

HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI STIGMATISASI DENGAN SIKAP Mencari BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGI PADA MAHASISWA ARSITEKTUR

Anna Larasanya Sogen¹, Feronika Ratu², Yeni Damayanti³, Mardiana Artati⁴

Universitas Nusa Cendana¹²³

e-mail: annalarasny@gmail.com

Diterima: 27/07/2026; Direvisi: 10/08/2026; Diterbitkan: 13/08/2026

ABSTRAK

Masalah kesehatan mental pada mahasiswa semakin mendapat perhatian karena tingginya kebutuhan akan layanan psikologi, namun pemanfaatan layanan tersebut masih relatif rendah. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi kondisi tersebut adalah persepsi stigmatisasi terhadap individu yang mencari bantuan profesional psikologi, sementara kajian mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa Program Studi Arsitektur masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi stigmatisasi dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa Program Studi Arsitektur Universitas Widya Mandira Kupang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian berjumlah 281 mahasiswa aktif Program Studi Arsitektur Universitas Widya Mandira Kupang. Sampel penelitian berjumlah 163 mahasiswa yang ditentukan menggunakan tabel Krejcie dan Morgan dengan teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Perceptions of Stigmatization by Others for Seeking Help* (PSOSH) untuk mengukur persepsi stigmatisasi dan *Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form* (ATSPPH-SF) untuk mengukur sikap mencari bantuan profesional psikologi. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji linearitas melalui *scatterplot*, dan uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman's rho. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa persepsi stigmatisasi maupun sikap mencari bantuan profesional psikologi berada pada kategori sedang. Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan hubungan yang kuat antara persepsi stigmatisasi dan sikap mencari bantuan profesional psikologi ($\rho = -0,611$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi persepsi stigmatisasi yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah sikap mereka terhadap pencarian bantuan profesional psikologi. Sebaliknya, semakin rendah persepsi stigmatisasi, semakin positif sikap mahasiswa terhadap pencarian bantuan profesional psikologi.

Kata Kunci: *Persepsi Stigmatisasi, Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi, Mahasiswa Arsitektur*

ABSTRACT

Mental health issues among university students have received increasing attention due to the growing need for psychological services, yet the utilization of such services remains relatively low. One factor believed to influence this condition is perceived stigmatization toward individuals seeking professional psychological help, while studies examining this relationship among architecture students remain limited. This study aimed to examine the relationship between perceived stigmatization and attitudes toward seeking professional psychological help among students of the Architecture Study Program at Widya Mandira University, Kupang. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The population consisted of 281 active students from the Architecture Study Program at Widya Mandira



University, Kupang. A total of 163 students were selected using the Krejcie and Morgan table with proportional random sampling. The instruments used were the *Perceptions of Stigmatization by Others for Seeking Help* (PSOSH) to measure perceived stigmatization and the *Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale–Short Form* (ATSPPH-SF) to measure attitudes toward seeking professional psychological help. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro–Wilk normality test, linearity testing through scatterplots, and Spearman's rho correlation analysis. The descriptive analysis indicated that both perceived stigmatization and attitudes toward seeking professional psychological help were at a moderate level. The hypothesis testing revealed a strong, significant negative relationship between perceived stigmatization and attitudes toward seeking professional psychological help ($\rho = -0.611$, $p < .001$). These findings indicate that the higher the perceived stigmatization among students, the lower their attitudes toward seeking professional psychological help. Conversely, lower perceived stigmatization was associated with more positive attitudes toward seeking professional psychological help.

Keywords: *Perceived Stigmatization, Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help, Architecture Students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa arsitektur merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami permasalahan kesehatan mental akibat karakteristik pendidikan yang menuntut. Battisto dkk. (2024) melaporkan bahwa mahasiswa arsitektur mengalami tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada kategori sedang hingga tinggi. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban tugas akademik yang berat, tuntutan penyelesaian proyek desain, kurangnya waktu istirahat, serta keterlibatan dalam pekerjaan di luar perkuliahan. Sejalan dengan temuan tersebut, Xie dkk. (2021) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis studio, beban tugas yang tinggi, proses revisi yang berulang, serta tuntutan kreativitas menjadikan mahasiswa arsitektur lebih rentan mengalami tekanan psikologis. Selain itu, budaya studio yang menekankan perfeksionisme dan tuntutan akademik yang tinggi juga berpotensi meningkatkan risiko kelelahan emosional (*burnout*) pada mahasiswa arsitektur (Hegenauer, 2022; Kamel & Khalil, 2025). Apabila tidak ditangani secara tepat, kondisi tersebut dapat menurunkan kesejahteraan psikologis, mengganggu proses belajar, serta memengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa.

Idealnya, mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis memanfaatkan layanan kesehatan mental profesional sebagai salah satu strategi koping yang adaptif. Berbagai kajian menunjukkan bahwa pencarian bantuan profesional merupakan langkah penting dalam memperoleh penanganan psikologis yang tepat sehingga mampu mencegah berkembangnya masalah kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan individu (Adams dkk., 2022; Radez dkk., 2021). Namun demikian, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa kecenderungan mencari bantuan profesional masih tergolong rendah karena individu lebih sering mengandalkan keluarga, teman sebaya, atau menyelesaikan masalah secara mandiri (Barrow & Thomas, 2022; Elshaikh dkk., 2023). Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara pentingnya pemanfaatan layanan kesehatan mental dengan rendahnya kecenderungan mahasiswa untuk mencari bantuan profesional ketika menghadapi permasalahan psikologis.

Salah satu faktor yang diduga berperan terhadap rendahnya kecenderungan tersebut adalah persepsi stigmatisasi. Persepsi stigmatisasi merupakan keyakinan individu bahwa mencari bantuan profesional akan memunculkan penilaian negatif dari lingkungan sosial (Vogel dkk., 2009). Persepsi tersebut dapat membentuk sikap yang kurang positif terhadap pencarian bantuan profesional psikologi sehingga individu menjadi enggan memanfaatkan

layanan psikologis ketika mengalami permasalahan psikologis (Vogel dkk., 2007; Alluhaibi & Awadalla, 2022). Kajian *Theory of Planned Behavior* dalam konteks pencarian bantuan kesehatan mental juga menunjukkan bahwa sikap merupakan salah satu prediktor penting yang memengaruhi niat maupun perilaku mencari bantuan profesional (Adams dkk., 2022). Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang berkaitan dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi menjadi penting sebagai langkah awal dalam meningkatkan pemanfaatan layanan kesehatan mental.

Pada mahasiswa arsitektur, pengaruh persepsi stigmatisasi diperkirakan menjadi lebih kompleks karena karakteristik budaya akademiknya. Lingkungan pembelajaran yang kompetitif, penekanan terhadap kemandirian, serta normalisasi tekanan akademik dapat membentuk pandangan bahwa mencari bantuan merupakan tanda ketidakmampuan menghadapi tuntutan pendidikan. Jensen dkk. (2023) menjelaskan bahwa budaya stres pada lingkungan pendidikan teknik mendorong mahasiswa untuk menganggap tekanan akademik sebagai sesuatu yang harus dihadapi secara mandiri sehingga mereka lebih memilih mengandalkan dukungan teman sebaya daripada bantuan profesional. Kondisi serupa juga ditemukan pada pendidikan arsitektur yang memiliki budaya studio dengan ekspektasi tinggi, kompetisi, dan tuntutan performa akademik yang intensif (Wong, 2023; Xie dkk., 2021). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa arsitektur memiliki konteks yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada umumnya dalam memandang pencarian bantuan profesional psikologi.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa persepsi stigmatisasi berkaitan dengan sikap maupun perilaku mencari bantuan profesional psikologi. Alluhaibi dan Awadalla (2022), Özdemir dkk. (2023), serta Basmura dan Nio (2024) melaporkan bahwa stigma berhubungan negatif dengan sikap maupun kecenderungan mencari bantuan profesional psikologi. Temuan tersebut juga didukung oleh Vogel dkk. (2007) yang menunjukkan bahwa persepsi stigma publik dapat menurunkan kesediaan individu untuk mencari layanan konseling melalui peningkatan *self-stigma*. Namun demikian, Shabrina dkk. (2021) tidak menemukan hubungan yang signifikan antara persepsi stigmatisasi dan intensi mencari bantuan kesehatan mental pada mahasiswa. Ketidakkonsistenan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara persepsi stigmatisasi dan pencarian bantuan profesional masih memerlukan kajian lebih lanjut, terutama pada kelompok mahasiswa dengan karakteristik akademik yang berbeda.

Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa secara umum atau kelompok selain mahasiswa arsitektur. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara persepsi stigmatisasi dan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa arsitektur di Indonesia masih terbatas, padahal karakteristik pendidikan arsitektur memungkinkan terbentuknya dinamika yang berbeda dalam memandang bantuan profesional psikologi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara persepsi stigmatisasi dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa Program Studi Arsitektur Universitas Widya Mandira Kupang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dengan memperkaya kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa dalam konteks pendidikan arsitektur. Dari sisi praktis, hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi perguruan tinggi, program studi, dan layanan konseling kampus dalam merancang program edukasi kesehatan mental, strategi pengurangan stigma, serta penguatan akses dan pemanfaatan layanan bantuan profesional psikologi yang lebih sesuai dengan karakteristik mahasiswa arsitektur. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan bukti empiris mengenai



hubungan antara persepsi stigmatisasi dan sikap mencari bantuan profesional psikologi, tetapi juga mendukung pengembangan layanan kesehatan mental yang lebih efektif di lingkungan pendidikan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara persepsi stigmatisasi dan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa Program Studi Arsitektur Universitas Widya Mandira Kupang. Populasi penelitian berjumlah 281 mahasiswa, sedangkan sampel sebanyak 163 mahasiswa ditentukan menggunakan tabel Krejcie dan Morgan serta dipilih dengan teknik *proportional stratified random sampling*.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu *Perceptions of Stigmatization by Others for Seeking Help* (PSOSH) yang dikembangkan oleh Vogel dkk. (2009) dan diadaptasi oleh Shabrina dkk. (2021) untuk mengukur persepsi stigmatisasi, serta *Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale–Short Form* (ATSPPH-SF) yang dikembangkan oleh Fischer dan Farina (1995) dan diadaptasi oleh Nurdianto dkk. (2021) untuk mengukur sikap mencari bantuan profesional psikologi. Sebelum digunakan dalam pengambilan data lapangan, kedua instrumen telah melalui tahap *try out* pada 34 mahasiswa Program Studi Teknik Sipil Universitas Widya Mandira Kupang yang tidak termasuk dalam sampel penelitian. Hasil uji menunjukkan seluruh item pada skala PSOSH memenuhi kriteria, sedangkan satu item pada skala ATSPPH-SF dieliminasi karena memiliki daya beda yang rendah sehingga skala akhir terdiri atas sembilan item. Nilai reliabilitas Cronbach's Alpha pada penelitian ini sebesar 0,791 untuk skala PSOSH dan 0,710 untuk skala ATSPPH-SF.

Skor masing-masing variabel selanjutnya dianalisis secara deskriptif dan dikategorikan ke dalam tingkat rendah, sedang, dan tinggi menggunakan norma kategorisasi berdasarkan nilai rata-rata (mean) dan simpangan baku (standard deviation). Kategorisasi tersebut digunakan sebagai dasar untuk menginterpretasikan tingkat persepsi stigmatisasi dan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada responden. Analisis data dilakukan menggunakan JASP versi 0.17.3. Analisis meliputi statistik deskriptif, uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk, dan uji korelasi Spearman's rho untuk menguji hubungan antara persepsi stigmatisasi dan sikap mencari bantuan profesional psikologi karena data tidak berdistribusi normal. Seluruh pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Bagian ini menyajikan hasil penelitian yang meliputi karakteristik responden, analisis deskriptif variabel penelitian, uji normalitas, dan pengujian hipotesis mengenai hubungan antara persepsi stigmatisasi dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi. Penyajian karakteristik responden bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai partisipan yang menjadi sumber data dalam penelitian ini. Distribusi responden berdasarkan semester dan jenis kelamin disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Semester	2	21	12.883
	4	37	22.699

	6	48	29.448
	8	42	25.767
	10	8	4.908
	12	7	4.294
Jenis Kelamin	Laki-Laki	132	80.982
	Perempuan	31	19.018

Berdasarkan Tabel 1, responden penelitian berasal dari berbagai tingkat semester dan didominasi oleh mahasiswa semester 6 dengan presentase sebesar 29.448%. Selain itu, sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki dengan presentase sebesar 80.982%. Seluruh responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Program Studi Arsitektur di Universitas Widya Mandira Kupang.

Berdasarkan karakteristik tersebut, selanjutnya dilakukan analisis statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai data pada variabel persepsi stigmatisasi dan sikap mencari bantuan profesional psikologi. Analisis ini menyajikan informasi mengenai nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, serta rentang skor pada masing-masing variabel penelitian. Hasil analisis statistik deskriptif disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Variabel

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
Persepsi Stigmatisasi	16.282	4.686	6.000	25.000
Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi	13.448	5.378	1.000	25.000

Berdasarkan Tabel 2, variabel persepsi stigmatisasi memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 16,28 dengan standar deviasi sebesar 4,69. Sementara itu, variabel sikap mencari bantuan profesional psikologi memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 13,45 dengan standar deviasi sebesar 5,38. Nilai standar deviasi pada kedua variabel lebih kecil dibandingkan nilai rata-ratanya, yang menunjukkan bahwa skor responden cenderung terkonsentrasi di sekitar nilai rata-rata dan tidak menunjukkan penyebaran yang terlalu besar.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu dianalisis melalui uji normalitas dan uji linearitas untuk menentukan teknik analisis yang sesuai serta mengetahui pola hubungan antar variabel. Hasil uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data memenuhi asumsi distribusi normal, sedangkan uji linearitas digunakan untuk mengetahui kecenderungan hubungan linear antara persepsi stigmatisasi dan sikap mencari bantuan profesional psikologi.

Gambar 3. Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	Persepsi Stigmatisasi	Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi
Shapiro-Wilk	0.969	0.978

Descriptive Statistics

	Persepsi Stigmatisasi	Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi
P-value of Shapiro-Wilk	0.001	0.009

Hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* disajikan pada Tabel 3. Berdasarkan hasil pengujian, kedua variabel memiliki nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian korelasi dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* sebagai teknik analisis nonparametrik.

Gambar 4. Uji Korelasi

Variable		Persepsi Stigmatisasi	Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi
1. Persepsi Stigmatisasi	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
2. Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi	Spearman's rho	-0.611	—
	p-value	< .001	—

Berdasarkan tabel 16 dapat dilihat bahwa nilai p -value yang diperoleh sebesar $< 0,001$ lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi stigmatisasi dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi. Kemudian *Spearman's rho* memiliki nilai negatif sebesar -0,611 yang artinya bahwa keeratan hubungan antara persepsi stigmatisasi dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi termasuk kategori kuat dan memiliki arah hubungan yang negatif. Hal ini menunjukkan bahwa apabila persepsi stigmatisasi meningkat maka sikap mencari bantuan profesional psikologi akan menurun. Sebaliknya, apabila persepsi stigmatisasi menurun, maka sikap mencari bantuan profesional psikologi akan meningkat.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi stigmatisasi dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa Program Studi Arsitektur Universitas Widya Mandira Kupang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara persepsi stigmatisasi dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi ($\rho = -0,611$; $p < 0,001$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi persepsi stigmatisasi yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah sikap mereka terhadap pencarian bantuan profesional psikologi. Sebaliknya, semakin rendah persepsi stigmatisasi, semakin positif sikap mahasiswa terhadap pencarian bantuan profesional psikologi.

Temuan tersebut sejalan dengan teori Vogel dkk. (2007) yang menjelaskan bahwa persepsi stigmatisasi merupakan keyakinan individu bahwa mencari bantuan profesional psikologi akan memunculkan penilaian negatif, pelabelan, atau stereotip dari lingkungan sosial. Keyakinan tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran akan penolakan sosial, rasa malu, serta ketakutan dipandang sebagai individu yang tidak mampu mengatasi masalahnya sendiri. Dalam perspektif *Theory of Planned Behavior*, Ajzen (1991) menjelaskan bahwa sikap terhadap suatu perilaku dibentuk oleh keyakinan individu mengenai konsekuensi dari perilaku tersebut. Kajian



Adams dkk. (2022) juga menegaskan bahwa sikap merupakan salah satu determinan utama yang memengaruhi keputusan seseorang untuk mencari bantuan profesional psikologi. Oleh karena itu, ketika mahasiswa memandang bahwa mencari bantuan profesional psikologi berpotensi menimbulkan konsekuensi sosial yang negatif, mereka cenderung mengevaluasi perilaku tersebut secara kurang menguntungkan sehingga sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologi menjadi kurang positif.

Temuan penelitian ini juga dapat dipahami berdasarkan karakteristik pendidikan arsitektur. Pendidikan arsitektur merupakan lingkungan pembelajaran yang menuntut mahasiswa menguasai kompetensi teknis, kreativitas desain, kemampuan berpikir kritis, dan komunikasi secara bersamaan (Ayalp & Çivici, 2020). Proses pembelajaran berpusat pada studio desain yang melibatkan presentasi, diskusi, dan evaluasi secara berkelanjutan terhadap hasil desain mahasiswa (Hacıhasanoğlu, 2019; Wong, 2023). Selain itu, mahasiswa dihadapkan pada beban tugas yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, serta tuntutan untuk menghasilkan karya yang berkualitas (Kamel & Khalil, 2025). Karakteristik tersebut menjadikan mahasiswa arsitektur sebagai kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis selama menjalani pendidikan (Battisto dkk., 2024; Xie dkk., 2021). Hegenauer (2022) juga menjelaskan bahwa budaya perfeksionisme dalam pendidikan arsitektur dapat meningkatkan tekanan psikologis dan membuat mahasiswa enggan menunjukkan kerentanan dirinya kepada orang lain.

Selain tuntutan akademik yang tinggi, budaya belajar pada lingkungan pendidikan yang kompetitif juga dapat memengaruhi cara mahasiswa memandang pencarian bantuan profesional psikologi. Jensen dkk. (2023) menjelaskan bahwa *engineering stress culture* dapat membentuk norma yang menganggap kemampuan bertahan menghadapi tekanan sebagai bagian dari identitas mahasiswa. Dalam situasi tersebut, persepsi mengenai kemungkinan memperoleh penilaian negatif ketika mencari bantuan profesional menjadi lebih mudah berkembang. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa teknik, karakteristik lingkungan akademiknya memiliki kemiripan dengan pendidikan arsitektur yang sama-sama menempatkan mahasiswa pada lingkungan dengan tuntutan performa yang tinggi. Kondisi tersebut dapat membantu menjelaskan mengapa persepsi stigmatisasi berkaitan secara kuat dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa arsitektur.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa stigma merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi. Alluhaibi dan Awadalla (2022) menemukan bahwa stigma berkorelasi negatif dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologi pada orang dewasa di Arab Saudi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Özdemir dkk. (2023), yang menunjukkan bahwa stigma sosial dan terutama stigma diri berhubungan dengan sikap mahasiswa keperawatan terhadap pencarian bantuan psikologis. Selain itu, Basmura dan Nio (2024) menemukan bahwa *perceived public stigma* berpengaruh secara signifikan terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologis pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Shabrina dkk. (2021) dan Setyaningrum dan Asyanti (2023) yang menunjukkan bahwa persepsi stigma masyarakat berperan dalam membentuk kecenderungan individu untuk mencari bantuan psikologis. Konsistensi berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa persepsi stigmatisasi merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi sikap individu terhadap pencarian bantuan profesional psikologi pada berbagai kelompok responden.

Hubungan negatif yang kuat antara persepsi stigmatisasi dan sikap mencari bantuan profesional psikologi memiliki implikasi praktis bagi pengembangan layanan kesehatan mental di perguruan tinggi, khususnya pada Program Studi Arsitektur. Tingginya persepsi stigmatisasi berpotensi menjadi hambatan utama bagi mahasiswa untuk memanfaatkan layanan konseling



kampus atau layanan psikologi profesional meskipun mereka mengalami tekanan psikologis. Kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari teman sebaya maupun lingkungan akademik dapat menyebabkan mahasiswa menunda atau bahkan menghindari pencarian bantuan, sehingga permasalahan psikologis berisiko berkembang menjadi lebih serius dan berdampak pada kesejahteraan maupun prestasi akademik. Temuan ini sejalan dengan hasil *systematic review* yang menunjukkan bahwa stigma merupakan salah satu penghalang utama dalam pemanfaatan layanan kesehatan mental pada berbagai kelompok usia dan latar belakang pendidikan (Barrow & Thomas, 2022; Elshaikh dkk., 2023; Radez dkk., 2021). Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu mengembangkan program edukasi kesehatan mental, kampanye anti-stigma, peningkatan literasi kesehatan mental, serta memperkuat akses terhadap layanan konseling yang mudah dijangkau, bersifat rahasia, dan ramah mahasiswa. Selain itu, penguatan dukungan sosial dari teman sebaya dan dosen juga penting karena terbukti berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dan mendorong perilaku mencari bantuan ketika menghadapi tekanan psikologis (Wei, 2022; Nurfadilah dkk., 2021).

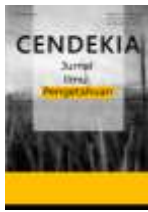
Meskipun demikian, persepsi stigmatisasi bukan merupakan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi. Rickwood dkk. (2005) menjelaskan bahwa proses pencarian bantuan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti literasi kesehatan mental, pengalaman menggunakan layanan psikologi, dukungan sosial, akses terhadap layanan, tingkat keparahan masalah psikologis, serta karakteristik individu. Oleh karena itu, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini perlu dipahami sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi, bukan sebagai satu-satunya penjelasan terhadap sikap tersebut. Penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan model yang melibatkan variabel-variabel tersebut sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa arsitektur.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara persepsi stigmatisasi dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa Program Studi Arsitektur Universitas Widya Mandira Kupang. Semakin tinggi persepsi stigmatisasi yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah sikap mereka terhadap pencarian bantuan profesional psikologi. Sebaliknya, semakin rendah persepsi stigmatisasi, semakin positif sikap mahasiswa terhadap pencarian bantuan profesional psikologi. Temuan ini memberikan kontribusi empiris terhadap kajian psikologi kesehatan dan psikologi pendidikan dengan memperkuat bukti bahwa persepsi stigmatisasi merupakan faktor penting yang berkaitan dengan sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa, khususnya dalam konteks pendidikan arsitektur yang memiliki tuntutan akademik tinggi. Berdasarkan temuan tersebut, perguruan tinggi disarankan untuk mengembangkan program edukasi kesehatan mental secara berkelanjutan, menyelenggarakan kampanye anti-stigma, meningkatkan literasi kesehatan mental, serta mengoptimalkan layanan konseling kampus yang mudah diakses, ramah mahasiswa, dan menjamin kerahasiaan. Selain itu, kolaborasi antara dosen, konselor, dan organisasi kemahasiswaan perlu diperkuat untuk menciptakan lingkungan akademik yang mendukung mahasiswa mencari bantuan profesional tanpa rasa takut terhadap penilaian negatif dari lingkungan.

Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi sikap mencari bantuan profesional psikologi, seperti *self-compassion*, literasi kesehatan mental, dukungan sosial, pengalaman menggunakan layanan psikologi, maupun *self-*

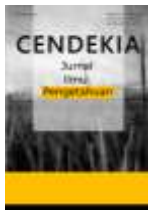




stigma. Selain itu, penggunaan desain longitudinal atau *mixed methods* dengan cakupan sampel yang lebih luas dari berbagai program studi dan perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi sikap mencari bantuan profesional psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, C., Gringart, E., & Strobel, N. (2022). Explaining adults' mental health help-seeking through the lens of the theory of planned behavior: A scoping review. *Systematic Reviews*, 11(1), Article 160. <https://doi.org/10.1186/s13643-022-02034-y>
- Alluhaibi, A. A., & Awadalla, N. J. (2022). Attitudes and stigma toward seeking psychological help among Saudi adults. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36109773/>
- Barrow, E., & Thomas, G. (2022). Exploring perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in adolescents: A systematic literature review. *Educational Psychology in Practice*, 38(2), 173–193. <https://doi.org/10.1080/02667363.2022.2051441>
- Battisto, D., Hambright-Belue, S., Browning, L., Hall, L., Blouin, J., Dong, J., ... Price, K. (2024). Mental health challenges in architecture and landscape architecture students. *Building Healthy Academic Communities Journal*, 8(2), 53–73. <https://doi.org/10.18061/bhac.v8i2.9767>
- Basmura, G. F., & Nio, S. R. (2024). Pengaruh *perceived public stigma* terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologis pada mahasiswa. *ANWARUL: Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, 878–887. <https://ejournal.yasin-alsys.org/anwarul>
- Elshaikh, U., Sheik, R., Saeed, R. K. M., Chivese, T., & Hassan, D. A. (2023). Barriers and facilitators of older adults for professional mental health help-seeking: A systematic review. *BMC Geriatrics*, 23, Article 1064. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04229-x>
- Hegenauer, S. (2022). *Self-compassion and perfectionism in architecture education* (Doctoral dissertation, University of Hartford). <https://www.proquest.com/openview/551a1e78fc10514f413147e75855a898/>
- Jensen, K., Mirabelli, J., Kunze, A., Romanchek, T., & Cross, K. (2023). Undergraduate student perceptions of stress and mental health in engineering culture. *International Journal of STEM Education*, 10, Article 1. <https://doi.org/10.1186/s40594-023-00419-6>
- Kamel, M. A., & Khalil, M. W. (2025). Burnout in architecture students: The role of studio culture norms. *TPM*, 1362–1380. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18068076>
- Nazari, A., Garmaroudi, G., Foroushani, A. R., & Askari, A. (2024). Psychometric assessment of the Persian adaptation of the attitudes toward seeking professional psychological help scale-short form. *BMC Psychiatry*, 24, Article 75. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05388-2>
- Nurdiyanto, F., Wulandari, R. M., & Wodong, G. M. (2021). Attitudes toward seeking professional psychological help: Adaptation and evaluation of ATSPPH-SF using the Rasch model. *Jurnal Psikologi*, 256–274. <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/65541/pdf>
- Nurfadilah, N., Rahmadani, A., & Ulum, B. (2021). Profil sikap mencari bantuan layanan psikologis pada mahasiswa. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 12(1), 15–30. <https://www.researchgate.net/publication/352827705>
- Özdemir, E., Kaya, Z., & Adagide, A. (2023). Nursing students' attitudes toward seeking



- psychological help associated to self-stigma and perceived social stigma. *Archives of Psychiatric Nursing*, 47, 186–193. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38250005/>
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P. J., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2021). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30, 183–211.
- 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. <https://doi.org/10.32722/epi.v20i2.6405>
- Shabrina, A., Prathama, A. G., & Ninin, R. H. (2021). Persepsi stigmatisasi dan intensi pencarian bantuan kesehatan mental pada mahasiswa S1. *Jurnal Psikologi*, 80–92. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.11399>
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Aschman, P. L. (2009). Measuring perceptions of stigmatization by others for seeking psychological help: Reliability and validity of a new stigma scale with college students. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 301–308. <https://doi.org/10.1037/a0014903>
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40–50. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.40>
- Wei, P. (2022). The impact of social support on students' mental health: A new perspective based on fine art majors. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 994157.
- Wong, C. S. (2023). Inside the studio: A closer look at studio-based learning in architecture education. *International Journal of Social Science and Education Research Studies*, 600–607. <https://ijssers.org/wp-content/uploads/2023/04/10-1304-2023.pdf>
- Xie, Y., Yaqoob, A., Mansell, W., & Tai, S. (2021). A qualitative investigation of stress related to studying architecture at degree level in the UK. *Arts and Humanities in Higher Education*, 20(1), 3–20. <https://doi.org/10.1177/1474022219871001>