



Research Article

Self-compassion sebagai prediktor stigma diri dalam mencari bantuan**Aisyah Sekarwangi Patria, Nadya Anjani Rismarini**

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta

aisyah.sekarwangi@gmail.com

Article Information

Submitted: 14 – 05 – 2025

Accepted: 30 – 01 – 2026

Published: 31 – 01 – 2026

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental dan idealnya mencari bantuan ketika membutuhkan. Namun adanya stigma diri dapat menghambat individu untuk mencari bantuan profesional psikologis. Meskipun demikian, belum banyak penelitian yang menjelaskan faktor yang dapat memprediksi stigma diri dalam mencari bantuan. *Self-compassion* dinilai dapat mempengaruhi stigma diri dalam mencari bantuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *self-compassion* dalam memprediksi stigma diri dalam mencari bantuan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 350 partisipan yang diperoleh melalui metode *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian meliputi *self-stigma of seeking help* (SSOSH) versi Indonesia dan skala welas diri (SWD). Hasil analisis menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-compassion* secara signifikan memprediksi stigma diri dalam mencari bantuan pada mahasiswa. *Self-compassion* mampu menjelaskan stigma diri dalam mencari bantuan sebesar 12,5%.

Kata kunci: mahasiswa; *self-compassion*; stigma diri dalam mencari bantuan**ABSTRACT**

Students are a group of individuals who are at risk of experiencing mental health disorders and ideally seek help when needed. However, self-stigma can prevent individuals from seeking professional psychological help. Nevertheless, there has not been much research explaining the factors that can predict self-stigma in seeking help. Self-compassion is considered to influence self-stigma in seeking help. The purpose of this study was to determine the role of self-compassion in predicting self-stigma in seeking help. This study used a quantitative approach involving 350 participants obtained through convenience sampling. The instruments used in this study included the Indonesian version of the Self-Stigma of Seeking Help (SSOSH) and the Self-Compassion Scale (SCS). The results of the analysis using simple linear regression showed that self-compassion significantly predicted self-stigma in seeking help among university students. Self-compassion contributed 12.5% to self-stigma in seeking help.

Keywords: self-compassion; self-stigma of seeking help; university students

PENDAHULUAN

Kementerian Kesehatan (2021) memaparkan bahwa berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, terdapat lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan emosional. Bersamaan dengan itu, 12 juta penduduk dengan rentang usia yang sama terindikasi mengalami depresi. Sepanjang 1 Januari hingga 14 Maret 2024, Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Bareskrim Polri telah mencatat 287 kasus bunuh diri. Angka ini setara dengan 3-4 kasus bunuh diri setiap harinya (Muhamad, 2024). Bersamaan dengan tingginya angka gangguan mental dan bunuh diri di Indonesia, masih terdapat beberapa permasalahan yang menghambat individu dengan gangguan mental untuk mencari bantuan profesional. Penelitian Tristiana et al. (2018) menemukan beberapa hambatan yang dialami dalam mengakses bantuan kesehatan mental profesional, yaitu sulitnya akses menuju fasilitas kesehatan, ketersediaan tenaga profesional, keterbatasan akses obat-obatan penunjang, serta stigma yang didapatkan dari tenaga profesional dan masyarakat. Permasalahan terkait stigma terhadap individu dengan gangguan mental sendiri telah menjadi salah satu faktor yang menghambat penanganan gangguan mental di beberapa negara. Di Asia, budaya kolektivisme yang dianut sebagian besar masyarakatnya menaruh stereotip bahwa individu yang mengalami gangguan mental cenderung berbahaya, aneh, dan tidak terkontrol (Ran et al., 2021).

Stigma yang berkembang di masyarakat terkait gangguan mental dapat mempengaruhi kondisi dari individu yang mengalaminya. Stigma dapat menyebabkan individu dengan gangguan mental menerima diskriminasi dan dikucilkan dari masyarakat. Ketika hal ini terjadi, individu dengan gangguan mental memiliki kemungkinan lebih besar untuk berpikir tentang melakukan bunuh diri. Pikiran bunuh diri juga dapat muncul akibat adanya stigma diri, yaitu kondisi dimana individu dengan gangguan mental menginternalisasi atau melabeli dirinya dengan stigma yang ada di lingkungan, sehingga menganggap dirinya tidak bisa diterima di lingkungan sosial (Vogel et al., 2006). Ketika mengalami kondisi ini, individu yang mengalami gangguan mental akan menganggap dirinya tidak pantas untuk berada di lingkungan sosialnya, sehingga kemudian menarik diri dan dapat memiliki pikiran bunuh diri akibat kurangnya dukungan sosial atau rendahnya harga diri (Xu et al., 2016).

Beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa stigma dapat menghambat individu dengan gangguan mental untuk mencari bantuan profesional yang dibutuhkan, yang kemudian memperlambat penanganan gangguan yang dialami. Penderita gangguan mental, termasuk psikosis, gangguan bipolar, gangguan depresi mayor, dan gangguan kecemasan, kondisi gangguan dapat terus memburuk jika tidak segera ditangani (Morgan et al. 2004; Boonstra et al. 2012; Dell'Osso et al. 2013; Clement et al., 2015). Berkaitan dengan hal ini, stigma diri juga dapat ikut andil dalam menyebabkan keterlambatan penanganan akibat ketidaksesuaian individu untuk mencari bantuan profesional. Terdapat stigma diri yang lebih spesifik menjelaskan keengganannya untuk mencari bantuan, yaitu stigma diri dalam mencari bantuan. Stigma diri dalam mencari bantuan merupakan pandangan atau kekhawatiran pada diri individu bahwa mencari bantuan profesional akan berakibat berkurangnya harga diri, kepuasan terhadap diri, kepercayaan diri dan kemampuan

diri, serta akan mengurangi nilai diri mereka secara keseluruhan (Vogel et al., 2006). Ketika stigma diri dalam mencari bantuan pada individu tinggi, maka individu cenderung tidak akan mencari bantuan profesional, agar dapat mempertahankan nilai dirinya.

Tingkat stigma diri dalam mencari bantuan di Indonesia telah dikaji pada beberapa penelitian terdahulu, terutama pada populasi mahasiswa. Nafiroh (2023) dalam penelitiannya pada 137 mahasiswa memaparkan bahwa 68,6% partisipan penelitian memiliki stigma diri dalam mencari bantuan di kategori sedang. Sementara itu, sebanyak 21,9% partisipan memiliki skor stigma diri dalam mencari bantuan yang termasuk dalam kategori tinggi. Selain itu, Nufikarrahmah (2023) dalam penelitiannya menghasilkan data sebanyak 44% partisipan memiliki stigma diri dalam mencari bantuan yang termasuk pada kategori sedang, sementara 25% partisipan menghasilkan skor stigma diri dalam mencari bantuan yang masuk dalam kategori tinggi.

Stigma diri dalam mencari bantuan pada mahasiswa yang cenderung sedang hingga tinggi dinilai cukup mengkhawatirkan. Mahasiswa merupakan kelompok yang rawan mengalami masalah kesehatan mental karena menghadapi berbagai *stressor* baik dari sisi akademis maupun kehidupan sosialnya. Tuntutan akademik, perubahan dalam kehidupan sosial, serta bertambahnya tanggung jawab sebagai individu yang mulai memasuki kedewasaan merupakan sebagian *stressor* yang dihadapi mahasiswa (Kumaraswamy, 2013; Pedrelli et al., 2014; Rivaldi, 2024). Di tengah perubahan serta *stressor* yang dapat mendorong terjadinya masalah kesehatan mental, idealnya mahasiswa terbuka untuk mencari bantuan profesional ketika dibutuhkan, agar masalah yang dihadapi dapat segera ditangani sebelum kondisinya semakin memburuk.

Penelitian telah banyak menelaah keterhubungan stigma publik, atau stigma yang beredar di masyarakat, dengan stigma diri, serta bagaimana stigma diri dapat menurunkan intensi atau perilaku mencari bantuan pada individu. Akan tetapi, belum banyak dijelaskan mengenai apa yang bisa dilakukan untuk mengurangi stigma diri. Vogel et al. (2006) menyebutkan bahwa faktor gender dapat mempengaruhi tingkat stigma diri, dengan perempuan ditemukan memiliki stigma diri yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Akan tetapi, faktor tersebut kurang dapat menjelaskan bagaimana individu dapat menekan tingkat stigma diri. Hal ini disebabkan karena gender merupakan suatu hal yang telah melekat di diri individu dan stigma publik dari masyarakat pun telah tertuju pada gender tertentu.

Heath et al. (2018) pada penelitiannya memaparkan peran *self-compassion* dalam menurunkan dampak stigma publik terhadap stigma diri pada individu. *Self-compassion* sendiri merupakan sikap dimana individu sadar dan peka terhadap penderitaan yang dialami dirinya dan memiliki keinginan untuk meringankan penderitaan tersebut serta menyembuhkan diri dengan kebaikan (Neff, 2003a). Leary et al. (2007) menjelaskan bahwa *self-compassion* berperan dalam mengurangi ruminasi, sifat defensif, serta perasaan negatif yang dirasakan individu ketika menerima pandangan buruk atau mengalami pengalaman negatif. Maka dari itu, individu cenderung tidak menerapkan stigma yang ada di masyarakat kepada dirinya sendiri. Ketika memiliki *self-compassion* yang tinggi, individu akan cenderung mengasihi diri dibandingkan menghakimi diri. Individu juga akan menganggap bahwa

hal yang terjadi pada dirinya merupakan suatu pengalaman yang juga dialami individu lain di sekitarnya serta menjadi lebih *mindful*, sehingga mengurangi ruminasi (Neff, 2003b).

Pada penelitian terkait mahasiswa, penelitian oleh Azzaro (2023), menunjukkan tingkat *self-compassion* mahasiswa mayoritas termasuk pada golongan sedang. Akan tetapi, disisi lain, penelitian oleh Nufikarrahmah (2023) dan Nafiroh (2023) menunjukkan tingkat stigma diri pada mahasiswa yang sebagian besar termasuk dalam kategori sedang dan tinggi. Berdasarkan potensi bahwa *self-compassion* dapat berperan dalam menurunkan stigma diri dalam mencari bantuan, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji peran langsung *self-compassion* sebagai prediktor stigma diri dalam mencari bantuan, terutama pada populasi mahasiswa yang rentan terhadap gangguan mental karena *stressor* yang harus dihadapi. Maka dari itu, penelitian ini akan menyelidiki apakah *self-compassion* dapat memprediksi secara langsung tingkat stigma diri dalam mencari bantuan pada mahasiswa. Berlandaskan beberapa penelitian yang telah dibahas sebelumnya, diperkirakan *self-compassion* dapat memprediksi tingkat stigma diri dalam mencari bantuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian berupa survei. Data dikumpulkan secara *online* dengan menggunakan platform *google form* yang disebarluaskan melalui media sosial.

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Indonesia yang berusia 18-25 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Berdasarkan data yang dikumpulkan, diperoleh partisipan penelitian sebanyak 350 mahasiswa dengan data demografi yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Table 1. Data Demografi Partisipan

Data Demografi		N	Percentase
Jenis Kelamin	Perempuan	247	70,6%
	Laki-laki	103	29,4%
Usia	18	39	11,1%
	19	37	10,6%
	20	79	22,6%
	21	91	26,0%
	22	52	14,9%
	23	26	7,4%
	24	17	4,9%
	25	9	2,6%
Dомisili	Bali	1	0,3%
	Jawa	269	76,8%
	Kalimantan	19	5,5%
	Nusa Tenggara	2	0,6%
	Sulawesi	34	9,7%
	Sumatera	24	6,8%
	Papua	1	0,3%

Instrumen Penelitian

Terdapat dua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan untuk mengukur stigma diri dalam mencari bantuan adalah skala *Self-Stigma od Seeking Help* (SSOSH) yang telah diadaptasi oleh Sumadinata (2024) ke dalam Bahasa Indonesia. Skala ini terdiri dari 10 item dengan format respon menggunakan skala *likert* 5 poin. SSOSH telah memenuhi validitas isi yang dilakukan oleh Nufikarrahmah (2023) dengan menggunakan teknik *Content Validity Ratio* (CVR). Berdasarkan hasil penilaian tujuh *Subject Matter Expert* (SME), diperoleh nilai CVR 1,00 yang menunjukkan SSOSH memenuhi kriteria validitas isi. Reliabilitas *Cronbach's Alpha* dari SSOSH diperoleh sebesar 0,794. Sedangkan instrumen yang digunakan dalam mengukur *self-compassion* adalah Skala Welas Diri (SWD) yang merupakan hasil adaptasi Sugianto dkk (2020) terhadap *Self-Compassion Scale* (SCS). SWD memiliki 26 item dengan format respon menggunakan skala *likert* 5 poin. SWD telah memenuhi kriteria validitas konstruk, ditunjukkan dengan adanya korelasi negatif yang signifikan dengan skala K10. SWD juga memenuhi validitas isi menggunakan teknik *Content Validity Ratio* (CVR). Berdasarkan hasil penilaian lima *Subject Matter Expert* (SME), diperoleh nilai CVR 0,99, yang menunjukkan SWD memenuhi kriteria validitas isi. Adapun reliabilitas *Cronbach's Alpha* dari SWD sebesar 0.872.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis uji hipotesis. Analisis deskriptif dilakukan untuk mendapatkan gambaran terkait persebaran tingkat stigma diri dalam mencari bantuan dan *self-compassion* pada mahasiswa. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan regresi linear sederhana. Adapun sebelum melakukan analisis uji hipotesis, data harus melalui uji prasyarat analisis. Pengolahan data akan dilakukan dengan bantuan aplikasi Jamovi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Deskriptif

Kategorisasi dari stigma diri dalam mencari bantuan dan *self-compassion* tampak pada Tabel 2. Diketahui sebagian besar partisipan memiliki stigma diri dalam mencari bantuan yang sedang, yaitu 151 partisipan atau sebanyak 43,1% dari keseluruhan partisipan. Sebanyak 124 (35,4%) partisipan memiliki stigma diri dalam mencari bantuan yang rendah dan 67 (19,1%) partisipan memiliki stigma diri dalam mencari bantuan yang sangat rendah. Sementara itu, 7 (2%) partisipan memiliki stigma diri dalam mencari bantuan yang tinggi dan 1 (0,3%) partisipan memiliki stigma diri dalam mencari bantuan yang sangat tinggi. Tingkat *self-compassion* sebagian besar partisipan juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 157 (44,9%) partisipan. Sementara itu, 123 (35,1%) partisipan memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi dan 47 (13,4%) memiliki tingkat *self-compassion* yang sangat tinggi. Sedangkan 19 (5,4%) partisipan memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah serta 4 (1,1%) partisipan lainnya memiliki *self-compassion* yang sangat rendah.

Table 2. Kategorisasi Variabel

Variabel	Kategori	Interval	N	Percentase
Stigma Diri dalam Mencari Bantuan	Sangat Tinggi	X > 40	1	0,3%
	Tinggi	33,34 < X ≤ 40	7	2,0%
	Sedang	26,67 < X ≤ 33,34	151	43,1%
	Rendah	20 < X ≤ 26,67	124	35,4%
	Sangat Rendah	X ≤ 20	67	19,1%
<i>Self-Compassion</i>	Sangat Tinggi	X > 24	47	13,4%
	Tinggi	20 < X ≤ 24	123	35,1%
	Sedang	16 < X ≤ 20	157	44,9%
	Rendah	12 < X ≤ 16	19	5,4%
	Sangat Rendah	X ≤ 12	4	1,1%

Hasil Analisis Uji Hipotesis

Hasil analisis uji regresi linear sederhana menunjukkan F hitung sebesar 49,9. Signifikansi atau *p-value* ditemukan $p < 0,001$, yang berarti bahwa persamaan garis regresi signifikan. Hal ini berarti variabel *self-compassion* memiliki peran sebagai prediktor variabel stigma diri dalam mencari bantuan. Koefisien atau sumbangan determinasi (*R square*) dihasilkan sebesar 0,125, mengindikasikan bahwa sumbangan efektif *self-compassion* terhadap stigma diri dalam mencari bantuan adalah sebesar 12,5%. Sedangkan 87,5% faktor lainnya yang memprediksi stigma diri dalam mencari bantuan dijelaskan oleh faktor lain yang tidak didalami di penelitian ini. Adapun persamaan garis regresi yang diperoleh adalah sebagai berikut, dengan variabel X adalah *self-compassion* dan Y adalah stigma diri dalam mencari bantuan yaitu $Y = 37,179 - 0,591X$. Hasil uji regresi dapat dilihat pada Tabel 3.

Table 3. Hasil Uji Regresi

			Overall Model Test			
Model	R	R ²	F	df1	df2	p
1	0.354	0.125	49.9	1	348	<.001

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-compassion* dalam memprediksi tingkat stigma diri dalam mencari bantuan pada mahasiswa. Berdasarkan hasil uji analisis hipotesis, diketahui bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima. *Self-compassion* secara signifikan memiliki peran sebagai prediktor stigma diri dalam mencari bantuan pada mahasiswa. Temuan pengaruh *self-compassion* terhadap stigma diri dalam mencari bantuan ini sejalan dengan penelitian milik Heath et al. (2018) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, semakin kecil juga kemungkinan stigma diri dalam mencari bantuan muncul pada diri individu meskipun individu mengetahui adanya stigma di masyarakat yang ditujukan pada individu yang mencari bantuan profesional psikologis.

Tingginya *self-compassion* yang dapat bermakna rendahnya penghakiman diri, pengisolasian diri, serta berkurangnya over identifikasi terhadap pikiran negatif dapat mengaburkan efek stigma diri pada mahasiswa, yang juga mengindikasikan adanya penurunan proses kognitif yang disfungsiional (Hilbert et al., 2015). *Self-compassion* juga memiliki peran dalam melindungi individu

dalam menurunkan kemungkinan munculnya stigma diri dalam mencari bantuan meskipun individu mengetahui bahwa mencari bantuan merupakan sesuatu yang dipandang buruk oleh masyarakat. Hal ini didorong oleh kecenderungan individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi untuk tidak mengkritik dirinya sendiri ketika memutuskan untuk mencari bantuan meski dirinya mengerti masyarakat mungkin memandang buruk individu yang mencari bantuan. (Heath et al., 2018). Maka dari itu, ketika mencari bantuan, harga diri, kepercayaan diri, perasaan kelayakan sebagai individu, serta kepuasan terhadap diri dan kemampuan diri pada individu tidak terancam.

Penelitian ini telah membuktikan peran *self-compassion* terhadap stigma diri dalam mencari bantuan. Ketika memiliki *self-compassion* yang tinggi, mahasiswa yang rentan mengalami kesulitan, termasuk dengan kondisi kesehatan mentalnya, akan terbuka untuk mencari bantuan profesional dibandingkan memendam kesulitannya yang kemudian dapat mengarahkan mahasiswa ke tindakan yang merugikan diri sendiri. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, penyebaran kuesioner tidak merata ke seluruh Indonesia. Penyebaran kuesioner di provinsi tertentu juga hanya menghasilkan sedikit partisipan, sedangkan beberapa provinsi memiliki lebih banyak partisipan dibandingkan provinsi lainnya. Hal ini dapat mengakibatkan hasil penelitian tidak dapat mewakili seluruh etnis dan budaya di Indonesia. Kedua, pengambilan data dilakukan secara *online* menggunakan platform *Google-Form*, sehingga peneliti tidak dapat memantau secara langsung proses pengisian data. Hal ini memungkinkan terjadinya bias, kesalahpahaman dalam pengisian kuesioner, serta terjadinya manipulasi dalam pengisian kuesioner.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang signifikan dalam memprediksi stigma diri dalam mencari bantuan. Adapun sumbangan efektif *self-compassion* terhadap stigma diri dalam mencari bantuan adalah sebesar 12,5%, sedangkan sisanya dijelaskan oleh faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Azzaro, A. S. F. (2023). *Self-compassion sebagai prediktor perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*. (Skripsi Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta)
- Boonstra, N., Klaassen, R., Sytema, S., Marshall, M., De Haan, L., Wunderink, L., & Wiersma, D. (2012). Duration of untreated psychosis and negative symptoms--a systematic review and meta-analysis of individual patient data. *Schizophrenia research*, 142(1-3), 12–19. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2012.08.017>
- Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, J. S. L., & Thornicroft, G. What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychological Medicine*, 45, 11–27. <https://doi.org/10.1017/S0033291714000129>

- Dell'Osso, B., Glick, I. D., Baldwin, D. S., & Altamura, A. C. (2013). Can long-term outcomes be improved by shortening the duration of untreated illness in psychiatric disorders? A conceptual framework. *Psychopathology*, 46(1), 14–21. <https://doi.org/10.1159/000338608>
- Heath, P. J., Brenner, R. E., Lannin, D., & Vogel, D. L. (2016). Self-compassion moderates the relationship of perceived public and anticipated self stigma of seeking help. *Stigma and Health*, 3(1), 65-68. <https://doi.org/10.1037/sah0000072>
- Hilbert, A., Braehler, E., Schmidt, R., Löwe, B., Häuser, W., Zenger, M. Self-Compassion as a resource in the self-stigma process of overweight and obese individuals. *Obes Facts* 1 October 2015; 8 (5): 293–301. <https://doi.org/10.1159/000438681>
- Kementerian Kesehatan. (2021). Kemenkes beberkan masalah permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students- a brief review. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 135-143.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Morgan, C., Mallett, R., Hutchinson, G., & Leff, J. (2004). Negative pathways to psychiatric care and ethnicity: The bridge between social science and psychiatry. *Social science & medicine*, 58(4), 739–752. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(03\)00233-8](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(03)00233-8)
- Muhamad, N. (2024). Ada 287 kasus bunuh diri awal 2024, terbanyak di Jawa tengah. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/03/15/ada-287-kasus-bunuh-diri-awal-2024-terbanyak-di-jawa-tengah>
- Nafiroh, L. (2023). *Peran stigma diri dan kepercayaan kepada tenaga profesional terhadap sikap mencari bantuan pada mahasiswa laki-laki dewasa awal di Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. (Skripsi Sarjana Universitas Islam Sultan Agung Semarang)
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Nufikarrahmah, F. M, (2023). *Pengaruh literasi kesehatan mental terhadap stigma diri dalam mencari bantuan pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*. (Skripsi Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta).

Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2014). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503–511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>

Ran, M. S., Hall, B. J., Su, T. T., Prawira, B., Breth-Petersen, M., Li, X. H., & Zhang, T. M. (2021). Stigma of mental illness and cultural factors in Pacific Rim region: A systematic review. *BMC Review*, 21(8). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02991-5>

Rivaldi, A. A. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11-18. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4378>

Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>

Sumadinata, Z. C. (2024). *Pengaruh self-stigma of seeking help terhadap sikap mencari bantuan psikologis profesional pada dewasa anal*. (Skripsi Sarjana Universitas Negeri Jakarta)

Tristiana D., Yusuf, A., Fitryasari, R., Wahyuni, S. D., & Nihayati, H. E. (2018). Perceived barriers on mental health services by the family of patients with mental illness. *Sciences*, 5(1), 63-67. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2017.12.003>

Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology* 53(3):325-337. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.325>

Xu, Z., Müller, M., Heekeran, K., Theodoridou, A., Metzler, S., Dvorsky, D., Oexle, N., Walitza, S., Rössler, W., & Rüsch, N. (2016). Pathways between stigma and suicidal ideation among people at risk of psychosis. *Schizophrenia Research*, 172(1-3), 184-188. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2016.01.048>