan kriteria yaitu sudah mengendarai sepeda motor lebih dari 6 bulan. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling</p>	<p>Hasil analisis menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara stres (<math>r = 0,401</math>; <math>p = 0,000</math>), kecemasan (<math>r = 0,231</math>; <math>p = 0,025</math>), dan depresi (<math>r = 0,318</math>; <math>p = 0,003</math>) dengan kecenderungan aggressive driving pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Angkatan 2016. Data yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan rata-rata (46,57%) subjek sedang dalam kondisi stres dengan kategori normal dan kecenderungan aggressive driving pada subjek berada pada tingkat sangat rendah dan rendah. Subjek dengan kategori stres normal memiliki kecenderungan mengemudi agresif yang sangat rendah dan rendah.</p>
--	-----------	-----------	---	-------------------------------	---	--	---

<p><i>Menyiapkan mental yang tangguh di masa transisi menjadi mahasiswa</i> (Anniez Rachmawati, Muslifah, Sri Huning Anwaringsih, Rusnandari Retno Cahyani, Faqih Purnomosi di, 2023)</p>	Indonesia	Indonesia	<p>Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk menambah wawasan serta titik awal mengimple mentasikan bagi mahasiswa baru dalam menyiapkan mental yang tangguh di masa transisi menjadi mahasiswa</p>	<p>Penelitian Kualitatif</p>	<p>Teknik dan alat pengumpulan data terdiri dari: studi literatur, wawancara, observasi dan dokumentasi.</p>		<p>Secara alami, semakin tua seseorang, semakin mereka memikirkan kehidupan mereka. Ada banyak ketakutan tentang masa depan. Tahap ini terjadi terutama antara usia 18 - 30 tahun, ketika seseorang mulai bertanya-tanya, ragu, takut gagal, dan bahkan kehilangan orientasi tentang tujuan hidupnya. Istilah yang menggambarkan kondisi ini juga dikenal sebagai Quarterlife Crisis.</p>
<p><i>Deteksi dini kesehatan mental emosional pada mahasiswa</i> (Melani Kartika Sari, Eko Arik Susmiatin, 2023)</p>	Indonesia	Indonesia	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kesehatan mental emosional pada mahasiswa.</p>	<p>penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif</p>	<p>Kuesioner SRQ20</p>	<p>Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 4 yang berkuliah di Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Karya Husada Kediri sebanyak 89 mahasiswa. Sampel yang digunakan sebesar 46 mahasiswa menggunakan rumus penghitungan besar sampel dari Arikunto Suharsimi bahwa</p>	<p>Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat 4 Stikes Karya Husada Kediri didapatkan data bahwa sebagian mahasiswa mengalami kecemasan (15,2%), sedangkan sebagian besar lainnya tidak mengalami kecemasan namun mengalami satu atau dua gejala yang tercantum dalam kuesioner SRQ 20. Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi individu karena berkontribusi terhadap kesehatan tubuh dan kesejahteraan secara menyeluruh (Unicef, 2022). Menurut penelitian yang dilakukan Huang pada mahasiswa didapatkan data bahwa sebagian mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental emosional. Masalah kesehatan mental di era modern saat ini dapat timbul</p>

						sampel sebanyak > 30% populasi	karena berbagai tekanan di dalam kehidupan. Mahasiswa merupakan kelompok yang baru saja memasuki usia dewasa. Mereka sering menghadapi tekanan dan kebingungan dalam hal studi, keluarga, dan aspek lainnya (Huang et al., 2022).
<i>Stress, anxiety, and depression among medical students in a multiethnic setting</i> (Bibi Kulsoom & Nasir Ali Afsar, 2015)	Arab Saudi	Inggris	Penelitian ini dirancang untuk menilai ciri-ciri depresi, kecemasan, dan stres di kalangan siswa sehubungan dengan kemungkinan alasan yang mendasarinya.	Penelitian kuantitatif	Seluruh 575 mahasiswa kedokteran selama 5 tahun studi berpartisipasi dengan mengisi kuesioner Depresi, Kecemasan, dan Stres Skala-21 (DASS-21) secara anonim sebanyak dua kali. Pertama, 2–3 minggu sebelum ujian besar (pra ujian), dan kedua, saat kelas reguler (pasca ujian). Korelasi dicari mengenai jenis kelamin, tahun beasiswa, kehadiran program persiapan universitas pra-kedokteran (UPP), perumahan, dan merokok. Komentar subyektif dari		Sebanyak 76,8% dan 74,9% siswa berpartisipasi dalam kelompok sebelum dan sesudah ujian. Mayoritas dari mereka adalah anak-anak pekerja asing di Arab Saudi, termasuk warga Arab, Asia Selatan, dan Amerika Utara. Prevalensi depresi, kecemasan, dan stres tergolong tinggi (masing-masing 43%, 63%, dan 41%) dan menurun (masing-masing menjadi 30%, 47%, dan 30%) setelah pemeriksaan. Orang Saudi dan mereka yang pernah mengikuti UPP memiliki skor DASS-21 yang lebih tinggi. Merokok dan jenis kelamin perempuan memperkirakan tingkat depresi, kecemasan, atau stres “dasar” yang lebih tinggi. Para siswa menganggap kurikulum dan jadwal sebagai penyebab utama tingginya nilai DASS-21 mereka.

					siswa juga diperoleh.		
<i>Student mental health and transitions into, through and out of university: student and staff perspectives</i> (Eilidh Cage, Emma Jones, Gemma Ryan, Gareth Hughes & Leigh Spanner, 2021)	UK	Inggris	Studi ini menunjukkan pentingnya transisi menuju kesejahteraan siswa dan kesehatan mental. Meskipun terdapat perbedaan antara mahasiswa dan staf dalam beberapa permasalahan, terutama ketika membahas layanan dukungan mahasiswa, terdapat kesamaan yang signifikan di antara keduanya. Keduanya sering menekankan perlunya universitas memainkan peran yang lebih proaktif dalam memfasilitasi transisi,		Menggunakan teknik pengumpulan data. Data dianalisis menggunakan analisis tematik	Total pesertanya ada 107 orang. Dari jumlah tersebut, 67 di antaranya adalah mahasiswa, yang mengikuti salah satu dari enam kelompok fokus	Empat tema diidentifikasi berdasarkan diskusi mahasiswa mengenai transisi universitas: 1) membekali mahasiswa untuk menghadapi tantangan, 2) mendorong dan memungkinkan jaringan dukungan yang stabil, 3) menumbuhkan budaya yang lebih suportif dan inklusif, dan 4) memperpanjang masa transisi ( Gambar 1 ). Tema-tema ini dibingkai sebagai tindakan yang dapat diambil oleh universitas untuk memperlunak masa transisi dan mengurangi dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa. Tema-tema ini dibahas dengan mengacu pada tiga transisi masuk, selama dan keluar dari universitas. Melengkapi siswa untuk mengatasinya, Mahasiswa menekankan bahwa universitas harus membekali mereka dengan keterampilan mengatasi masalah, terutama pada masa transisi awal. Beberapa pihak

			<p>termasuk mengelola ekspektasi mahasiswa dan memberikan dukungan praktis dan emosional jika diperlukan. Rekomendasi dalam makalah ini adalah titik awal bagi universitas untuk mengembangkan eksplorasi isu-isu ini dengan cara yang kontekstual dan bernuansa, yang mengintegrasikan pertimbangan kesejahteraan dan kesehatan mental ke dalam perjalanan mahasiswa secara keseluruhan.</p>			<p>merasa bahwa 'siswa yang lebih muda' hanya memiliki sedikit pengalaman kemandirian dan menyarankan universitas menawarkan dukungan opsional mengenai 'keterampilan praktis yang Anda perlukan untuk memenuhi kebutuhan dasar Anda Mendorong dan mengaktifkan jaringan dukungan yang stabil, selain itu, siswa berbicara tentang manfaat memiliki hubungan yang berkelanjutan dengan anggota staf, seperti tutor atau konselor. Pendekatan ini akan memberikan stabilitas selama mereka berada di universitas. Mahasiswa juga berpendapat bahwa jaringan dukungan sangat berharga dalam membantu mahasiswa menghadapi pergolakan atau ketidakpastian yang dialami ketika meninggalkan universitas. Menumbuhkan budaya yang inklusif dan suportif, budaya universitas digambarkan sebagai budaya yang penuh tekanan, tidak</p>
--	--	--	---	--	--	---



							<p>sesuai dengan keberagama, dan tidak mendukung-sehingga berpotensi memperburuk pengalaman mahasiswa dalam ketiga transisi universitas tersebut. Memperpanjang masa transisi, Untuk transisi ke universitas, para siswa mendiskusikan perlunya mengembangkan hubungan yang kuat antara sekolah dan universitas. Siswa menyarankan untuk mengadakan lebih banyak acara pengenalan dan sesi pencicipan di sekolah untuk mendorong harapan yang realistis terhadap universitas: 'Beberapa di antaranya bisa berupa siswa atau staf pendukung yang bersekolah dan memiliki hubungan yang lebih baik dengan sekolah. Bagi mereka yang meninggalkan universitas, para mahasiswa mengibaratkan penarikan bantuan secara tiba-tiba seperti sebuah jurang: 'Dan kemudian itu adalah sebuah jurang, dan saya pikir itu adalah jurang yang paling</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

							<p>besar. Seharusnya itu bukan tebing'. Memperpanjang masa transisi dapat membantu menghindari siswa menjadi kewalahan dan stres, yang dapat memicu masalah kesehatan mental. Rekomendasinya mencakup perluasan karir dan dukungan emosional dengan mempersiapkan siswa jauh sebelum akhir studi mereka dan tersedia untuk dukungan pascakelulusan. Mahasiswa merasa bahwa mendapatkan dukungan yang terus-menerus akan bermanfaat untuk membantu mahasiswa mengembangkan rencana kehidupan setelah lulus universitas dan menghindari perasaan kehilangan dan panik: 'Tiga tahun adalah waktu yang cukup lama, dan memutuskan hubungan tersebut dan memulai hal baru di tempat yang baru sebenarnya cukup menakutkan. prospek bagi banyak orang.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

<p><i>Self-Stigma, Mental Health Literacy, and Attitudes Toward Seeking Psychological Help</i> (Hsiu-Lan Cheng, Cixin Wang, Ryon C. McDermott, Matthew Kridel, and Jamey Leeanne Rislin, 2018)</p>	<p>Amerika Serikat</p>	<p>Inggris</p>	<p>Studi ini menguji stigma diri dalam mencari bantuan psikologis dan literasi kesehatan mental sebagai prediktor sikap mencari bantuan mahasiswa (N = 1,535), dengan perhatian tambahan pada korelasi psikologis dan demografis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental memperkirakan sikap mencari bantuan melampaui stigma diri. Ras/etnis Amerika keturunan Asia, jenis kelamin laki-laki, tekanan psikologis saat ini, dan riwayat pencarian bantuan juga merupakan prediktor yang</p>	<p>survei anonim</p>	<p>menggunakan desain cross-sectional untuk menyelidiki pertanyaan penelitian kami. Desain cross-sectional adalah langkah pertama yang berguna dalam mengungkap potensi hubungan sebab akibat antar variabel yang dapat dikonfirmasi lebih lanjut dengan desain eksperimental atau longitudinal (Heppner, Wampold, &amp; Kivlighan, 2008)</p>	<p>Mayoritas peserta adalah non-Hispanik berkulit putih (77,5%, n = 1,190), diikuti oleh Amerika Asia (8,6%, n = 132), Amerika Latin (7,0%, n = 108), dan Amerika Afrika (6,8%, N = 105). (Persentase tidak berjumlah 100 karena pembulatan.)</p>	<p>Sebagai langkah awal, kami menyaring data untuk mengetahui adanya outlier, normalitas, dan multikolinearitas sebelum melakukan analisis regresi primer. Tidak ada outlier univariat yang ditemukan untuk semua variabel kecuali pengenalan depresi. Secara khusus, ada sekitar 93-7 pemisahan antara peserta yang benar (92,9%) dan salah (7,1%) mengkategorikan sketsa depresi. Para peneliti telah menyarankan penghapusan variabel dikotomi dengan pembagian 90-10, atau lebih, antar kategori karena skor responden dalam kategori kecil dapat menjadi sangat berpengaruh (Tabachnick &amp; Fidell, 2007). Oleh karena itu, kami tidak memasukkan pengenalan depresi sebagai prediktor dalam analisis utama kami. Terkait dengan outlier multivariat, lima kasus (0,3% dari total sampel 1.535) memiliki skor jarak Mahalanobis yang signifikan (<math>p &lt; 0,001</math>). Namun beberapa outlier secara umum dapat diterima jika jumlahnya kurang dari 2% sampel (Cohen, Cohen, West, &amp; Aiken, 2003). Dalam hal normalitas, variabel kovariat gejala depresi dan</p>
--	------------------------	----------------	---	----------------------	---	---	--

			<p>signifikan. Implikasi untuk mengatasi literasi kesehatan mental dan stigma diri saat memperhatikan variasi demografis dan psikologis dalam pencarian bantuan juga dibahas.</p>				<p>kecemasan memiliki kemiringan sedang dan positif, sedangkan variabel kontinyu lainnya terdistribusi normal. Karena penyimpangan kecil dari normalitas biasanya tidak mempengaruhi analisis secara substansial dalam sampel yang besar (Tabachnick &amp; Fidell, 2007), kami tidak mentransformasikan variabel kecemasan dan depresi. Dalam hal multikolinearitas, tidak ada statistik toleransi variabel yang menunjukkan tanda-tanda multikolinearitas. Selain itu, kami memusatkan stigma diri (yaitu, variabel prediktor berkelanjutan) ketika menguji interaksinya dengan variabel literasi kesehatan mental untuk menghindari multikolinearitas (Cohen et al., 2003).</p>
--	--	--	---	--	--	--	---

## ***Diskusi***

Stigma terkait kesehatan mental di kalangan mahasiswa merujuk pada stereotip, prasangka, dan diskriminasi yang dialami oleh individu dengan masalah kesehatan mental. Studi menunjukkan bahwa stigma ini dapat menghambat mahasiswa untuk mencari bantuan yang mereka butuhkan. Persepsi negatif dari orang lain dapat membuat mahasiswa merasa malu atau takut untuk mencari bantuan, bahkan dari teman-teman atau keluarga.

Penting untuk diakui bahwa stigma semacam ini dapat berdampak serius pada kesejahteraan mahasiswa. Mereka mungkin enggan membicarakan masalah kesehatan mental mereka karena takut dijauhi atau dihakimi. Oleh karena itu, upaya mengedukasi masyarakat, termasuk mahasiswa, tentang kesehatan mental dan mengurangi stigma dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi mereka yang membutuhkan bantuan.

Studi kasus yang memeriksa persepsi mahasiswa terhadap masalah kesehatan mental dan pengaruhnya terhadap pencarian bantuan dapat memberikan wawasan penting tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan mahasiswa untuk mencari dukungan. Hasil studi semacam itu dapat membantu merancang intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi stigma dan mendorong mahasiswa untuk mencari bantuan kesehatan mental dengan lebih terbuka.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan metode Systematic Literature Review, dapat disimpulkan bahwa stigma terkait kesehatan mental di kalangan mahasiswa merupakan masalah serius yang dapat menghambat mereka untuk mencari bantuan yang mereka butuhkan. Stigma ini mencakup stereotip, prasangka, dan diskriminasi yang dialami oleh individu dengan masalah kesehatan mental. Persepsi negatif dari orang lain dapat membuat mahasiswa merasa malu, takut, atau enggan untuk mencari bantuan, baik dari teman-teman, keluarga, maupun institusi kesehatan mental.

Pentingnya mengakui dampak serius dari stigma terkait kesehatan mental ini terletak pada potensinya untuk mengurangi kesejahteraan mahasiswa. Mereka mungkin enggan membicarakan masalah kesehatan mental mereka karena takut dijauhi, dihakimi, atau merasa malu. Oleh karena itu, upaya mengedukasi masyarakat, terutama mahasiswa, tentang kesehatan mental, serta mengurangi stigma, sangat penting. Dengan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan mengedukasi masyarakat tentang kesehatan mental, diharapkan mahasiswa yang membutuhkan bantuan akan lebih terbuka untuk mencari dukungan.

Studi kasus yang memeriksa persepsi mahasiswa terhadap masalah kesehatan mental dan dampaknya terhadap pencarian bantuan juga memberikan wawasan yang berharga. Informasi ini dapat digunakan untuk merancang intervensi yang lebih efektif guna mengurangi stigma dan mendorong mahasiswa untuk mencari bantuan kesehatan mental dengan lebih terbuka. Dengan demikian, langkah-langkah untuk mengatasi stigma terkait kesehatan mental di kalangan mahasiswa perlu didorong dan didukung secara aktif. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa,

tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan peduli terhadap kesehatan mental di masyarakat.

Institut pendidikan dapat menyelenggarakan program edukasi dan pelatihan untuk mahasiswa, dosen, dan staf administrasi guna mengenali tanda-tanda gangguan mental dan cara mendukung individu yang mengalaminya. Penting untuk terus meningkatkan kesadaran di kalangan mahasiswa dan masyarakat umum tentang kesehatan mental, termasuk mengenai berbagai gangguan mental, gejalanya, dan pentingnya mencari bantuan. Masyarakat akademik, termasuk teman sejawat, dosen, dan staf administrasi, dapat memberikan dukungan emosional kepada mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental. Mendengarkan dengan penuh perhatian dan tanpa penilaian adalah langkah awal yang sangat berarti.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Malik Ashari, Sri Hartati. HUBUNGAN ANTARA STRES, KECEMASAN, DEPRESI DENGAN KECENDERUNGAN AGGRESSIVE DRIVING PADA MAHASISWA. 6(1), 1-6
- Adams, T. B., Wharton, C. M., Quilter, L., & Hirsch, T. (2008). The association between mental health and acute infectious illness among a national sample of 18- to 24-year-old college students. *Journal of American College Health*, 56(6), 657–663. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.6.657-664>
- Anniez Rachmawati Musslifah, Sri Huning Anwariningsih, Rusnandari Retno Cahyani, Faqih Purnomosidi. Menyiapkan Mental yang Tangguh di Masa Transisi menjadi Mahasiswa. 1-10 : 2797-9717
- Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. M., & Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: Results from the national epidemiologic study on alcohol and related conditions. *Archives of General Psychiatry*, 65(12), 1429–1437. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.65.12.142>
- Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cacioppo, J. T. (2014). Toward a neurology of loneliness. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1464–1504. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0037618>
- Cage, E., Jones, E., Ryan, G., Hughes, G., & Spanner, L. (2021). Student mental health and transitions into, through and out of university: student and staff perspectives. *Journal of Further and Higher Education*, 45(8), 1–14. <https://doi.org/10.1080/0309877x.2021.1875203>
- Clement Eko Prasetyo, Tiffani Amalia Rahman, Airin Triwahyuni. Gangguan Mental Emosional dan Kesepian pada Mahasiswa Baru. 5(2), 97-107
- Hsiu-Lan Cheng, Cixin Wang, Ryon C. McDermott, Matthew Kridel, and Jamey Leeanne Rislin,(2018). *Self-Stigma, Mental Health Literacy, and Attitudes Toward Seeking Psychological Help. Vol.96*
- Idaiani, S., Suhardi, S., & Kristanto, A. Y. (2009). Analisis gejala gangguan mental emosional penduduk Indonesia. *Journal Kedokteran Indonesia*, 59(10), 473–479

- Javaeed, A., Zafar, M. B., Iqbal, M., & Ghauri, S. K. (2019). Correlation between Internet addiction, depression, anxiety and stress among undergraduate medical students in Azad Kashmir. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 35(2). <https://doi.org/10.12669/pjms.35.2.169>
- Melani Kartika Sari, Eko Arik Susmiatin. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa. 10 (17) 2807-940
- Rohrmann, S., Schmid, M., Vandeleur, C. L., Barth, J., Eichholzer, M., & Richard, A. (2017). Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey. *Plos One*, 12(7), e0181442. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181442>