



Self-Stigma dalam Perspektif Konseling Analisis Transaksional Eric Berne: A Literature Review

Ilham Lahia^{1*}, Fransiska Melisa Putri¹, Nur Ramdhani¹, Zuhriya Agustin Tri Widya Putri¹, Alicia Ratu Octora¹

¹Departemen Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang, Indonesia

*Corresponding Author's e-mail: ilhamlahia44@gmail.com

Article History:

Received: Feb 19, 2025

Revised: Mar 18, 2025

Accepted: Apr 16, 2025

Keywords:

Self-stigma;
internalized stigma;
transactional analysis;
ego state; life script;
counseling.

Abstract: *Self-stigma represents a significant psychological barrier to help-seeking, social participation, self-esteem, and recovery among individuals experiencing mental health difficulties. Although extensive research has examined the prevalence, determinants, and consequences of self-stigma, its underlying psychological processes have received limited attention from a counseling-theoretical perspective. This literature review aims to critically synthesize existing evidence on self-stigma and Transactional Analysis (TA) and develop a conceptual framework for understanding self-stigma through Berne's theoretical perspective. A narrative-thematic literature review was conducted by adapting the PRISMA 2020 reporting framework. Literature was searched across major academic databases using keywords related to self-stigma, internalized stigma, transactional analysis, ego states, life scripts, injunctions, and psychological games. From 43 identified records, 13 relevant articles were included for qualitative synthesis. Findings indicate that self-stigma is consistently associated with negative self-concept, social withdrawal, reduced self-efficacy, and the "why try" effect, while TA literature demonstrates the relevance of ego states, transactions, life scripts, injunctions, and psychological games for understanding maladaptive self-perceptions and relational patterns. The synthesis suggests that internalized stigmatizing messages may be conceptually understood through interactions among contaminated Adult functioning, stigmatizing Parent messages, affective Child experiences, maladaptive life scripts, and repetitive interpersonal transactions. However, these relationships remain theoretically derived rather than empirically established. This review positions TA as a promising conceptual framework for understanding and developing counseling interventions targeting self-stigma, while emphasizing the need for empirical studies to test the proposed associations and intervention effects.*

Copyright © 2025, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Lahia, I., Putri, F. M., Ramdhani, N., Putri, Z. A. T. W., & Octora, A. R. (2025). Self-Stigma dalam Perspektif Konseling Analisis Transaksional Eric Berne: A Literature Review. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(4), 221–238. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i4.7095>

PENDAHULUAN

Stigma terhadap gangguan kesehatan mental telah lama diakui sebagai salah satu hambatan terbesar dalam proses pemulihan dan pencarian bantuan profesional. Corrigan dan Watson (2002) memperkenalkan konsep *self-stigma* sebagai bentuk khusus dari stigma yang terjadi ketika individu menginternalisasi stereotip negatif masyarakat tentang gangguan yang dialaminya, sehingga stereotip tersebut berubah menjadi keyakinan tentang dirinya sendiri. Proses internalisasi ini berbeda dari stigma publik karena bekerja pada level kognitif dan afektif individu, bukan sekadar persepsi sosial dari luar. Ritsher, Otilingam, dan Grajales (2003) mengoperasionalkan konstruk ini ke dalam beberapa dimensi terukur, meliputi alienasi, dukungan terhadap stereotip, pengalaman diskriminasi, penarikan diri sosial, dan resistensi terhadap stigma. Link dan Phelan (2001) menegaskan bahwa stigma pada dasarnya merupakan proses sosial yang melibatkan pelabelan, stereotip, pemisahan, kehilangan status, dan diskriminasi yang terjadi dalam konteks kekuasaan. Livingston dan Boyd (2010) melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa *internalized stigma* secara konsisten berkorelasi dengan penurunan harga diri, harapan, dan kualitas hidup pada penyandang gangguan jiwa berat.

Konsekuensi *self-stigma* telah banyak didokumentasikan dalam penelitian kontemporer. Corrigan, Nieweglowski, dan Sayer (2019) menemukan bahwa *self-stigma* memicu apa yang disebut efek “*why try*”, yaitu individu berhenti berusaha mencari bantuan atau mengejar tujuan hidup karena meyakini dirinya tidak layak atau tidak mampu. Lucksted dan Drapalski (2015) menjelaskan bahwa *self-stigma* bukan sekadar sikap negatif sesaat, melainkan proses yang dapat mengubah konsep diri secara mendalam dan berkepanjangan. Bannatyne, Jones, Craig, Jones, dan Forrest (2023) dalam tinjauan sistematis mereka terhadap mahasiswa kedokteran dan dokter menemukan bahwa *self-stigma* menjadi penghambat utama pencarian bantuan kesehatan mental di kalangan profesi yang justru memahami pentingnya kesehatan jiwa. Sementara itu, Sori, Sema, dan Tekle (2022) di Ethiopia melaporkan tingkat *internalized stigma* yang tinggi pada penderita gangguan jiwa dan mengaitkannya dengan durasi sakit serta rendahnya dukungan keluarga. Temuan-temuan ini secara konsisten menegaskan bahwa *self-stigma* bukan sekadar fenomena kognitif individual, melainkan berdampak nyata terhadap perilaku, relasi sosial, dan proses pemulihan klinis.

Dalam penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan pola yang tidak jauh berbeda. Danukusumah, Suryani, dan Shalahuddin (2022) mendokumentasikan bahwa stigma masyarakat terhadap orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) masih tinggi di berbagai wilayah, sebuah kondisi yang berpotensi diinternalisasi oleh penyandang gangguan jiwa itu sendiri menjadi *self-stigma*. Mane, Kuwa, dan Sulastien (2022) memperkuat gambaran ini melalui studi deskriptif yang menemukan mayoritas responden pada komunitas yang diteliti masih menunjukkan sikap stigmatis terhadap ODGJ. Kondisi budaya Indonesia

yang komunal, dengan tekanan norma sosial yang kuat mengenai kesehatan jiwa, menjadikan proses internalisasi stigma berpotensi berlangsung lebih intensif dibandingkan konteks masyarakat individualistik. Fenomena ini penting untuk dipahami secara mendalam oleh praktisi konseling di Indonesia, mengingat konselor sering menjadi pihak pertama yang berhadapan langsung dengan konseli yang membawa beban *self-stigma* tersebut ke dalam ruang konseling. Sayangnya, kajian lokal mengenai *self-stigma* di Indonesia masih didominasi pendekatan deskriptif-epidemiologis dan belum banyak dikaitkan dengan kerangka teori konseling tertentu yang dapat menjadi acuan intervensi.

Di sisi lain, sebagian besar penelitian *self-stigma* yang ada, baik secara global maupun lokal, cenderung berhenti pada level pengukuran prevalensi dan korelasi, tanpa menjelaskan secara mendalam proses psikologis mikro yang menjelaskan bagaimana stigma sosial itu diinternalisasi dan dipertahankan dari waktu ke waktu. Di titik inilah kerangka psikoterapi seperti Analisis Transaksional (AT) yang dikembangkan oleh Eric Berne berpotensi memberikan sumbangan konseptual yang berharga. Berne (1961) mengembangkan AT sebagai kerangka yang menjelaskan kepribadian melalui tiga ego state, yaitu *Parent*, *Adult*, dan *Child*, serta bagaimana ketiganya berinteraksi dalam transaksi sosial. Berne (1964) kemudian memperluas kerangka ini dengan konsep *psychological games*, yaitu pola transaksi tersembunyi yang berulang dan menghasilkan perasaan negatif yang familiar bagi pelakunya. Cornell dan Hargaden (2023) menunjukkan bahwa AT kontemporer terus berkembang dengan mengintegrasikan perspektif relasional, sehingga tetap relevan digunakan untuk menjelaskan fenomena psikologis masa kini, termasuk isu identitas dan stigma.

Ketertarikan menghubungkan AT dengan *self-stigma* juga didukung oleh perkembangan riset AT dalam satu dekade terakhir yang menunjukkan efektivitas klinisnya. Vos dan van Rijn (2022) melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis eksploratif menemukan bahwa psikoterapi AT memberikan efek moderat hingga besar terhadap psikopatologi, fungsi *ego-state*, efikasi diri, dan kesejahteraan psikologis konseli. Ciucur dan Pîrvuț (2022) memperkuat temuan tersebut melalui tinjauan sistematis lain yang menegaskan efektivitas AT pada berbagai populasi klinis. Erskine (1994) secara khusus membahas keterkaitan antara rasa malu (*shame*), *self-righteousness*, dan proses intervensi AT, yang secara konseptual sangat dekat dengan dinamika afektif yang menyertai *self-stigma*. Erskine (2021) lebih lanjut mengumpulkan berbagai tulisan kontemporer mengenai *life script* yang menunjukkan bagaimana pola relasional tidak sadar sejak masa kanak dapat membentuk identitas dan narasi diri seseorang di masa dewasa. Rangkaian temuan ini menjadi dasar argumen bahwa konsep-konsep inti AT memiliki potensi eksplanatif terhadap proses pembentukan dan pemeliharaan *self-stigma*, meskipun belum ada kajian yang secara eksplisit menyintesis kedua bidang tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara kritis literatur mengenai *self-stigma* dan Analisis Transaksional, serta menyintesis kedua bidang tersebut ke dalam sebuah kerangka pemahaman yang koheren mengenai bagaimana *self-stigma* terbentuk dan dipertahankan dari sudut pandang konseling AT.

LANDASAN TEORI

Konsep *Self-Stigma*

Self-stigma merupakan proses ketika individu menginternalisasi stereotip, prasangka, dan label negatif yang berkembang di masyarakat terhadap kondisi atau kelompok tertentu sehingga persepsi tersebut diarahkan kepada dirinya sendiri. Corrigan dan Watson (2002) menjelaskan bahwa *self-stigma* terbentuk ketika individu menerima stereotip negatif masyarakat, menyetujuinya, kemudian menerapkannya terhadap dirinya sehingga menghasilkan konsekuensi psikologis dan sosial. Proses tersebut berbeda dari stigma publik karena stigma tidak lagi hanya berasal dari penilaian eksternal, tetapi telah menjadi bagian dari cara individu memandang dan mengevaluasi dirinya sendiri. Ritsher et al. (2003) mengoperasionalkan *self-stigma* kesehatan mental melalui beberapa dimensi, yaitu alienasi, dukungan terhadap stereotip, pengalaman diskriminasi, penarikan diri sosial, dan resistensi terhadap stigma. Dengan demikian, *self-stigma* dapat dipahami sebagai konstruksi multidimensional yang melibatkan komponen kognitif, afektif, dan perilaku dalam proses pembentukan persepsi negatif terhadap diri.

Konsekuensi *self-stigma* tidak terbatas pada perubahan persepsi diri, tetapi dapat memengaruhi fungsi psikologis, hubungan sosial, serta kecenderungan individu untuk mencari bantuan. Livingston dan Boyd (2010) melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa *internalized stigma* berkaitan dengan rendahnya harga diri, harapan, kualitas hidup, dan fungsi sosial pada individu dengan gangguan mental. Corrigan et al. (2019) menjelaskan bahwa *self-stigma* dapat menghasilkan “*why try*” effect, yaitu kondisi ketika individu mengurangi usaha untuk mencapai tujuan karena meyakini dirinya tidak mampu atau tidak layak berhasil. Du et al. (2023) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dan literasi kesehatan mental dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap *self-stigma*, sehingga fenomena tersebut perlu dipahami dalam konteks interaksi antara karakteristik individu dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, pemahaman mengenai *self-stigma* dalam konseling perlu mencakup proses internalisasi stigma, pembentukan konsep diri negatif, respons emosional, serta pola perilaku yang mempertahankan keyakinan negatif terhadap diri.

Konseling Analisis Transaksional Eric Berne

Analisis Transaksional (AT) merupakan pendekatan psikoterapi yang dikembangkan oleh Eric Berne untuk memahami kepribadian, komunikasi interpersonal, dan pola perilaku manusia melalui analisis transaksi yang terjadi

dalam hubungan sosial. Berne (1961) mengembangkan konsep *ego state* yang terdiri atas *Parent*, *Adult*, dan *Child* sebagai struktur fungsional untuk menjelaskan pola berpikir, merasakan, dan berperilaku individu. *Parent* merepresentasikan kumpulan nilai, aturan, norma, dan pesan yang diinternalisasi dari figur signifikan, sedangkan *Adult* berkaitan dengan pemrosesan informasi berdasarkan realitas saat ini dan *Child* berkaitan dengan pengalaman emosional serta pola respons yang terbentuk dari pengalaman sebelumnya. Berne (1964) selanjutnya mengembangkan konsep transaksi dan psychological games untuk menjelaskan pola interaksi interpersonal yang berulang, termasuk transaksi tersembunyi yang dapat mempertahankan pola relasional maladaptif. Dalam perkembangan kontemporer, AT tidak hanya mempertahankan konsep klasik tersebut, tetapi juga berkembang melalui perspektif relasional dan intersubjektif yang memperluas penerapannya dalam psikoterapi dan konseling (Cornell & Hargaden, 2023; McLean, 2023).

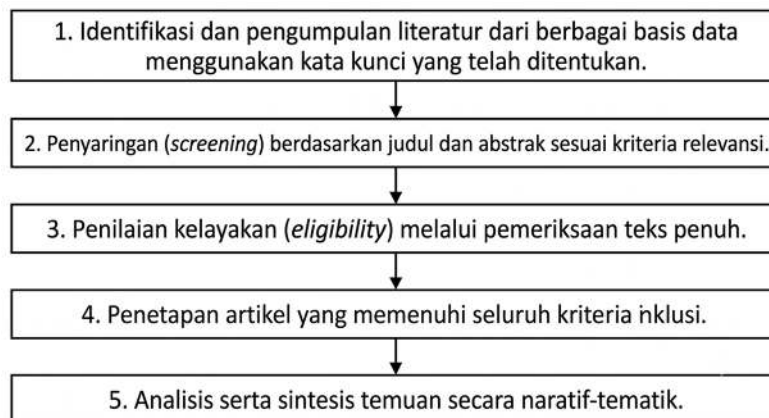
Selain *ego state* dan transaksi, AT memiliki konsep *life script*, *injunction*, dan *psychological games* yang relevan untuk memahami pembentukan pola diri dan hubungan interpersonal yang menetap. *Life script* merujuk pada pola kehidupan yang terbentuk secara tidak sadar melalui pengalaman awal dan keputusan yang dibuat individu sebagai respons terhadap lingkungan, sedangkan *injunction* merupakan pesan larangan yang dapat berkontribusi terhadap pembentukan keputusan dan keyakinan dasar mengenai diri (Goulding & Goulding, 1976; Erskine, 2021). Dalam konseling, konsep-konsep tersebut memungkinkan konselor mengeksplorasi bagaimana pesan interpersonal dan pengalaman masa lalu dapat memengaruhi cara individu memahami dirinya, mengambil keputusan, serta berinteraksi dengan orang lain. Vos dan van Rijn (2022) melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis eksploratif menunjukkan bahwa psikoterapi AT memiliki potensi efektivitas terhadap psikopatologi, fungsi *ego state*, efikasi diri, dan kesejahteraan psikologis, sementara Ciucur dan Pîrvuț (2022) menemukan efektivitas AT pada berbagai populasi klinis meskipun kualitas metodologis penelitian primer masih bervariasi. Berdasarkan kerangka tersebut, AT menyediakan landasan konseptual yang potensial untuk menganalisis bagaimana pesan negatif dari lingkungan dapat diinternalisasi, memengaruhi persepsi diri, dan dipertahankan melalui pola transaksi interpersonal, meskipun hubungan langsung antara konsep AT dan *self-stigma* masih memerlukan pembuktian empiris.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan naratif-tematik yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis hasil penelitian terdahulu mengenai *self-stigma* serta konsep-konsep Analisis Transaksional Eric Berne yang relevan dalam perspektif konseling. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti memetakan perkembangan kajian *self-stigma* sekaligus mengintegrasikan temuan empiris dengan kerangka

konseptual Analisis Transaksional, khususnya konsep *ego state*, transaksi, *life script*, *injunction*, dan *psychological games*. Proses kajian mengadaptasi pedoman PRISMA 2020 untuk memastikan tahapan pencarian dan seleksi literatur dilakukan secara sistematis dan transparan (Page et al., 2021). Pencarian literatur dilakukan melalui Scopus, Web of Science, PubMed/MEDLINE, ScienceDirect, SpringerLink, Taylor & Francis Online, Garuda, SINTA, dan Google Scholar dengan menggunakan kombinasi kata kunci "*self-stigma*", "*internalized stigma*", "*self-stigmatization*", "*transactional analysis*", "*Eric Berne*", "*ego state*", "*life script*", dan "*psychological games*". Literatur utama dibatasi pada publikasi tahun 2020 sampai 2025 dalam bahasa Indonesia atau Inggris, sedangkan sumber *foundational* seperti Corrigan dan Watson (2002) serta karya Eric Berne tetap digunakan sebagai dasar konseptual.

Tahapan penelitian meliputi lima langkah utama, yaitu: (1) identifikasi dan pengumpulan literatur dari berbagai basis data menggunakan kata kunci yang telah ditentukan; (2) penyaringan (*screening*) berdasarkan judul dan abstrak sesuai kriteria relevansi; (3) penilaian kelayakan (*eligibility*) melalui pemeriksaan teks penuh; (4) penetapan artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi; dan (5) analisis serta sintesis temuan secara naratif-tematik. Berdasarkan proses seleksi, diperoleh 43 artikel yang lolos tahap *screening* dan selanjutnya 43 artikel dinilai melalui pemeriksaan *full-text*, kemudian sebanyak 13 artikel memenuhi kriteria inklusi dan ditetapkan sebagai artikel yang dianalisis dalam kajian ini. Kriteria inklusi meliputi artikel ilmiah *peer-reviewed* yang diterbitkan pada rentang 2020 sampai 2025, berbahasa Indonesia atau Inggris, membahas *self-stigma* dan/atau Analisis Transaksional beserta konsep turunannya, serta memiliki relevansi dengan psikologi, kesehatan mental, konseling, atau psikoterapi. Instrumen penelitian berupa tabel ekstraksi data (*data extraction table*) yang digunakan untuk mencatat penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, desain atau jenis kajian, fokus penelitian, konsep yang dikaji, hasil utama, dan implikasi temuan dari setiap artikel. Data yang telah diekstraksi dianalisis menggunakan analisis isi (*content analysis*) dan dilanjutkan dengan *thematic synthesis* untuk mengidentifikasi pola temuan mengenai *self-stigma* dan keterkaitannya dengan konsep *ego state*, transaksi, *life script*, *injunction*, serta *psychological games* dalam Analisis Transaksional.



Gambar 1. Diagram Alir Seleksi Artikel (Adaptasi PRISMA 2020)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses seleksi menghasilkan sejumlah artikel yang secara kualitatif dianggap paling relevan dan representatif untuk dibahas secara mendalam pada bagian pembahasan. Artikel-artikel tersebut menunjukkan sebaran desain penelitian yang beragam, mulai dari tinjauan sistematis dan meta-analisis, studi potong lintang, hingga tulisan konseptual dan buku tinjauan teoretis. Dari segi topik, artikel yang berhasil dihimpun terbagi ke dalam dua klaster besar, yaitu klaster literatur *self-stigma* yang didominasi oleh studi kuantitatif-epidemiologis seperti Alqahtani dan Pringle (2024), Du et al. (2023), dan Sori et al. (2022), serta klaster literatur Analisis Transaksional yang didominasi oleh tinjauan konseptual dan sistematis seperti Vos dan van Rijn (2022), Ciucur dan Pîrvuț (2022), dan Cornell dan Hargaden (2023). Sebaran geografis studi *self-stigma* cukup luas, meliputi konteks Amerika Serikat, Eropa, Afrika seperti Ethiopia melalui studi Sori et al. (2022), maupun konteks Indonesia melalui studi Danukusumah et al. (2022) dan Mane et al. (2022). Karakteristik ini menegaskan bahwa *self-stigma* merupakan fenomena psikologis yang bersifat lintas budaya, meskipun intensitas dan bentuk manifestasinya dapat berbeda antarwilayah.

Ringkasan karakteristik dan temuan kunci dari tiga belas artikel inti yang menjadi rujukan utama pembahasan disajikan pada Tabel 1. Tabel tersebut disusun untuk memudahkan pembaca memahami sebaran desain, fokus kajian, dan kontribusi masing-masing artikel terhadap sintesis yang dibangun pada bagian pembahasan. Artikel-artikel dengan fokus *self-stigma* pada Tabel 1 secara konsisten menegaskan bahwa *self-stigma* berdampak pada penurunan harga diri, kepatuhan pengobatan, dan partisipasi sosial, sebagaimana ditunjukkan oleh Alqahtani dan Pringle (2024), Du et al. (2023), dan Sori et al. (2022). Sementara itu, artikel-artikel dengan fokus Analisis Transaksional secara konsisten menegaskan efektivitas klinis pendekatan tersebut serta relevansinya yang terus berkembang pada berbagai setting, sebagaimana ditunjukkan oleh Vos dan van Rijn (2022), Ciucur dan Pîrvuț (2022), dan Omi (2024). Tidak ditemukan satu pun artikel dalam

proses pencarian yang secara eksplisit menghubungkan kedua bidang tersebut secara langsung, sebuah kesenjangan yang menjadi dasar justifikasi bagi sintesis kritis yang dilakukan pada bagian pembahasan.

Tabel 1. Ringkasan Artikel yang Dianalisis

No	Penulis (Tahun)	Desain/Jenis	Fokus Kajian	Temuan Kunci
1	Bannatyne, Jones, Craig, Jones, & Forrest (2023)	<i>Systematic review</i>	Intervensi <i>self-stigma</i> pada mahasiswa kedokteran dan dokter	Intervensi yang menargetkan <i>self-stigma</i> secara langsung masih terbatas komponennya; dibutuhkan riset lanjutan tentang format dan durasi optimal.
2	Alqahtani & Pringle (2024)	<i>Systematic review</i> (pendekatan JBI)	Dampak <i>self-stigma</i> pada penderita depresi dewasa	<i>Self-stigma</i> berdampak luas pada harga diri, kepatuhan pengobatan, dan partisipasi sosial penderita depresi.
3	Du, Chong, Wei, Liu, Mu, Deng, & Huang (2023)	<i>Systematic review & meta-analysis</i>	Prevalensi, faktor risiko, dan faktor protektif <i>self-stigma</i> pada depresi	Dukungan sosial dan literasi kesehatan mental menjadi faktor protektif utama terhadap <i>self-stigma</i> .
4	Sori, Sema, & Tekle (2022)	Studi potong lintang	<i>Internalized stigma</i> pada penderita gangguan jiwa di Ethiopia	Tingkat <i>internalized stigma</i> tergolong tinggi dan berkaitan dengan durasi sakit serta dukungan keluarga.
5	Danukusumah, Suryani, & Shalahuddin (2022)	Studi deskriptif kuantitatif	Stigma masyarakat terhadap ODGJ di Indonesia	Stigma publik terhadap ODGJ masih tinggi dan berpotensi terinternalisasi menjadi <i>self-stigma</i> .
6	Mane, Kuwa, & Sulastien (2022)	Studi deskriptif kuantitatif	Gambaran stigma masyarakat terhadap ODGJ	Mayoritas responden menunjukkan sikap stigmatis terhadap ODGJ di wilayah penelitian.
7	Vos & van Rijn (2022)	<i>Systematic review & meta-analysis</i> eksploratif	Efektivitas psikoterapi Analisis Transaksional	Psikoterapi AT menunjukkan efek moderat-besar terhadap psikopatologi, fungsi <i>ego-state</i> , dan efikasi diri.
8	Ciucur & Pîrvuț (2022)	<i>Systematic review</i>	Efektivitas terapi Analisis Transaksional	AT efektif pada berbagai populasi klinis, meski kualitas metodologis studi primer bervariasi.
9	Cornell & Hargaden (2023)	Buku/tinjauan konseptual	Perkembangan kontemporer teori dan praktik AT	AT kontemporer mengintegrasikan perspektif relasional dan intersubjektif ke dalam konsep <i>ego state</i> klasik.

10	Harford & Coll (2023)	<i>Comprehensive review</i>	Aplikasi AT dalam bidang pendidikan	AT bermanfaat untuk memahami pola komunikasi dan relasi kuasa dalam <i>setting</i> pendidikan.
11	McLean (2023)	Artikel konseptual	AT dan psikoterapi relasi	AT relevan kembali dibahas sebagai kerangka memahami pola relasional maladaptif kontemporer.
12	Omi (2024)	Studi terapan/deskriptif	Aplikasi AT pada pencegahan resign dini perawat baru	Pemahaman <i>ego state</i> membantu perawat baru mengelola transaksi interpersonal yang menekan.
13	Erskine (Ed.) (2021)	Kumpulan tulisan teoretis	<i>Life script</i> dalam perspektif AT kontemporer	<i>Life script</i> terbentuk melalui pola relasional tidak sadar sejak masa kanak yang memengaruhi identitas dewasa.

Dari klaster literatur self-stigma pada Tabel 1, tema yang paling menonjol adalah bahwa *self-stigma* bersifat multidimensional dan dinamis, mencakup dimensi kognitif berupa dukungan terhadap stereotip, dimensi afektif berupa alienasi dan malu, serta dimensi perilaku berupa penarikan diri sosial, sebagaimana kerangka yang dibangun oleh Ritsher et al. (2003) dan diperkuat oleh temuan Livingston dan Boyd (2010). Bannatyne et al. (2023) menambahkan bahwa *self-stigma* dapat muncul bahkan pada populasi dengan literasi kesehatan mental tinggi seperti tenaga medis, yang menunjukkan bahwa pengetahuan semata tidak cukup untuk mencegah internalisasi stigma. Du et al. (2023) melalui meta-analisis menegaskan pentingnya faktor protektif seperti dukungan sosial dan regulasi emosi dalam menahan laju self-stigma. Danukusumah et al. (2022) dan Mane et al. (2022) memperlihatkan bahwa di Indonesia, stigma publik terhadap ODGJ masih menjadi sumber utama yang berpotensi diinternalisasi menjadi *self-stigma*, sebuah temuan yang relevan untuk memahami konteks lokal praktik konseling.

Dari klaster literatur Analisis Transaksional pada Tabel 1, tema yang paling menonjol adalah konsistensi efektivitas klinis AT lintas populasi dan *setting*, mulai dari psikoterapi individual, kelompok, pendidikan, hingga konteks organisasi seperti keperawatan. Vos dan van Rijn (2022) menunjukkan efek moderat hingga besar pada berbagai luaran psikologis, termasuk fungsi *ego state* dan kesejahteraan. Ciucur dan Pîrvuț (2022) memperkuat gambaran tersebut, meskipun mencatat adanya variasi kualitas metodologis pada studi-studi primer yang mereka tinjau. Cornell dan Hargaden (2023) serta McLean (2023) menegaskan bahwa AT tetap relevan dalam perkembangan psikoterapi kontemporer karena kemampuannya beradaptasi dengan perspektif relasional modern. Erskine (2021) melengkapi temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa *life script* sebagai salah satu konsep inti AT tetap menjadi area kajian teoretis yang

berkembang. Jika temuan dari kedua klaster tersebut dibaca secara bersamaan, tampak adanya peluang konseptual untuk menggunakan kerangka AT dalam memperluas pemahaman mengenai proses psikologis yang mendasari *self-stigma*. Namun, peluang tersebut belum teruji secara langsung karena tidak ditemukan penelitian yang secara empiris mengintegrasikan *self-stigma* dengan konsep-konsep utama AT. Kesenjangan inilah yang menjadi pijakan bagi sintesis teoritis pada bagian pembahasan berikut.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, pembahasan ini menyintesis temuan dari klaster literatur *self-stigma* dan Analisis Transaksional untuk membangun kerangka pemahaman konseptual mengenai pembentukan dan pemeliharaan *self-stigma* dalam perspektif konseling AT. Sintesis difokuskan pada lima konsep inti AT, yaitu *ego state*, transaksi, *life script*, *injunction*, dan *psychological games*, yang dipertautkan dengan temuan empiris mengenai proses internalisasi dan konsekuensi *self-stigma*. Penting ditegaskan bahwa hubungan antara kedua bidang tersebut dalam kajian ini bersifat teoretis-interpretatif, bukan merupakan hubungan empiris yang telah terbukti. Oleh karena itu, argumentasi yang dikembangkan didasarkan pada kesesuaian konseptual (*conceptual congruence*) antara temuan penelitian *self-stigma* dan proposisi teoretis AT, dengan setiap interpretasi tetap ditautkan pada literatur yang relevan. Pendekatan ini memungkinkan *literature review* tidak hanya merangkum temuan penelitian terdahulu, tetapi juga mengidentifikasi kemungkinan kerangka teoritis baru yang dapat menghasilkan proposisi untuk diuji dalam penelitian empiris selanjutnya (Page et al., 2021). Atas dasar itu, pembahasan berikut menguraikan secara bertahap bagaimana kelima konsep AT tersebut dapat digunakan untuk memahami pembentukan, pemeliharaan, dan kemungkinan penanganan *self-stigma*.

Ego State dan Pembentukan Self-Stigma

Berne (1961) mengonseptualisasikan kepribadian manusia melalui tiga *ego state*, yaitu *Parent* yang berisi norma, aturan, dan pesan yang diserap dari figur otoritas; *Adult* yang memproses informasi secara rasional dan berbasis realitas kekinian; serta *Child* yang menyimpan pengalaman emosional masa kanak. Kerangka ini relevan untuk memahami self-stigma karena Corrigan dan Watson (2002) menjelaskan bahwa *self-stigma* terjadi ketika individu menginternalisasi stereotip negatif masyarakat menjadi keyakinan tentang dirinya sendiri, sebuah proses yang secara struktural menyerupai mekanisme introjeksi pesan eksternal ke dalam *ego state Parent* sebagaimana dijelaskan oleh Cornell dan Hargaden (2023) dalam kajian kontemporer mereka tentang AT relasional. Erskine (1994) secara spesifik membahas bagaimana pesan-pesan yang memicu rasa malu (*shame*) dapat terintrojeksi ke dalam struktur kepribadian dan memengaruhi *self-righteousness* maupun konsep diri individu di kemudian hari, sebuah dinamika yang selaras dengan dimensi alienasi dan dukungan terhadap stereotip dalam

kerangka pengukuran *self-stigma* milik Ritsher et al. (2003). Dengan demikian, *ego state Parent* yang berisi pesan-pesan stigmatis masyarakat dapat dipahami sebagai salah satu wadah struktural tempat *self-stigma* bersemayam secara psikologis.

Sementara itu, *ego state Child* menjadi tempat bersemayamnya afek negatif yang menyertai *self-stigma*, seperti rasa malu, rendah diri, dan ketakutan akan penolakan. Livingston dan Boyd (2010) menunjukkan bahwa *internalized stigma* secara konsisten berkorelasi dengan afek negatif dan penurunan harapan pada penyandang gangguan jiwa, sebuah pola yang secara konseptual sejalan dengan gambaran *Child ego state* yang dipenuhi pengalaman emosional yang belum terintegrasi sebagaimana dijelaskan Berne (1961). Corrigan, Nieweglowski, dan Sayer (2019) menambahkan bahwa efek “*why try*” yang muncul akibat *self-stigma* dapat dipahami sebagai manifestasi dari *Adult ego state* yang terkontaminasi (*contaminated*) oleh keyakinan-keyakinan dari *Parent* dan *Child*, sehingga penalaran rasional individu tentang kemampuan dirinya menjadi bias oleh pesan stigmatis yang telah terinternalisasi. Kontaminasi semacam ini menjelaskan mengapa individu dengan *self-stigma* sering kali tetap mempertahankan keyakinan negatif tentang dirinya meskipun secara objektif memiliki bukti kemampuan yang bertentangan dengan keyakinan tersebut, sebuah fenomena yang oleh Lucksted dan Drapalski (2015) digambarkan sebagai transformasi konsep diri yang mendalam dan sulit diubah hanya dengan informasi faktual semata. Bannatyne et al. (2023) memperkuat argumen ini melalui temuan bahwa mahasiswa kedokteran dan dokter, meskipun memiliki pengetahuan *Adult* yang memadai tentang kesehatan mental, tetap menunjukkan perilaku menghindari bantuan akibat *self-stigma*, yang mengindikasikan dominasi pesan *Parent* dan *Child* atas penalaran *Adult* mereka.

Transaksi Sosial dan Pemeliharaan *Self-Stigma*

Konsep transaksi dalam AT merujuk pada unit dasar interaksi sosial antara *ego state* dua individu atau lebih, yang dapat bersifat komplementer, silang (*crossed*), maupun tersembunyi (*ulterior*), sebagaimana dijelaskan Berne (1964) dalam analisis pola komunikasi manusia. Dimensi penarikan diri sosial (*social withdrawal*) yang menjadi salah satu subskala inti dalam pengukuran *self-stigma* milik Ritsher et al. (2003) dapat dipahami sebagai berkurangnya frekuensi dan kualitas transaksi sosial yang dilakukan individu akibat antisipasi terhadap transaksi silang yang menyakitkan, misalnya ketika individu mengantisipasi respons penolakan atau penghakiman dari lawan bicara. Livingston dan Boyd (2010) menemukan bahwa *internalized stigma* berkorelasi dengan penurunan fungsi sosial secara umum, sebuah temuan yang selaras dengan proposisi bahwa individu dengan *self-stigma* tinggi cenderung membatasi transaksi sosialnya untuk menghindari kemungkinan transaksi silang yang mengonfirmasi keyakinan negatif tentang dirinya. McLean (2023) menegaskan bahwa AT kontemporer memberikan perhatian besar pada pola relasional maladaptif semacam ini, karena

pola transaksi yang berulang dapat membentuk dan memperkuat skema relasional individu dari waktu ke waktu.

Selain penarikan diri, transaksi tersembunyi juga relevan untuk menjelaskan bagaimana pesan stigmatis dapat disampaikan secara implisit dalam interaksi sehari-hari tanpa pernah diucapkan secara eksplisit. Harford dan Coll (2023) dalam tinjauan mereka mengenai aplikasi AT pada bidang pendidikan menunjukkan bahwa pola komunikasi implisit antara figur otoritas dan individu dapat membentuk keyakinan diri yang bertahan lama, sebuah mekanisme yang secara konseptual dapat diterapkan pula pada konteks stigma kesehatan mental, misalnya ketika tenaga kesehatan atau anggota keluarga menyampaikan pesan meremehkan secara tersirat melalui nada bicara atau perlakuan berbeda. Danukusumah et al. (2022) menunjukkan bahwa stigma publik terhadap ODGJ di Indonesia sering termanifestasi dalam bentuk perlakuan sosial yang membedakan, yang berpotensi menjadi sumber transaksi tersembunyi yang berulang bagi penyandang gangguan jiwa dalam kehidupan sehari-hari mereka. Omi (2024) melalui studi terapan pada perawat baru menunjukkan bahwa kesadaran terhadap pola transaksi interpersonal dapat membantu individu mengelola tekanan psikologis yang muncul dari relasi kerja yang tidak sehat, sebuah prinsip yang secara analogis dapat diterapkan untuk membantu individu dengan *self-stigma* mengenali dan mengubah pola transaksi yang memelihara keyakinan negatif tentang dirinya. Dengan demikian, level transaksi sosial memberikan unit analisis interpersonal yang melengkapi penjelasan intrapsikis pada level *ego state* yang telah dibahas sebelumnya.

Life Script, Injunction, dan Internalisasi Stigma

Konsep *life script* dalam AT merujuk pada rencana hidup tidak sadar yang dibentuk sejak masa kanak berdasarkan keputusan-keputusan awal yang diambil sebagai respons terhadap pesan-pesan dari lingkungan, sebagaimana dijelaskan Berne (1972) dan dielaborasi lebih lanjut oleh Steiner (1974) dalam karyanya mengenai *scripts people live*. Goulding dan Goulding (1976) memperkenalkan konsep *injunction* sebagai pesan larangan implisit dari figur otoritas yang diterima anak pada usia dini dan membentuk keyakinan dasar tentang dirinya, seperti keyakinan bahwa dirinya tidak boleh berhasil, tidak boleh menjadi diri sendiri, atau tidak layak diterima. Kerangka ini relevan untuk memahami self-stigma karena Lucksted dan Drapalski (2015) menjelaskan bahwa *self-stigma* pada dasarnya melibatkan transformasi konsep diri yang mendalam, bukan sekadar sikap negatif sesaat, sebuah karakteristik yang secara konseptual menyerupai kekuatan *injunction* dalam membentuk keputusan hidup yang bertahan lama sebagaimana dijelaskan Goulding dan Goulding (1976). Erskine (2021) melalui kumpulan tulisan kontemporer mengenai *life script* menegaskan bahwa pola relasional tidak sadar sejak masa kanak dapat terus memengaruhi identitas dan pengambilan keputusan individu di masa dewasa, sebuah proposisi yang sejalan

dengan temuan Livingston dan Boyd (2010) bahwa *internalized stigma* cenderung bersifat menetap dan sulit diubah tanpa intervensi yang ditargetkan secara khusus.

Lebih jauh, dapat diargumentasikan bahwa pesan stigmatis masyarakat yang berulang kali diterima individu, baik melalui media, interaksi sosial, maupun institusi, dapat berfungsi serupa dengan *injunction* dalam kerangka AT, yaitu membentuk semacam “keputusan *script*” bahwa dirinya cacat, berbahaya, atau tidak kompeten akibat kondisi yang dialaminya. Ritsher et al. (2003) menunjukkan bahwa dimensi dukungan terhadap stereotip (*stereotype endorsement*) dalam *self-stigma* mencerminkan proses individu menerima dan membenarkan keyakinan negatif tersebut sebagai bagian dari identitasnya, sebuah proses yang secara struktural menyerupai internalisasi *injunction* sebagaimana dijelaskan Goulding dan Goulding (1976). Erskine (1994) menambahkan bahwa rasa malu yang menyertai proses ini dapat memicu mekanisme pertahanan diri berupa *self-righteousness* atau penghindaran, yang pada gilirannya dapat memperkuat siklus penarikan diri sosial sebagaimana dibahas pada subbagian sebelumnya. Sori, Sema, dan Tekle (2022) memperkuat gambaran ini melalui temuan bahwa durasi sakit yang lebih panjang berkorelasi dengan tingkat *internalized stigma* yang lebih tinggi, sebuah pola yang konsisten dengan proposisi bahwa paparan berulang terhadap pesan stigmatis dari waktu ke waktu dapat memperdalam “keputusan *script*” negatif tentang diri, meskipun perlu ditegaskan kembali bahwa hubungan ini bersifat interpretatif konseptual dan belum diuji secara empiris langsung dalam kerangka AT itu sendiri.

Psychological Games dan Siklus Self-Stigma

Berne (1964) mendefinisikan *psychological games* sebagai serangkaian transaksi tersembunyi yang berulang, memiliki motif tersembunyi, dan berujung pada *payoff* berupa perasaan negatif yang familiar bagi pelakunya, meskipun secara sadar individu tersebut tidak menginginkan hasil tersebut. Konsep ini relevan untuk menjelaskan siklus *self-stigma* yang bersifat mempertahankan diri sendiri (*self-perpetuating*), sebagaimana tergambar dalam efek “*why try*” yang dijelaskan Corrigan, Nieweglowski, dan Sayer (2019), yaitu ketika individu berhenti berusaha karena meyakini dirinya tidak akan berhasil, kemudian kegagalan yang muncul akibat tidak adanya usaha tersebut justru mengonfirmasi kembali keyakinan negatif awal, sehingga siklus tersebut terus berulang layaknya struktur permainan psikologis yang dijelaskan Berne (1964). *Payoff* dari “permainan” ini, dalam konteks *self-stigma*, dapat berupa penguatan keyakinan familiar tentang ketidakberdayaan diri, yang meskipun menyakitkan, memberikan semacam konsistensi psikologis bagi individu yang telah lama hidup dengan keyakinan tersebut. Bannatyne et al. (2023) secara tidak langsung mengilustrasikan pola ini melalui temuan bahwa dokter dan mahasiswa kedokteran dengan *self-stigma* cenderung menyembunyikan kesulitan kesehatan

mental mereka, sebuah pola kerahasiaan yang dapat dipahami sebagai bentuk permainan interpersonal untuk menghindari transaksi silang yang mengonfirmasi stigma, namun pada akhirnya justru memperkuat isolasi dan penderitaan yang dialami.

Meskipun kesesuaian konseptual antara *psychological games* dan siklus *self-stigma* cukup meyakinkan secara teoretis, penting untuk bersikap hati-hati dan tidak melebih-lebihkan kekuatan argumen ini. Ciucur dan Pîrvuț (2022) mengingatkan bahwa meskipun AT menunjukkan efektivitas klinis pada berbagai populasi, kualitas metodologis studi-studi primer yang mereka tinjau bervariasi, sehingga generalisasi konsep AT ke ranah baru seperti *self-stigma* perlu dilakukan secara hati-hati dan proporsional. Vos dan van Rijn (2022) juga menegaskan bahwa efektivitas AT paling banyak dibuktikan pada luaran psikopatologi dan fungsi sosial secara umum, bukan secara spesifik pada konstruk *self-stigma*, sehingga klaim bahwa AT secara langsung efektif menurunkan *self-stigma* masih memerlukan pengujian empiris tersendiri. Du et al. (2023) melalui meta-analisis mereka juga menunjukkan bahwa faktor protektif *self-stigma* bersifat multifaktorial, meliputi dukungan sosial, literasi kesehatan mental, dan regulasi emosi, yang berarti intervensi berbasis AT sekalipun kemungkinan besar perlu dikombinasikan dengan komponen psikoedukasi dan dukungan sosial untuk memberikan hasil optimal. Dengan demikian, sintesis konseptual pada subbagian ini sebaiknya dipahami sebagai hipotesis teoretis yang menjanjikan untuk diuji, bukan sebagai kesimpulan final yang telah terbukti secara empiris.

Implikasi bagi Praktik Konseling

Sintesis kritis pada keempat subbagian sebelumnya membuka sejumlah implikasi praktis bagi pengembangan intervensi konseling berbasis AT untuk menangani *self-stigma*, meskipun tetap perlu ditekankan bahwa implikasi ini bersifat proposisi teoretis yang memerlukan pengujian empiris lebih lanjut. Vos dan van Rijn (2022) menunjukkan bahwa psikoterapi AT secara umum efektif meningkatkan fungsi *ego-state* dan efikasi diri konseli, sehingga teknik seperti analisis *ego-state* dan dekontaminasi *Adult* berpotensi diadaptasi secara spesifik untuk membantu konseli memisahkan penalaran rasionalnya dari pesan-pesan *Parent* yang stigmatis dan afek *Child* yang penuh rasa malu. Ciucur dan Pîrvuț (2022) menambahkan bahwa keberhasilan intervensi AT pada berbagai populasi klinis memberikan dasar yang cukup kuat untuk mengeksplorasi aplikasinya pada populasi dengan *self-stigma* tinggi, seperti penyandang gangguan jiwa, ODHA, maupun kelompok minoritas lain yang rentan mengalami stigmatisasi berlapis. Omi (2024) melalui studi terapannya pada perawat baru menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kesadaran *ego-state* dan transaksi dapat diterapkan secara praktis di lapangan untuk membantu individu mengelola tekanan psikologis, sebuah preseden yang dapat menginspirasi pengembangan modul serupa untuk konteks *self-stigma*.

Redecision therapy yang dikembangkan berdasarkan konsep *injunction* Goulding dan Goulding (1976) juga menawarkan potensi menarik, karena secara eksplisit dirancang untuk membantu konseli mengenali dan mengubah keputusan *script* awal yang maladaptif, sebuah proses yang secara konseptual relevan untuk membantu konseli mengubah “keputusan” bahwa dirinya cacat atau tidak layak akibat kondisi kesehatan mental yang dialaminya. Erskine (1994) menekankan pentingnya penanganan rasa malu secara langsung dalam proses terapeutik, sebuah prinsip yang selaras dengan kebutuhan intervensi self-stigma mengingat rasa malu merupakan komponen afektif inti dari fenomena tersebut sebagaimana ditunjukkan Ritsher et al. (2003). Bagi konteks Indonesia, Danukusumah et al. (2022) dan Mane et al. (2022) menegaskan pentingnya intervensi yang juga menyasar level stigma publik, mengingat *self-stigma* di Indonesia tidak dapat dilepaskan dari tingginya stigma masyarakat yang menjadi sumber pesan stigmatis tersebut. Oleh karena itu, konselor di Indonesia yang mempertimbangkan pendekatan AT untuk menangani *self-stigma* perlu mengintegrasikan intervensi individual berbasis AT dengan upaya psikoedukasi komunitas, agar perubahan pada level intrapsikis konseli didukung pula oleh perubahan pada level transaksi sosial di lingkungan sekitarnya.

Keterbatasan Kajian

Kajian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diungkapkan secara transparan. Pertama, sebagaimana telah ditegaskan pada bagian pembahasan, tidak ditemukan studi empiris yang secara langsung menguji hubungan antara *self-stigma* dan konsep-konsep Analisis Transaksional, sehingga seluruh sintesis yang dibangun pada bagian pembahasan bersifat interpretatif-konseptual dan memerlukan pengujian empiris lebih lanjut, misalnya melalui studi kuasi-eksperimental yang menguji efektivitas intervensi berbasis AT terhadap penurunan skor *self-stigma* menggunakan instrumen tervalidasi seperti *Internalized Stigma of Mental Illness Scale* dari Ritsher et al. (2003). Kedua, jumlah artikel yang berhasil dihimpun dan dianalisis secara mendalam relatif terbatas dibandingkan luasnya masing-masing bidang kajian, sehingga tidak menutup kemungkinan terdapat literatur relevan lain yang belum terjaring oleh strategi pencarian yang digunakan. Ketiga, pembatasan bahasa pada literatur berbahasa Inggris dan Indonesia berpotensi menyebabkan artikel relevan berbahasa lain, misalnya bahasa Mandarin atau Spanyol yang cukup produktif dalam kajian *self-stigma* sebagaimana terlihat dari beberapa temuan penelusuran awal, tidak terjaring dalam kajian ini. Keempat, sebagaimana lazim terjadi pada *literature review*, proses penyaringan dan penilaian relevansi artikel berpotensi mengandung unsur subjektivitas peneliti, meskipun telah diupayakan transparansi melalui kriteria inklusi-eksklusi yang eksplisit sebagaimana dijelaskan pada bagian metode. Kelima, kajian ini turut berpotensi mengalami bias publikasi, mengingat studi dengan hasil positif dan signifikan secara statistik

cenderung lebih mudah diterbitkan dibandingkan studi dengan hasil negatif atau tidak signifikan, sebuah kecenderungan umum yang diakui secara luas dalam literatur metodologi tinjauan sistematis.

KESIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa *self-stigma* merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya berkaitan dengan internalisasi stereotip negatif, tetapi juga berkontribusi terhadap penurunan konsep diri, efikasi diri, partisipasi sosial, dan kecenderungan menghindari pencarian bantuan. Sintesis literatur menunjukkan bahwa konsep-konsep utama Analisis Transaksional, khususnya *ego state*, transaksi, *life script*, *injunction*, dan *psychological games*, memiliki kesesuaian konseptual dalam menjelaskan bagaimana pesan stigma dapat diinternalisasi, dipertahankan, dan direproduksi dalam pola relasional individu. Dalam perspektif konseling, kerangka ini berpotensi memperkaya pemahaman terhadap dinamika intrapsikis dan interpersonal *self-stigma* serta menjadi dasar pengembangan intervensi berbasis AT yang menargetkan pesan *Parent* yang stigmatis, pengalaman emosional *Child*, kontaminasi *Adult*, dan pola *life script* maladaptif. Namun, karena tidak ditemukan penelitian empiris yang secara langsung menguji keterkaitan *self-stigma* dengan konsep-konsep AT, temuan kajian ini harus diposisikan sebagai sintesis konseptual, bukan bukti hubungan kausal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk menguji model konseptual tersebut secara empiris melalui studi korelasional, pengembangan instrumen, maupun penelitian intervensi yang menguji efektivitas konseling Analisis Transaksional dalam menurunkan *self-stigma*, termasuk dengan mempertimbangkan faktor kontekstual seperti dukungan sosial, literasi kesehatan mental, dan stigma publik.

DAFTAR REFERENSI

1. Alqahtani, R., & Pringle, A. (2024). The general impact of self-stigma of mental illness on adult patients with depressive disorders: A systematic review. *BMC Nursing*, 23, 432. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02047-z>
2. Anwar, K., Nurhuda, A., Aziz, T., & Fajri, M. Al. (2024). The Role Of Gus Iqdam's Da'wah In Building Spiritual Peace In Modern Society. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi*, 6(2), 133–145. <https://doi.org/https://doi.org/10.24014/jrmdk.v6i2.26481>
3. Bannatyne, A. J., Jones, C., Craig, B. M., Jones, D., & Forrest, K. (2023). A systematic review of mental health interventions to reduce self-stigma in medical students and doctors. *Frontiers in Medicine*, 10, 1204274. <https://doi.org/10.3389/fmed.2023.1204274>
4. Berne, E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry*. Grove Press.

5. Berne, E. (1964). *Games people play: The psychology of human relationships*. Grove Press.
6. Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello? The psychology of human destiny*. Grove Press.
7. Ciucur, D., & Pîrvuț, A. F. (2022). A systematic review of the literature on the effectiveness of transactional analysis therapy. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 22(1), 69–94.
8. Cornell, W. F., & Hargaden, H. (2023). *Transactional analysis in contemporary psychotherapy*. Routledge.
9. Corrigan, P. W., Nieweglowski, K., & Sayer, J. (2019). Self-stigma and the mediating impact of the “why try” effect on depression. *Journal of Community Psychology*, 47(3), 698–705.
10. Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002a). The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 35–53. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.35>
11. Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002b). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry*, 1(1), 16–20.
12. Corrigan, P. W., Watson, A. C., & Barr, L. (2006). The self-stigma of mental illness: Implications for self-esteem and self-efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 875–884. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.8.875>
13. Danukusumah, F., Suryani, S., & Shalahuddin, I. (2022). Stigma masyarakat terhadap orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 205–212. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i03.1403>
14. Du, N., Chong, E. S. K., Wei, D., Liu, Z., Mu, Z., Deng, S., & Huang, Y. T. (2023). Prevalence, risk, and protective factors of self-stigma for people living with depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 332, 327–340. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.04.013>
15. Erskine, R. G. (1994). Shame and self-righteousness: Transactional analysis perspectives and clinical interventions. *Transactional Analysis Journal*, 24(2), 86–102. <https://doi.org/10.1177/036215379402400203>
16. Erskine, R. G. (Ed.). (2021). *Life scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns*. Karnac Books.
17. Goulding, M., & Goulding, R. (1976). Injunctions, decisions, and redecisions. *Transactional Analysis Journal*, 6(1), 41–48.
18. Harford, P., & Coll, L. (2023). Transactional analysis in education: A comprehensive review of applications and outcomes. *Educational Psychology in Practice*, 39(2), 156–174.
19. International Transactional Analysis Association. (2024). About TA: What is transactional analysis? <https://itaaworld.com/about-ta/>
20. Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology*, 27, 363–385. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.363>

21. Livingston, J. D., & Boyd, J. E. (2010). Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 71(12), 2150–2161. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.030>
22. Lucksted, A., & Drapalski, A. L. (2015). Self-stigma regarding mental illness: Definition, impact, and relationship to societal stigma. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 38(2), 99–102.
23. Mane, G., Kuwa, M. K. R., & Sulastien, H. (2022). Gambaran stigma masyarakat pada orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 185–192.
24. McLean, B. (2023). Transactional analysis and relationship psychotherapy: A need for renewed interest and contemporary thinking. *Transactional Analysis Journal*, 53(2), 113–129.
25. Omi, K. (2024). Effective prevention of early resignation of newly graduated nurses: A transactional analysis. *BMC Nursing*, 23. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02385-y>
26. Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., Stewart, L. A., Thomas, J., Tricco, A. C., Welch, V. A., Whiting, P., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
27. Ritsher, J. B., Otilingam, P. G., & Grajales, M. (2003). Internalized stigma of mental illness: Psychometric properties of a new measure. *Psychiatry Research*, 121(1), 31–49. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2003.08.008>
28. Sori, L. M., Sema, F. D., & Tekle, M. T. (2022). Internalized stigma and associated factors among people with mental illness at University of Gondar Comprehensive Specialized Hospital, Northwest, Ethiopia, 2021. *International Journal of Mental Health Systems*, 16. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00567-2>
29. Steiner, C. (1974). *Scripts people live: Transactional analysis of life scripts*. Grove Press.
30. Vos, J., & van Rijn, B. (2022). The effectiveness of transactional analysis treatments and their predictors: A systematic literature review and explorative meta-analysis. *Journal of Humanistic Psychology*, 62(3), 337–373. <https://doi.org/10.1177/00221678221117111>