

## **Perilaku Diagnosis Diri Gangguan Mental pada Mahasiswa Psikologi**

Wisnu Yogi Pradhana & Tri Hayuning Tyas, S.Psi., M.A.  
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada  
e-mail : [wisnuyogi99@mail.ugm.ac.id](mailto:wisnuyogi99@mail.ugm.ac.id) & [t.h.tyas@ugm.ac.id](mailto:t.h.tyas@ugm.ac.id)

### **Abstrak :**

Mahasiswa psikologi merupakan mahasiswa yang diharapkan memiliki literasi kesehatan mental yang baik. Akan tetapi, masih terdapat indikasi mahasiswa psikologi melakukan *self-diagnose* atau diagnosis diri yang dapat membahayakan individu jika terjadi misdiagnosis atau kesalahan diagnosis yang berlanjut pada penanganan yang keliru. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perilaku mahasiswa psikologi yang melakukan diagnosis diri termasuk dampak yang dialami dan bagaimana mencari bantuan. Menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini melibatkan enam partisipan dalam wawancara mendalam berulang. *Interpretative Phenomenology Analysis* (IPA) digunakan untuk memahami bagaimana pengalaman partisipan terkait diagnosis diri dan langkah yang diambil berdasarkan pemahaman mereka. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa diagnosis diri dapat dilakukan dengan sengaja atau tanpa rencana yang sering dimungkinkan karena adanya paparan kuliah, media populer termasuk sosial media. Terdapat kondisi awal yang dapat meningkatkan kerentanan individu melakukan diagnosis diri sekalipun dampak diagnosis diri dapat mengarah pada hal positif ataupun negatif. Perbedaan tingkat kepercayaan terhadap diagnosis dapat mempengaruhi tindak lanjut serta perilaku mencari bantuan tenaga kesehatan mental.

*Kata kunci : Diagnosis diri, internet, literasi kesehatan mental, mahasiswa psikologi, perilaku mencari pertolongan*

### **Abstract :**

Psychology students are expected to have good mental health literacy. However, there are still indications that psychology students carry out self-diagnose that may be harm individuals if there is a misdiagnosis that can be handled incorrectly. This study aims to explore the behavior of psychology students related to their self-diagnosis behavior including how self-diagnosis affect their life and how they seek help. Using a qualitative approach, this study involved six participants in repeated in-depth interviews. Interpretative Phenomenology Analysis (IPA) is used to understand how participants experience related to self-diagnosis and the steps taken based on their understanding. The findings in this study indicate that self-diagnosis can be done intentionally or without a plan which is often possible due to exposure to lectures, popular media including social media. There are initial conditions that can increase an individual's vulnerability to self-diagnosis even though the impact of self-diagnosis can be positive or negative. Differences in the level of confidence in the diagnosis can affect follow-up and behavior seeking help from mental health professionals.

*Keywords : self-diagnosis, internet, mental health literacy, psychology students, help seeking behavior*