

EXPLORASI PERILAKU *SELF-DIAGNOSE* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI

Reny Anggreiny¹, Maryana²

Email: 102222006@univbatam.ac.id

Program Studi Psikologi Universitas Batam

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi perilaku *self-diagnose* pada mahasiswa psikologi, mencakup faktor penyebab, proses, dampak, serta peran tenaga profesional dan teman sebaya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi naratif. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap satu partisipan, disertai triangulasi sumber dari dua teman terdekat. Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan psikologis dan tingkat *self-awareness* yang tinggi mendorong mahasiswa untuk melakukan *self-diagnose*. *Self-diagnose* memberikan manfaat berupa peningkatan kesadaran diri dan memotivasi pencarian bantuan profesional. Namun, praktik ini juga berdampak negatif seperti kecemasan, *overthinking*, serta ketidakpastian terhadap kondisi psikologis aktual. Temuan menyoroti pentingnya keterlibatan tenaga profesional untuk validasi diagnosis serta dukungan teman sebaya sebagai sumber kenyamanan emosional.

Kata kunci: *self-diagnose*, mahasiswa psikologi, *self-awareness*.

Abstract: This study explores *self-diagnosis* behavior among psychology students, focusing on its causes, process, impacts, and the roles of professionals and peers. Using a qualitative narrative approach, data were collected through in-depth interviews with one participant and triangulated with input from two close peers. The findings indicate that psychological knowledge and high *self-awareness* drive students to *self-diagnose*. While this behavior may increase *self-understanding* and encourage seeking professional help, it also leads to negative effects such as anxiety, *overthinking*, and confusion about one's actual mental state. The study emphasizes the importance of professional involvement to ensure accurate diagnosis and highlights peer support as a valuable emotional resource.

Keywords: *self-diagnosis*, psychology students, *self-awareness*.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi telah memberikan kemudahan akses bagi masyarakat terhadap berbagai informasi, termasuk dalam bidang kesehatan mental. Kesehatan mental sendiri merupakan kondisi yang mencerminkan keadaan emosional dan psikologis seseorang. Salah satu fenomena yang muncul akibat kemudahan mengakses informasi mengenai kesehatan mental adalah perilaku *self-diagnose*, yaitu tindakan individu mendiagnosis dirinya sendiri atas suatu kondisi psikologis tanpa bantuan profesional melalui sumber-sumber *online*, mulai dari artikel, forum, hingga media sosial (Rahman & Mehnaz, 2024). Perilaku ini semakin sering ditemukan di kalangan masyarakat seiring dengan meningkatnya kesadaran akan kesehatan mental, terutama pada pengguna aktif media sosial. Namun, perilaku ini juga ditemukan di kalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa psikologi, yang memiliki pengetahuan dasar mengenai gangguan mental.

Mahasiswa psikologi mempelajari berbagai teori dan gejala gangguan mental,

yang kemudian dapat memicu kecenderungan untuk mengaitkan materi pembelajaran dengan kondisi diri sendiri. Keingintahuan akademik yang tinggi serta paparan terhadap gejala-gejala psikologis sering kali membuat mereka merasa memiliki pemahaman yang cukup untuk menilai kondisi mentalnya sendiri. Namun, kecenderungan ini berisiko menimbulkan kesalahan dalam menginterpretasikan gejala, sehingga dapat menyebabkan kesimpulan yang tidak akurat atau bahkan menyesatkan. Studi oleh Ahmed dan Stephen (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi cenderung melakukan *self-diagnose* karena merasa memiliki pemahaman yang lebih mengenai gejala gangguan mental. Namun, perilaku ini dapat berdampak negatif, seperti peningkatan kecemasan, stres, dan pengambilan keputusan yang kurang tepat terkait kesehatan mental (Aaiz Ahmed & Stephen S, 2017).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor penyebab, proses, dampak, serta peran tenaga profesional dan teman sebaya dalam perilaku *self-diagnose* pada mahasiswa

psikologi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang fenomena ini dan menjadi dasar untuk intervensi yang tepat dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi naratif. Studi naratif dipilih karena fokus utama penelitian adalah menggali dan memahami pengalaman subjektif individu secara mendalam dalam bentuk cerita atau narasi personal. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya untuk memperoleh pemahaman mengenai pengalaman subjektif mahasiswa psikologi yang melakukan *self-diagnose*.

Subjek penelitian adalah seorang mahasiswi aktif dari program studi Psikologi Universitas Batam yang berada di semester 6 dan memiliki pengalaman melakukan *self-diagnose* lebih dari sekali terkait kondisi psikologis tertentu.

Teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam secara semi-struktur. Wawancara dilakukan secara tatap muka dalam

3 kali pertemuan. Panduan wawancara dikembangkan berdasarkan tujuan eksplorasi, meliputi pertanyaan-pertanyaan seputar pengalaman dan alasan melakukan *self-diagnose*, sumber informasi yang digunakan, dan dampak yang dirasakan.

Teknik analisis data mengguna analisis naratif dengan fokus pada struktur dan isi cerita yang disampaikan oleh subjek. Triangulasi sumber digunakan untuk meningkatkan keabsahan dan kredibilitas data dengan membandingkan pernyataan subjek dengan informasi dari beberapa narasumber yang berbeda. Dalam penelitian ini, penulis melakukan triangulasi sumber dengan 2 orang teman terdekat subjek sebagai narasumbernya.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik informal dari subjek dengan memberikan perjanjian untuk menjaga kerahasiaan data pribadi subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah proses pengumpulan dan analisis data dilakukan secara menyeluruh, bagian ini akan menyajikan hasil temuan

penelitian yang diperoleh dari wawancara mendalam dengan subjek. Hasil disusun berdasarkan tema-tema utama yang muncul dari narasi partisipan dan dianalisis menggunakan pendekatan naratif. Pembahasan difokuskan pada bagaimana mahasiswa psikologi memaknai pengalaman *self-diagnose* yang mereka lakukan, termasuk faktor-faktor yang mendorong perilaku tersebut, proses yang mereka lalui, dampak yang dirasakan, serta peranan tenaga profesional dan dukungan teman sebaya. Selain itu, temuan juga dikaji dalam kaitannya dengan teori serta hasil penelitian terdahulu yang relevan. Berikut tema-tema utama dalam penelitian ini:

Faktor Penyebab Munculnya Perilaku *Self-Diagnose*

Dalam wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa ada 2 faktor utama yang menjadi penyebab subjek melakukan *self-diagnose*, yaitu karena memiliki pengetahuan akan psikologi dan adanya *self-awareness* yang tinggi.

1. Pengetahuan akan Psikologi

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa salah satu faktor yang melatarbelakangi subjek melakukan *self-diagnose* adalah karena ia merupakan mahasiswa psikologi yang mempelajari mengenai kepribadian, diagnosis, dan kesehatan mental sehingga memunculkan pikiran untuk melakukan *self-diagnose*. Selain itu, karena subjek belajar psikologi, subjek memiliki keinginan untuk mencari tahu sendiri apa yang sedang dirasakannya dari apa yang telah ia pelajari. Hal tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran psikologi memiliki peran dalam menyebabkan mahasiswa psikologi mendiagnosis dirinya sendiri dengan penyakit mental. Mereka juga memiliki kecenderungan untuk membandingkan kriteria diagnosis tertentu dengan pola perilaku mereka untuk melihat apakah ada hubungannya. Seperti kutipan berikut: “*Emm, mungkin bisa dibilang yaa pasti pernah sih, apalagi kita tau ya kalau psikologi itu kan kita belajar diagnosis, kita belajar kepribadian segala macamnya, pasti ada lah kepikiran kita tuh mau mendiagnosa diri sendiri*” (RD1/R1/W1/20/04/2025/UB/1-3).

Kutipan lainnya: *“Karena aku belajar juga, makanya aku mau nyari tau sendiri aja. Karena kan apa yang aku rasain itu kan aku langsung sangkut pautin ke yang udah aku pelajari. Misalnya, ciri-ciri anxiety itu apa aja siih, gitu. Jadi suka aku kait-kaitkan gituu”* (RD3/R1/W3/13/06/2025//10-12).

2. Self-awareness yang tinggi

Faktor lain yang menjadi pemicu adalah adanya *self-awareness* yang tinggi dari subjek. *Self-awareness* ini membuat subjek menyadari apa yang sedang dirasakan oleh tubuhnya, sehingga ketika ada *trigger* yang muncul, ia dapat mengetahui apa yang sedang dia alami dan kenapa ia merasakan hal tersebut. Disamping itu, jika kondisinya mengarah pada ciri-ciri gangguan mental tertentu, subjek terkadang merasa kepikiran dengan kondisinya, yang pada akhirnya mengarahkannya untuk melakukan *self-diagnose*. Seperti kutipan berikut: *“Sebenarnya alasan nya itu karena lebih pengen tau emmm kira-kira kalau misalnya udah ngerasa kayak gini trus dikaitin sama diagnosi-diagnosis tertentu, eemm itu kenapa?, gitu. Kayak pengen lebih tau tentang*

diri sendiri aja siih. Kek kira-kira ini bener gak seperti ini, gitu siihh” (RD2/R1/W2/20/04/2025/UB/16-18).

Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa subjek memiliki *self-awareness* yang baik, dimana ia menyadari apa yang sedang ia rasakan, dan memiliki keinginan untuk mencari tahu apa yang sedang ia alami dan rasakan.

Hal ini sejalan dengan hasil triangulasi sumber dari salah satu teman subjek yang menyatakan bahwa: *“Kalau menurut aku, apa yang dilakuin SP itu karena dia paham sama dirinya sendiri siih, jadi dia ngelakuin itu karena dia tau apa yang dia rasakan”* (TS1/RD1/R1/W1/13/06/2025/UB/46-50).

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami mengapa mahasiswa psikologi memiliki kecenderungan untuk menghubungkan pengetahuan akademik dengan pengalaman pribadi mereka. Hal tersebut terjadi karena mahasiswa psikologi mempelajari berbagai teori dan gejala gangguan mental, adanya keingintahuan akademik yang tinggi, serta paparan terhadap gejala-gejala psikologis yang sering kali

membuat mereka merasa memiliki pemahaman yang cukup untuk menilai kondisi mentalnya sendiri. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Ahmed dan Stephen (2017) yang menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi cenderung melakukan *self-diagnose* karena merasa memiliki pemahaman yang lebih mengenai gejala gangguan mental (Aaiz Ahmed & Stephen S, 2017).

Self-awareness yang tinggi turut menjadi faktor pemicu munculnya perilaku *self-diagnose*. Tingkat kesadaran diri yang tinggi memungkinkan individu untuk menyadari kondisi internal yang sedang dialaminya, sehingga mendorong munculnya dorongan untuk memahami dan mengidentifikasi apa yang dirasakan. Temuan ini sejalan dengan konsep *self-awareness* yang dikemukakan oleh Eurich (2017), yakni kemampuan untuk melihat diri sendiri secara jelas dan menjadi objek dari perhatian diri sendiri (London dkk., t.t.).

Sumber yang Digunakan

Saat melakukan wawancara, subjek ditanya terkait sumber apa saja yang ia gunakan

untuk mendiagnosis diri sendiri. Dari hasil wawancara, diketahui bahwa subjek mencari tahu terkait ciri-ciri gangguan mental yang ia rasakan dari media sosial Tik-Tok dan dari buku pedoman diagnosis yaitu DSM-5, serta beberapa artikel dan jurnal terkait. Seperti pada kutipan berikut: *“Contoh yaa, misalnya nih, akhir-akhir ini aku suka overthinking dan mencemaskan hal-hal yang belum terjadi gitu, dan belum tentu akan terjadi juga, tapi aku overthinking terus. Nahh, terus aku kepikiran kenapa ya overthinking terus?. Pasti, yang aku buka pertama itu Tik Tok. Kenapa? karena pasti biasanya di Tik Tok itu ada psikolog yang nyampein soal overthinking gitu, terus nanti dia ada nyampein kenapa kita overthinking, apa aja si ciri-cirinya, dan gimana penanganannya, gitu. Terus kadang malah ke hal yang lain, misalnya overthinking tuh ciri-ciri anxiety. Jadi baru aku cari, ciri-ciri dari anxiety berdasarkan DSM-5 apa, karena kan aku juga belajar psikologi nih, harus berdasarkan teori yang valid dong. Gitu”* (RD3/R1/W3/13/06/2025/UB/13-22).

Hal ini menunjukkan bahwa

pengetahuan tentang gangguan mental yang diperoleh mahasiswa masih menjadi pemicu mereka untuk mendiagnosis diri sendiri. Akan tetapi, perbedaannya adalah bahwa pengetahuan tersebut juga dapat berasal dari sumber media dan bukan hanya dari lingkungan akademis. Menurut Annury (2022) self-diagnosis bisa terjadi melalui pengetahuan individu berdasarkan sumber yang tidak resmi seperti teman, keluarga, internet, dan pengalaman pribadi masa lalu (Amalia & Dearly, 2024).

Dampak Perilaku Self-Diagnose

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa perilaku self-diagnose dapat memberikan dampak positif maupun negatif. Dampak positif yang dirasakan subjek yaitu, ia menjadi lebih sadar tentang apa yang ia rasakan dan alami. Sedangkan, dampak negatifnya adalah munculnya kekhawatiran dan kecemasan apakah subjek benar-benar memiliki penyakit mental tertentu, atau benar tidaknya diagnosis diri yang telah ia buat, yang pada akhirnya sering membuat subjek merasa *overthinking*.

Seperti pada kutipan berikut: *“Kalau mau dibilang positif, bisa. Karena ahirnya aku jadi lebih aware kan dengan apa yang aku rasakan. Tapi negatif juga bisa, karena pada akhirnya aku jadi kepikiran, dan karena aku juga kan belajar segala tentang diagnosa gitu yaa, penyakit mental tertentu tuh ciri-cirinya seperti apa, jadi setiap ngerasain hal yang aku rasa mirip dengan penyakit mental tertentu, itu bikin aku jadi kepikiran terus, overthinking teruss gitu. Ituu sihh, jadi dibilang positif iya, dibilang negatif juga iyaa. Tapi lebih cenderung ke negatif sii, karena lebih bikin kita tuh mikirr gitu, jadi perasaannya gaenak terus, cemas terus gitu”* (RD3/R1/W3/13/06/2025/UB/55-61).

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Self-diagnose* pada akhirnya akan memunculkan kekhawatiran bahwa diagnosis diri dapat menjadi ramalan yang terpenuhi dengan sendirinya, di mana individu mulai melihat semua pengalaman mereka melalui sudut pandang gangguan tersebut, yang menyebabkan perubahan dalam konsep diri dan perilaku mereka yang pada

akhirnya mempertahankan atau memperburuk gejala. Penafsiran yang berlebihan terhadap pengalaman ringan, seperti kecemasan, bisa menyebabkan individu mengubah perilaku mereka secara negatif dan memperparah gejala tersebut, yang merupakan bagian dari proses *overinterpretation* yang dapat memperkuat atau mempertahankan masalah mental mereka (Foulkes & Andrews, 2023).

Meskipun terdapat berbagai kekhawatiran terhadap praktik *self-diagnose*, beberapa penelitian menunjukkan bahwa dalam konteks tertentu, *self-diagnose* justru dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*). Individu dapat lebih mengenali stresor yang mereka alami, mengelola emosi secara lebih sadar, serta menerapkan strategi koping yang positif seperti mindfulness, terapi, dan olahraga (Mardolkar & Chatterjee, 2025).

Namun demikian, tampaknya ada ketegangan yang kompleks dalam sikap terhadap diagnosis diri, yang mana diagnosis diri diakui sebagai sesuatu yang dapat dipahami dan berpotensi bermanfaat bagi individu,

sementara juga menjadi sasaran skeptisisme dan kekhawatiran yang cukup besar.

Peran Tenaga Profesional

Berdasarkan hasil wawancara, subjek menyatakan bahwa peran tenaga profesional sangat penting dalam memberikan diagnosa pasti terhadap suatu gangguan psikologis. Seperti pada kutipan berikut: *“Penting banget, karena pasti lebih valid dan mereka pasti sudah melakukan serangkaian tes, serangkaian asesmen, serangkaian apapun dibanding kita self-diagnose sendiri. Sedangkan kita kan kalau self-diagnose langsung gitu, seperti hanya melihat dari pengalaman ini kita pernah mengalami sesuatu gitu. Menurut saya sih lebih penting mendiagnosis dari tenaga profesional dibanding self-diagnose, cuman bukan berarti self-diagnose ini buruk, mesti hanya sebagai tanda supaya kamu tuh ujung-ujungnya ke tenaga profesional, sebenarnya ada bagusnya, supaya lebih pasti gitu”*

(RD1/R1/W1/20/04/2025/UB/85-97).

Hasil temuan ini menunjukkan bahwa peran tenaga profesional sangat dibutuhkan untuk memberikan diagnosa pasti, karena

diagnosis yang tepat adalah dasar untuk menentukan langkah penanganan yang sesuai terkait permasalahan mental dibanding melakukan *self-diagnose*. Namun, *self-diagnose* yang dilakukan secara proaktif dapat membantu mahasiswa merasa lebih mengendalikan kondisi mereka dan memotivasi mereka untuk mencari dukungan profesional jika diperlukan.

Dengan kata lain, *self-diagnose* dapat menjadi langkah awal yang mendorong mahasiswa memperhatikan kesehatan mental mereka secara lebih sadar dan menuntun mereka untuk mencari bantuan profesional (Mardolkar & Chatterjee, 2025).

Peran Teman Sebaya

Peran teman sebaya juga diperlukan sebagai sumber dukungan mental terhadap permasalahan yang dihadapi mahasiswa. Teman sebaya dapat berperan sebagai pendengar, pemberi masukan, dan pemberi dukungan emosional ketika dibutuhkan.

Hal ini sejalan dengan pernyataan subjek: *“Ya kalau misal ada masalah terkait kesehatan mental, biasa sih cerita ke teman-*

teman. Apalagi kan kalau mahasiswa psikologi ya, jadi kalau misalnya memang mau cerita ya, itu sebenarnya cukup mengurangi beban mental kita, kalau misalnya kita lagi ada beban mental, gitu”

(RD1/R1/W1/20/04/2025/UB/125-131).

Hal ini didukung juga dari hasil triangulasi sumber dengan teman terdekat subjek yang menyatakan bahwa ketika subjek merasa butuh teman cerita atau butuh saran, ia akan bercerita kepada mereka. Seperti pada pernyataan dalam triangulasi sumber berikut:

“Ketika SP cerita, of course pasti akan didengerin dulu. Setelah didengerin sebenarnya aku lebih banyak mempertanyakan, dan kalau setuju sama hal-hal yang benar aku lebih sering menangguk kayakk "oohh gitu". Pun kalau misalnya SP mintak saran yaah kasih saran aja sih”

(TS1/RD1/R1/W1/13/06/2025/UB/43-45).

Kutipan lainnya: *“Biasanya sih kalau dia lagi ngomong itu saya cuman dengerin, baru saya tanya-tanya, cerita-cerita gitu, gak membantah. Dan kadang-kadang menerangkan juga sih kalau dia cerita dan*

butuh saran gitu”
(TS2/RD1/R1/W2/12/06/2025/UB/43-45).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa peran teman sebaya bagi subjek dapat berupa menjadi pendengar aktif, bertanya tentang apa yang ia rasakan, memberi saran dan masukan, serta sebagai teman diskusi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *self-diagnose* di kalangan mahasiswa psikologi dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu pengetahuan akademik mengenai psikologi dan tingkat *self-awareness* yang tinggi. Keingintahuan terhadap kondisi psikologis diri sendiri, ditambah dengan akses terhadap sumber informasi baik dari konteks akademik maupun non-akademik, mendorong mahasiswa untuk menilai dan menafsirkan kondisi mental mereka secara mandiri.

Meskipun *self-diagnose* dapat meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri dan memfasilitasi langkah awal menuju pertolongan profesional, praktik ini juga memiliki konsekuensi negatif, seperti

kecemasan berlebih, keraguan terhadap validitas penilaian diri, serta kemungkinan terbentuknya persepsi diri yang keliru.

Penelitian ini juga menyoroti pentingnya peran tenaga profesional dalam memberikan diagnosis yang valid dan objektif melalui prosedur asesmen yang sistematis. Selain itu, teman sebaya berperan penting sebagai agen pendukung emosional, yang dapat membantu individu merasa lebih didengar, dimengerti, dan terbantu dalam proses regulasi emosi.

Dengan demikian, meskipun *self-diagnose* bukanlah praktik yang sepenuhnya keliru, pemahaman terhadap batasan dan risikonya perlu ditanamkan sejak dini, terutama di lingkungan akademik psikologi. Intervensi edukatif dan penguatan peran profesional serta jaringan sosial seperti teman sebaya dapat menjadi langkah strategis untuk mengarahkan mahasiswa pada pemahaman yang lebih tepat tentang kesehatan mental dan cara menghadapinya secara adaptif.

Penelitian ini terbatas pada satu partisipan, sehingga hasil tidak dapat

digeneralisasi. Namun demikian, kedalaman narasi memberikan pemahaman kontekstual yang kuat. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi penyusunan modul literasi psikologi di kalangan mahasiswa serta memberikan pemahaman terkait pentingnya penyediaan layanan konseling kampus untuk merespons fenomena *self-diagnose*.

SARAN

Karena penelitian ini hanya melibatkan satu partisipan, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat menggunakan lebih banyak partisipan dari berbagai semester atau universitas untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas dan representatif mengenai perilaku *self-diagnose* di kalangan mahasiswa psikologi.

Penelitian selanjutnya juga bisa mencoba membandingkan perilaku *self-diagnose* antara mahasiswa psikologi dan mahasiswa non-psikologi, untuk melihat sejauh mana pengetahuan psikologis memengaruhi kecenderungan individu melakukan *self-diagnose*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aaiz Ahmed & Stephen S. (2017). Self-Diagnosis in Psychology Students. *International Journal of Indian Psychology*, 4(2).
<https://doi.org/10.25215/0402.035>
- Amalia, N. F., & Dearly. (2024). Self Diagnosis Kesehatan Mental Ditinjau dari Literasi Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial Teman Sebaya. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan*, 176–187.
<https://doi.org/10.33476/knpk.v5i1.5174>
- Foulkes, L., & Andrews, J. L. (2023). Are mental health awareness efforts contributing to the rise in reported mental health problems? A call to test the prevalence inflation hypothesis. *New Ideas in Psychology*, 69, 101010.
<https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2023.101010>
- London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (t.t.). *Developing Self-Awareness: Learning Processes for Self- and*