

SELF-DIAGNOSIS MENJADI PENYEBAB KECEMASAN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI: STUDI KORELASI

Siska Dwi Paramitha¹, Yolani²

siska.psi86@gmail.com¹, yolanizhr23@gmail.com²

IAIN Syaikh Abdurraman Siddik Bangka Belitung

Abstract

This study aims to examine self-diagnosis behavior that can cause anxiety in psychology students at the Bangka Belitung State Religious University. This recent self-diagnosis phenomenon is increasingly prevalent, particularly among psychology students who possess knowledge of mental disorders, but lack the optimal and professional competence to accurately assess mental health conditions. Anxiety is one of the factors that triggers students to self-diagnose as a form of coping with the uncertainty of their symptoms. The research method used was a quantitative correlational approach with data collection using a Likert-scale questionnaire. The sample in this study consisted of 58 students from the 2021/2022 intake, selected using a quota sampling technique. The results of data analysis using Kendall's tau-b test showed a positive and significant relationship between anxiety and self-diagnosis (correlation coefficient = 0.458; $p = 0.000 < 0.01$). This indicates that the higher a student's anxiety level, the higher the tendency to self-diagnose. These findings are expected to provide input for educational institutions to improve mental health literacy and limit the negative impact of self-diagnosis without professional validation.

Keywords: Anxiety, Self-Diagnosis, Psychology Students.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat perilaku self-diagnosis yang dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa psikologi di Perguruan Tinggi Negeri Agama Bangka Belitung. Fenomena self-diagnosis akhir ini terjadi semakin marak, dalam hal ini pada kalangan mahasiswa psikologi yang memiliki pengetahuan terhadap informasi gangguan-gangguan mental, akan tetapi mahasiswa psikologi belum memiliki kompetensi yang optimal dan profesional untuk menilai kondisi kejiwaan secara akurat. Kecemasan menjadi salah satu faktor pemicu mahasiswa untuk melakukan self-diagnosis sebagai bentuk coping terhadap ketidakpastian gejala yang dialami. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner skala Likert. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 58 mahasiswa angkatan 2021/2022, yang diambil dengan teknik quota sampling. Hasil analisis data menggunakan uji Kendall's tau-b menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kecemasan dengan self-diagnosis (koefisien korelasi = 0,458; $p = 0,000 < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan self-diagnosis. Temuan ini diharapkan menjadi masukan bagi institusi pendidikan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan membatasi dampak negatif dari self-diagnosis tanpa validasi profesional.

Kata Kunci: Kecemasan, Self-Diagnosis, Mahasiswa Psikologi.

PENDAHULUAN

Di dunia saat ini, banyak individu merasa cemas. Perasaan takut atau gelisah ini terjadi pada banyak orang ketika menghadapi situasi yang rumit atau tidak jelas. Kecemasan sekarang menjadi masalah kesehatan mental yang semakin banyak dialami orang (Jeffrey, 2014). Banyak hal, baik dari dalam diri maupun dari luar, bisa membuat seseorang merasa cemas. Hal ini terutama terjadi pada para mahasiswa. Karena sedang berada di masa transisi penting, mahasiswa sering menghadapi berbagai masalah yang bisa memicu perasaan cemas.

Mahasiswa yang menghadapi masalah ini bisa merasa sangat cemas dan tertekan. Tahun 2020, sebanyak 450 juta orang di dunia mengalami gangguan kesehatan mental berupa kecemasan (Phalswal, 2023). Mayoritas orang yang mengalami kecemasan adalah usia muda. Sekitar 150 juta orang. Di Indonesia, angka kecemasan semakin meningkat. Pada tahun 2018, tingkat kecemasan mencapai 9,9% dari populasi Indonesia, atau sekitar 706 ribu orang yang mengalami kecemasan. Dari jumlah tersebut, sekitar 157.695 orang berusia 15 sampai 24 tahun mengalami gangguan kecemasan (Kemenkes, 2019).

Mahasiswa psikologi menghadapi tantangan unik dalam perjalanan akademik mereka, salah satunya adalah kecenderungan untuk melakukan diagnosis diri (self-diagnosis) terhadap gangguan mental yang mereka pelajari. Fenomena ini mirip dengan Medical Student Syndrome yang dialami oleh mahasiswa kedokteran, di mana individu mulai mengidentifikasi gejala penyakit atau gangguan yang sedang dipelajari pada diri mereka sendiri. Kecenderungan untuk melakukan self-diagnosis ini tidak hanya menjadi fenomena akademis semata, tetapi juga dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam meningkatkan tingkat kecemasan.

Medical Student Syndrome, juga dikenal sebagai third-year syndrome, merupakan kekhawatiran hipokondria yang dialami oleh mahasiswa yang belum berpengalaman terkait penyakit yang sedang mereka pelajari. Kondisi ini biasanya muncul sebagai hasil dari pengetahuan yang tidak lengkap tentang penyakit dan paparan reguler terhadap informasi baru tentang berbagai kondisi medis (Kaur et al., 2024). Meskipun fenomena ini lebih banyak diteliti pada mahasiswa kedokteran, mahasiswa psikologi juga rentan mengalami kondisi serupa yang dapat disebut sebagai Psychology Student Syndrome.

Penelitian menunjukkan bahwa paparan berkelanjutan terhadap materi pembelajaran tentang gangguan psikologis dapat memicu kecemasan terkait kesehatan mental pada mahasiswa psikologi. Ketika mempelajari berbagai gangguan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, atau gangguan kepribadian, mahasiswa cenderung membandingkan gejala-gejala yang dipelajari dengan pengalaman pribadi mereka, meskipun profil kesehatan mereka sebenarnya baik (Alsobhi & Albrahimi, 2023). Proses identifikasi ini dapat menimbulkan kekhawatiran berlebihan dan meningkatkan tingkat kecemasan, terutama ketika pemahaman mereka tentang gangguan tersebut masih belum komprehensif.

Studi yang dilakukan oleh Alsobhi dan Albrahimi (2023) menemukan bahwa 8,5% mahasiswa kesehatan mengalami Medical Student Syndrome, dan mereka yang terpengaruh menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi secara signifikan. Fenomena ini tidak terbatas pada pembelajaran di ruang kelas saja. Era digital dan media sosial telah memperburuk situasi ini, di mana informasi tentang gangguan mental tersebar luas dan mudah diakses. Penelitian menunjukkan bahwa melakukan diagnosis diri melalui platform media sosial dapat menyebabkan kesalahpahaman tentang kesehatan mental seseorang, yang mengakibatkan peningkatan stres dan kecemasan (McVay, 2023).

Penelitian lain mengindikasikan adanya korelasi positif antara neurotisme sebagai ciri kepribadian dengan kecemasan kesehatan psikologis pada mahasiswa psikologi (Terluin et al., 2011). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat neurotisme yang tinggi lebih rentan untuk mengembangkan kecemasan yang berkaitan dengan self-diagnosis. Selain itu, pengetahuan yang tidak lengkap tentang kriteria diagnostik dan kecenderungan untuk

menginterpretasikan gejala normal sebagai tanda gangguan mental dapat memperparah situasi ini.

Fenomena self-diagnosis pada mahasiswa psikologi menjadi perhatian penting karena dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mereka dan berpotensi mempengaruhi kinerja akademik (King, 2017). Kecemasan yang muncul akibat self-diagnosis dapat menciptakan siklus negatif, di mana mahasiswa menjadi terlalu fokus pada "gejala" yang mereka rasakan, sehingga mengganggu konsentrasi belajar dan menurunkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Lebih lanjut, mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi akibat self-diagnosis mungkin tidak mencari bantuan profesional yang tepat karena stigma atau ketidakpastian tentang validitas keluhan mereka (Hotma, 2024).

Di Indonesia, penelitian mengenai hubungan antara self-diagnosis dan kecemasan pada mahasiswa psikologi masih terbatas. Padahal, pemahaman yang mendalam tentang fenomena ini sangat penting untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa psikologi. Mengingat bahwa mahasiswa psikologi adalah calon profesional di bidang kesehatan mental, penting untuk memastikan bahwa mereka memiliki pemahaman yang akurat tentang gangguan mental dan mampu membedakan antara pembelajaran akademis dengan kondisi pribadi mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara self-diagnosis dan tingkat kecemasan pada mahasiswa psikologi. Dengan memahami dinamika hubungan ini, diharapkan dapat dikembangkan program edukasi dan intervensi yang tepat untuk membantu mahasiswa psikologi mengelola kecemasan yang mungkin muncul selama proses pembelajaran mereka, serta meningkatkan kemampuan literasi kesehatan mental yang lebih objektif dan akurat.

Kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa psikologi di Perguruan Tinggi Negeri Islam Bangka Belitung saat ini menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami perasaan cemas, khususnya karena tekanan dari segi akademik, emosional, dan sosial, yang bisa memengaruhi kesehatan mental mereka. Tekanan akademik adalah salah satu penyebab utama kecemasan bagi mahasiswa psikologi. Dalam proses belajar di jurusan psikologi, mereka sering kali dihadapkan pada tantangan untuk memahami teori-teori yang rumit, menerapkan konsep-konsep psikologi, serta melakukan penelitian yang mendalam. Tugas-tugas akademik yang membutuhkan tingkat ketelitian tinggi, seperti menulis makalah, menghadapi ujian, serta melakukan praktik lapangan, sering kali menjadi sumber stres yang membuat mereka merasa cemas.

Kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa bisa membuat mereka mencoba mendiagnosis diri sendiri sebagai cara mengatasi perasaan tersebut. Banyak mahasiswa yang merasa cemas sering mencari informasi di internet tentang gejala kecemasan, seperti perasaan gelisah yang tak kunjung berhenti, agar bisa memahami kondisi yang dialami. Selain itu, mahasiswa yang belajar tentang gangguan mental mungkin lebih mudah mendeteksi gejala yang dialami, sehingga cenderung melakukan self-diagnosis. Tindakan ini justru bisa memperparah rasa cemas yang mereka alami.

Berdasarkan informasi yang ditemukan, seseorang biasanya melakukan diagnosa diri sendiri dengan menganggap dirinya menderita gangguan kecemasan, meskipun tanpa pengujian atau pengecekan yang mendalam oleh profesional. Hal ini membuat mereka bertindak seolah-olah mempunyai kemampuan seperti psikolog untuk mendiagnosis gangguan mental, padahal diagnosa kondisi mental seharusnya hanya dapat dilakukan oleh tenaga medis atau ahli yang memiliki keahlian di bidang tersebut.

Dari paparan diatas perlu dilakukan penelitian lebih mendalam terkait self-diagnosis dapat menjadi penyebab munculnya kecemasan pada mahasiswa psikologi.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan desain korelasional agar dapat menganalisa hubungan antara self diagnosis dengan kecemasan pada mahasiswa psikologi. Adapun kriteria subjek penelitian ini Adalah mahasiswa psikologi di Perguruan Tinggi Negeri Agama di Bangka Belitung tahun ajaran 2021/22022 dengan menggunakan Teknik Quota Sampling (Sugiono, 2017).

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala self diagnosis yang disusun berdasarkan tiga aspek self diagnosis yaitu sebagai berikut pengetahuan tentang gangguan mental, perilaku dan konsekuensi psikologis (Rikasilvia, 2024). skala ini terdiri dari 12 aitem dan setiap aitemnya menggunakan format skala likert 4 poin (1= sangat tidak setuju hingga 4= sangat setuju). Skala kecemasan juga disusun berdasarkan aspek kecemasan yang terdiri dari empat aspek yaitu fisik, kognitif, perilaku dan emosial (Arsianita,2023). Skala ini terdiri dari 16 aitem yang setiap aitemnya menggunakan format skala likert 4 poin (1= tidak pernah; 2= kadang-kadang; 3= sering; 4= selalu). Data yang diperoleh kemudian dianalisa menggunakan Teknik statistik korelasional dengan Teknk korelasi Kendall's Tau-b untuk melihat hubungan self diagnosis dengan kecemasan pada mahasiswa psikologi. Semua proses analisis tentunya menggunakan bantuan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil uji normalisasi didapatkan data tidak terdistribusi dengan normal maka dianalisis menggunakan korelasi Kendall's tau-b dan mendapatkan hasil berikut ini:

Nonparametric Correlations

Correlations			KECEMASAN	SELFDIAGNOSIS
Kendall's tau_b	KECEMASAN	Correlation Coefficient	1.000	.458**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	58	58
SELFDIAGNOSIS	SELFDIAGNOSIS	Correlation Coefficient	.458**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	58	58

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi diatas bahwa nilai koefisien korelasi Kendall's tau-b antara variabel kecemasan dan self-diagnosis sebesar 0,458 dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,01$. Hal diatas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecemasan dengan perilaku self-diagnosis pada taraf signifikansi 1%. Korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang, semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan self-diagnosis.

Hasil temuan ini dengan koefisien korelasi sebesar 0.458 termasuk dalam kategori hubungan sedang, dan arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan self-diagnosis. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa cemas, terutama yang terkait dengan masalah kesehatan atau gejala fisik yang tidak jelas, biasanya mencari informasi sendiri, salah satunya melalui internet. Mereka melakukan ini sebagai cara untuk mengatasi rasa takut atau ketidakpastian yang mereka alami. Namun, jika mereka melakukan diagnosis sendiri tanpa memeriksa lagi dari tenaga profesional, bisa jadi membuat kecemasan mereka semakin parah atau memperbesar kesalahan pemahaman tentang kondisi yang sebenarnya.

Kecemasan berperan dalam munculnya perilaku self-diagnosis di kalangan mahasiswa psikologi. Menurut teori psikoanalisis yang diajukan oleh Sigmund Freud, kecemasan muncul

karena adanya konflik antara id, ego, dan superego. Ego berusaha menjaga keseimbangan antara dorongan alami dari id dan tuntutan moral dari superego. Ketika seseorang mengalami ketegangan internal, seperti rasa takut atau ketidakpastian mengenai gejala psikologis, maka kecemasan muncul. Sebagai cara untuk melindungi diri, ego bisa mendorong seseorang untuk mencari penjelasan atas gejala yang dialaminya.

Dalam konteks ini, self-diagnosis berperan sebagai cara ego mengatasi tekanan psikologis. Mahasiswa yang merasa cemas karena gejala mental atau fisik yang tidak jelas cenderung mencari informasi dan memahami kondisi diri sendiri, sebagai upaya untuk memperoleh kontrol atas situasi yang dirasa mengancam (.Satria, 2024). Namun, tanpa bantuan profesional, tindakan ini justru bisa memperparah kecemasan atau menyebabkan kesalahan dalam memandang diri sendiri. Menurut teori behavioristik Skinner, perilaku manusia terbentuk melalui proses belajar yang dipengaruhi oleh stimulus, respons, dan akibat yang diterima.

Dalam konteks self-diagnosis, cara mahasiswa mencari dan memahami kondisi diri mereka didorong oleh penguatan langsung, seperti perasaan lega, merasa berhasil menemukan jawaban, atau mendapat pengakuan dari informasi di internet. Perilaku ini semakin kuat ketika mahasiswa merasa informasi yang mereka dapatkan cocok dengan kondisi mereka, meskipun tidak didukung oleh pemeriksaan medis. Dalam jangka pendek, hal ini bisa membuat mereka tenang, tetapi dalam jangka panjang justru bisa menambah rasa cemas jika informasi tersebut mengarah pada kekhawatiran yang tidak perlu (Hasan, 2023). Hal ini merupakan contoh dari pola penguatan operan, seperti yang dijelaskan oleh Skinner, di mana tindakan self-diagnosis terbentuk dan terus diperkuat karena memberikan efek emosional tertentu, meski tidak selalu berguna.

Mahasiswa psikologi memahami dasar-dasar kesehatan mental, tetapi belum sepenuhnya mampu mendiagnosis kondisi kejiwaan secara benar dan objektif. Hal ini membuat mereka rentan mengidentifikasi gejala secara berlebihan atau terlalu memikirkan masalah, terutama ketika menghadapi tekanan dari tuntutan akademik atau lingkungan sosial. Saat merasa cemas, mereka biasanya mencari jawaban atau penjelasan mengenai kondisi diri sendiri secara mandiri. Meski akses informasi di internet memberikan banyak pengetahuan, hal ini juga bisa berdampak negatif karena membuat mereka mudah salah memahami atau salah menafsirkan kondisi mental.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berpengaruh terhadap munculnya sikap self-diagnosis di kalangan mahasiswa Psikologi Islam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperhatikan pihak kampus, dosen, serta lembaga layanan psikologis di lingkungan kampus untuk memberikan pemahaman mengenai bahaya melakukan self-diagnosis dan pentingnya memverifikasi gejala yang dirasakan dengan bantuan tenaga kesehatan profesional.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa memang terdapat hubungan antara self diagnosis dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa psikologi, maka pada penelitian ini dapat memberikan masukan kepada mahasiswa psikologi bahwa kecemasan yang dialami dapat pula disebabkan oleh kekeliruan dalam mendiagnosa diri sendiri dan harapannya dari hasil penelitian ini dapat memberikan masukan agar hal-hal diatas tidak perlu dilakukan agar tidak terjadi gangguan pada kejiwaan dalam hal ini mengalami kecemasan.

Apabila peneliti lainnya ingin melakukan hal serupa, maka selanjutnya dapat menggunakan pendekatan eksperimen agar dapat memberikan intervensi yang tepat pada mahasiswa psikologi agar tidak melakukan self diagnosis dan tidak mengalami kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Annury, U. A., Yuliana, F., Suhadi, V. A. Z., & Karlina, C. S. A. (2022). Dampak Self Diagnose Pada Kondisi Mental Health Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS) Vol. 1. gan*
- Efendy, R. (2024). Hubungan Antara Sikap Mencari Bantuan Dengan Self Diagnose Terkait Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok Prodi PGSD Fakultas Ilmu Pendidikan Di Universitas X Semarang (Skripsi, UNISSULA). Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.
- Hasan, F., Foster, M. M., and Cho, H. (2023). Normalizing Anxiety On Social Media Increases Self-Diagnosis Of Anxiety: The Mediating Effect Of Identification (But Not Stigma). *Journal Of Health Communication*, 28(9) Humanities Binus University. <https://psychology.binus.ac.id/2022/09/08/self-diagnose-2/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2019) Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan 2019. Diakses dari: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskasdas%202018%20Nasionalpdf>
- King, L. A. (2017). Psikologi umum: Sebuah Pandangan Apresiatif (Edisi ke-3). Penerbit Salemba Humanika.
- Nevid, J., Rathus, S. A., and Greene, B. (2014). Psikologi abnormal (Edisi ke-9). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Phalswal, U., Pujari, V., Sethi, R., and Verma, R. (2023). Impact of social media on mental health of the general population during Covid-19 pandemic: A systematic review. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1).
- Pijar, B. P. P. (2024). Gambaran Bias Kognitif Pada Adolescence Yang Melakukan Self Diagnose Terhadap Penyakit Mental. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3)
- Satria, R. F., Reni, N., dan Sri, W. L. (2024). Self Diagnose Dan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan: Studi Korelasional. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(3). <https://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php/hjk/article/view/179>
- Simanjuntak, H., dan Amir, A. (2024). Bagaimana Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru Dalam Penyesuaian Perkuliahan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/1547/1119>
- Sugiono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.