

KONSEP DIRI *SELF-DIAGNOSE ANXIETY* MAHASISWA PRODI ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS TELKOM

Safa Jayanti¹; Adrio Kusmareza Adim²

^{1,2} Universitas Telkom, Bandung, Indonesia; safa.jayanti@gmail.com;

adriokusma@telkomuniversity.ac.id

*Correspondence : adriokusma@telkomuniversity.ac.id

ABSTRAK

Isu kesehatan mental kian meningkat semenjak masa pandemi hingga pasca pandemi Covid-19. Pada era digital seperti sekarang ini informasi tentang isu Kesehatan mental sudah banyak di antara informasi di internet. Pengguna internet di Indonesia pada maret 2023 terhitung sebanyak 95,3% digunakan oleh perguruan tinggi (Admin, 2023 :1 ; Jayani, 2021 : 1). Dalam hal ini mahasiswa sudah banyak mengakses informasi dan sadar dengan permasalahan Kesehatan mental sehingga, memicu mereka untuk melakukan *self-diagnose*. Disisi lain, *self-diagnose* berdampak buruk untuk kesehatan mental (Maskanah, 2022 :7-8). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana konsep diri *self-diagnose* mahasiswa prodi ilmu komunikasi, khususnya pada komponen konsep diri *self-image* dan *self-esteem*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan data diambil melalui wawancara dan observasi langsung. Teori ini menggunakan teori konsep diri George Herbert Mead dengan menganalisis komponen citra diri dan penghargaan diri oleh Hurlock (Rezi, 2018 :85; Sobur, 2017 :440). Hasil menunjukkan konsep diri mahasiswa membuat mereka memiliki persepsi negatif terhadap diri sendiri. *Self-diagnose anxiety* juga mengubah perilaku mahasiswa secara signifikan. Sehingga, dapat disimpulkan konsep diri mahasiswa dalam penelitian ini *self-diagnose anxiety* membuat mereka memandang rendah diri mereka karena memiliki kekurangan dan merasa tidak mampu mengatasi kecemasan yang dialami hingga memicu rasa putus asa.

Kata kunci

Gangguan Kecemasan, Kesehatan Mental, Konsep Diri, *Self-Diagnose*, *Self-Esteem*

ABSTRACT

Mental health issues have been increasing since the pandemic period to the post-Covid-19 pandemic. In today's digital era, there is a lot of information about mental health issues among the information on the internet. Internet users in Indonesia in March 2023 accounted for 95.3% used by universities (Admin, 2023 :1; Jayani, 2021: 1). In this case, students have accessed a lot of information and are aware of mental health problems, triggering them to self-diagnose. On the other hand, self-diagnosis has a bad impact on mental health (Maskanah, 2022:7-8). This study aims to find out how the self-diagnosis of communication science study program students, especially in the components of self-image and self-esteem. This research uses qualitative methods and data is taken through interviews and direct observation. This theory uses George Herbert Mead's theory of self-concept by analyzing the components of self-image and self-esteem by Hurlock (Rezi, 2018:85; Sobur, 2017:440). The results show that students' self-concept makes them have a negative perception of themselves. Self-diagnose anxiety also changes student behavior significantly. Thus, it can be concluded that the self-concept of students in this study self-diagnose anxiety makes them look down on themselves because they have shortcomings and feel unable to overcome the anxiety experienced to trigger a sense of hopelessness.

Keywords

Anxiety, Mental Health, *Self Concept*, *Self-Dignosis*, *Self-Esteem*

Pendahuluan

Perbincangan mengenai kesehatan mental masih menjadi permasalahan yang belum selesai di antara masyarakat nasional maupun internasional. Banyak kondisi yang memperberat masalah Kesehatan mental terutama pasca pandemi Covid-19. Karena pandemi Covid-19 tidak hanya mempengaruhi Kesehatan secara fisik, namun juga mempengaruhi Kesehatan secara mental. Kesehatan mental mendukung seseorang untuk berkembang, mengatasi tekanan, kemampuan bersosialisasi dan menjalani kegiatan secara produktif. Hal tersebut juga memiliki arti bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh pada kondisi fisik seseorang. Maka Kesehatan mental penting untuk dijaga agar dapat membantu produktivitas seseorang dan menjaga Kesehatan fisik.

Isu Kesehatan mental kian meningkat bersamaan dengan masa pandemi Covid-19 hingga sekarang masa pasca pandemi. Isu Kesehatan mental juga telah menjadi pembahasan di berbagai platform media. Pada era digital seperti sekarang ini informasi tentang isu Kesehatan mental sudah banyak di antara informasi di internet. Pengguna internet di Indonesia ada sebanyak 215 juta penduduk terhitung pada Maret 2023 dan pengguna internet oleh perguruan tinggi sebanyak 95,3% di tahun 2020 (Admin, 2023 :1 ; Jayani, 2021 : 1). Sehingga, banyak dari generasi muda Indonesia khususnya mahasiswa sudah banyak mengakses informasi dan sadar dengan permasalahan Kesehatan mental. Namun, dampak dari penggunaan internet ini tidak selamanya bermanfaat baik untuk Kesehatan mental.

Gangguan Kesehatan mental merupakan gangguan yang mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, dan suasana hati individu. Siapa pun dapat mengalami gangguan mental, gangguan Kesehatan mental dapat dialami oleh siapa pun tanpa memandang umur. Remaja Indonesia yang berusia 16-24 tahun rentan terhadap gangguan kecemasan menurut penelitian di tahun 2021 oleh Divisi Psikiatri Anak dan Remaja Fakultas Kesehatan di Universitas Indonesia (Fadli, 2022: 1). Pada artikel berita Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) UGM menunjukkan bahwa gangguan jiwa yang paling banyak terjadi pada remaja adalah gangguan kecemasan sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi berat 1,0%, gangguan perilaku 0,9%, PTSD dan ADHD 0,5% (Gloria, 2022: 1). Berdasarkan survei, gangguan kecemasan sudah menjadi kasus paling banyak di antara remaja di Indonesia. Namun, kasus gangguan kecemasan banyak ditemukan oleh remaja khususnya para mahasiswa (Wulandari, 2021:1)

Gangguan kecemasan dapat membuat penderitanya merasakan cemas dan takut yang berlebih. Hasil penelitian FK UNJANI dengan Ruang Empati tahun 2021 Ada sebanyak 36% mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan (Wamad, 2022 : 1). Penyebab dari masalah gangguan kecemasan pada mahasiswa di antaranya tekanan dibidang akademi, *bullying*, pertemanan dan keluarga (Wahdi, 2022 :1 ; Walean et al., 2021 : 141). Pada saat seperti ini mahasiswa membutuhkan pertolongan profesional namun kenyataannya fasilitas pelayanan Kesehatan untuk masalah Kesehatan mental di Indonesia masih minim (Rokom, 2022 : 1). Sehingga, mendorong mahasiswa untuk mencari pemahaman mengenai gangguan Kesehatan mentalnya melalui internet. Pada akhirnya, dengan pemahaman yang tidak tuntas tersebut berujung kepada *self-diagnose* terhadap gangguan Kesehatan mental (Nugroho et al., 2022 : 41).

Peneliti melakukan analisis Pustaka dalam kurun waktu lima tahun (2018-2023) melalui jurnal Nasional dan Internasional untuk menemukan *State of the Art*. Penelitian

terdahulu membuktikan bahwa mahasiswa memiliki minat membaca yang tidak rendah dan cukup tinggi (Rizky Anisa et al., 2021 :11). Meski begitu, Indonesia masih urutan terendah negara dengan literasi rendah jadi masih harus dilakukan banyak peningkatan pada literasi. Pemahaman mahasiswa mengenai Kesehatan mental juga tinggi dan mahasiswa memiliki kesadaran serta keinginan yang tinggi untuk mengetahui Kesehatan mental (Nugroho et al., 2022 :40-41). Selama pandemic Covid-19 banyak mahasiswa yang meningkatkan kesadaran mereka terhadap gangguan kecemasan dan cara mengelola kecemasan (Ilahi et al., 2021 :5).Lalu, diperlukannya literasi Kesehatan mental yang cukup kepada remaja agar mengurangi stigma-stigma mereka terhadap Kesehatan mental (Lynch et al., 2021 :749).

Di sisi lain, Literasi mahasiswa perlu ditingkatkan untuk mendapatkan pemahaman mengenai Kesehatan mental yang baik. Pemahaman yang kurang mumpuni mengenai Kesehatan mental akan menyebabkan *self-diagnose* (Nugroho et al., 2022 :41). *Self-diagnose* dinyatakan memberikan pengaruh buruk pada Kesehatan mental dan dapat mengganggu kegiatan sehari-hari (Maskanah, 2022 :8). Perlunya menghindari *self-diagnose* dengan cara edukasi mengenai permasalahan Kesehatan mental agar mendapatkan diagnosis yang sesuai. Diagnosis dapat dilakukan hanya oleh dokter sehingga pasien akan mendapat penanganan yang baik (Akbar, 2019 :5-6). *Self-diagnosis* dinyatakan hanya akan membuat stress, kecemasan dan ketakutan yang berlebih (Akbar, 2019 :2; Maskanah, 2022 :8). Berdasarkan telaah Pustaka, peneliti mengetahui pemahaman *self-diagnose* pada mahasiswa dan mendapati bahwa belum adanya kajian pada ranah komunikasi khususnya mengenai konsep diri.

Maka, Peneliti memiliki peluang untuk meneliti dari pandangan ilmu komunikasi menggunakan teori *Symbolic Interactionism* pada tradisi sosiokultural dengan metode kualitatif dalam kajian komunikator (Littlejohn & Foss, 2009 :82-83). Pengambilan data penelitian di ambil melalui wawancara dan observasi langsung. Subjek penelitian ini terdapat informan kunci, dan informan ahli. Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Telkom khususnya Prodi Ilmu Komunikasi tingkat 2 s.d. 4 berdomisili kota Bandung sebagai informan kunci. Universitas Telkom merupakan Perguruan Tinggi Swasta terbaik No.1 di Indonesia versi Webometrics edisi Juli 2023 (Qonita, 2023 :1). Prodi Ilmu Komunikasi merupakan jurusan yang memiliki banyak peminat dan menjadi jurusan dengan prospek kerja yang menguntungkan (Adnan, 2024 :1; Ibrohim, 2023:1). Sehingga, jurusan ini berisi mahasiswa pilihan dan persaingan ketat dalam jurusan ini membuat mahasiswa rentan pada kesehatan mental.

Melalui penjelasan diatas di simpulkan bahwa *self-diagnose* berdampak negatif pada Kesehatan mental mahasiswa. Minimnya fasilitas pelayanan Kesehatan dan tenaga kerja psikolog mendorong mahasiswa untuk melakukan pencarian kondisi mentalnya melalui internet. Sehingga, kurangnya pemahaman dan literasi yang kurang baik membuat mahasiswa cenderung mendiagnosa diri mereka sendiri. Dampak dari *self-diagnose* itu sendiri dapat memicu kecemasan, ketakutan dan stress berlebih. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Konsep Diri *Self-Diagnose Anxiety* pada Mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom”. Peneliti ingin mengetahui bagaimana pandangan mahasiswa terhadap dirinya mengenai *self-diagnose anxiety*.

Metode

Peneliti menggunakan paradigma konstruktivisme, karena peneliti ingin melibatkan perspektif partisipan dalam analisis permasalahan penelitian. Konstruktivisme mengarahkan peneliti untuk mencari pandangan yang kompleks daripada mempersempit arti menjadi berbagai kategori atau ide. Tujuan peneliti melalui paradigma ini adalah mengandalkan banyak pandangan partisipan mengenai situasi yang sedang diteliti, memahami makna individu lain tentang dunia (Creswell & David Creswell, 2018 :46). Paradigma konstruktivisme biasa digunakan untuk penelitian kualitatif karena membutuhkan pertanyaan yang terbuka agar peneliti dapat melihat perspektif para partisipan. Peneliti menggunakan pendekatan dan metode kualitatif karena mengacu pada pandangan paradigma konstruktivisme yang menggunakan landasan filsafat penelitian kualitatif. Metode kualitatif digunakan dalam penelitian ini karena peneliti akan melakukan analisis dengan melibatkan perspektif para partisipan melalui pendekatan *interpretative*.

Penggunaan metode kualitatif ini digunakan oleh peneliti karena memungkinkan untuk memahami masalah dari berbagai sisi secara subjektif melalui para partisipan. Peneliti melihat filsafat konstruktivisme yang memberikan peluang bagi para partisipan untuk membagikan perspektifnya dalam menafsirkan keadaan di lapangan. Penggunaan metode kualitatif mengharuskan peneliti mengambil data melalui wawancara, observasi, dokumen pribadi dan dokumen lainnya (Creswell & David Creswell, 2018 :262). Adapun metode analisis penelitian ini dilakukan sesuai dengan metode analisis Miles dan Huberman (1984) menyatakan bahwa kegiatan pada analisis data kualitatif dilaksanakan dengan interaktif dan dilakukan secara berurutan sampai tuntas sehingga data tersebut jenuh. kegiatan analisis data adalah reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan serta verifikasi (dalam Sugiyono & Lestari, 2021 :546). Peneliti menggunakan keabsahan data dengan metode triangulasi sumber yaitu wawancara dengan informan terpilih dan hasil wawancara dibandingkan keselarannya diantara para informan. Selain itu, melakukan pengumpulan data yaitu lampiran informasi, catatan lapangan, transkrip, dan ulasan eksternal untuk membuktikan kredibilitas dengan memeriksa data yang diperoleh dari beberapa sumber (Sugiyono & Lestari, 2021 :540).

Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom dengan objek penelitian *self-diagnose anxiety* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom. Kriteria subjek penelitian di antaranya yaitu wanita atau pria, berusia 18 sampai 24 tahun, mahasiswa tingkat 2 hingga 4 Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom, dan telah melakukan *self-diagnose anxiety* melalui internet atau media sosial. Unit analisis penelitian ini yaitu konsep diri *self-diagnose anxiety* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom.

Hasil dan Pembahasan

***Cognitive Effect* Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom**

Seseorang yang melakukan diagnosis mandiri cenderung memiliki pengetahuan mengenai kegiatan yang dilakukannya dan pengetahuan tentang apa yang dialaminya. Dalam diagnosis mandiri seseorang memproses informasi yang didapatnya melalui internet maupun media sosial. Informasi-informasi di dalamnya mencakup semua gejala *anxiety* yang terjadi pada individu. Tidak jarang hal ini membuat seseorang yang

melakukan diagnosis mandiri merasa bingung akan diri mereka sendiri (Dewi et al., 2022 :20). Efek dari *self-diagnose* ini membuat seseorang cenderung merasa bingung akan apa yang mereka alami dan merasa tidak yakin terhadap apa yang mereka alami. Pada penelitian ini, banyak informan merasa bingung terhadap kecemasan yang mereka alami. Hasil efek kognitif pada penelitian ini juga ditemukan pada penelitian terdahulu dan sesuai dengan hasilnya yang menyatakan bahwa *self-diagnose* menimbulkan kebingungan, takut, dan stress (Dewi et al., 2022 :20).

Hal ini juga didukung oleh informan ahli yaitu identifikasi diri melalui kegiatan mendiagnosis diri melalui internet atau media sosial dapat menimbulkan efek tertentu pada yang melakukannya dalam konteks ini kebingungan, takut, dan stres. Efek *self-diagnose anxiety* yaitu *cognitive effect* dominan informan kunci merasakan adanya keresahan pada diri mereka karena mengklaim diri mereka memiliki *anxiety*. Hasil dari klaim tersebut membuat mereka tidak mengerti, bingung bagaimana mengatasinya dan apa yang harus mereka lakukan. *Self-diagnose* juga menimbulkan dampak pada kehidupan sosial dan kehidupan sehari-hari para informan kunci. Mereka merasa kegiatannya terhalang dengan perasaan *anxiety* tersebut seperti malas, takut, khawatir yang berlebih dan banyak lagi. Begitu juga persepsi para informan terhadap diri sendiri banyak berubah tanpa disadari para informan hingga pada akhirnya kepercayaan diri mereka turun. Hal ini dinyatakan psikolog disebabkan oleh keyakinan diri yang mempengaruhi perilaku dan respons informan kunci secara emosional, berikut respons informan kunci 1 mengenai perubahan perilaku dirinya setelah melakukan *self-diagnose anxiety*.

“Berpengaruh banget karena aku jadi agak susah untuk sosialisasi terus agak susah fokus terus jadi gampang panik, gampang capek juga *gitu* sih jadi mempengaruhi kehidupan aku sih *gitu*” (Informan 1, 22 November 2023)

Persepsi informan pun cenderung menganggap diri mereka lemah dan tidak normal karena kecemasan yang mereka alami. Dengan *anxiety* yang dialami para informan membuat informan menjadi berpikir terlalu jauh mengenai kondisi mereka dimasa depan yang bahkan mereka masih belum mendapatkan validasi yang tepat. Hal ini didukung melalui pernyataan psikolog bahwa *self-diagnose* membuat mereka hanya terfokus pada hal yang mereka percayai dan melebih-lebihkan gejala kecemasan yang ada. Sehingga, membuat mereka menyampingkan fakta yang ada bahwa perasaan yang mereka alami tersebut bukan suatu hal yang serius dalam konteks gangguan mental dan mungkin saja suatu hal yang normal terjadi pada manusia. Respons yang ditunjukkan informan kunci menurut psikolog merupakan efek *placebo* yang di mana keyakinan buruk pada diri sendiri membuat kesehatan mental mereka memburuk. Sehingga keyakinan tersebut membuat mereka merasa terhambat untuk mengambil langkah positif dalam melakukan produktivitas.

Selain itu, mereka merasakan putus asa melalui apa yang mereka baca di internet atau media sosial, rasa putus asa ini dimata ahli tidak bisa dianggap remeh. Pada penelitian terdahulu menyatakan bahwa keyakinan tersebut menimbulkan efek placebo pada seseorang yang membuat keyakinan negatif mereka memperburuk kesehatan mental hingga merasa putus asa (Aaiz Ahmed & Stephen S, 2017 :131). Hal tersebut selaras dengan temuan penelitian dimana para informan kunci merasa putus asa dengan kondisi yang mereka percaya mereka alami yaitu *anxiety*. Rasa tidak diterima oleh lingkungan sekitar dan stigmatisasi orang sekitar dinyatakan oleh psikolog sebagai

pemicu yang dapat memperburuk rasa putus asa dan respons tersebut ditunjukkan oleh beberapa informan kunci. Efek *labeling* yang disampaikan oleh psikolog juga membuat informan kunci mempercayai kecemasan yang dialaminya berdasarkan apa yang dikatakan orang terdekatnya mengenai kondisi mereka. Efek *labeling* tersebut juga diperkuat dengan stigmatisasi dari orang lain tentang *anxiety* dapat memicu dampak negatif pada kualitas hidup dimana hal tersebut akan mempengaruhi perilaku seseorang untuk mencari pertolongan (Lynch et al., 2021 :745). Hasil penelitian terdahulu ini sesuai dengan hasil temuan penelitian peneliti dimana stigmatisasi dan *labeling* memicu memperburuk gejala kecemasan yang dialaminya dan membuat kesadaran mereka tertuju pada rasa ketidaknyamanan dalam beraktivitas. Sehingga, dalam hal ini dukungan dari orang terdekat memegang peranan penting dalam memperkuat kondisi mental informan.

Affective Effect Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom

Kecemasan yang dialami oleh para informan selain dapat menyebabkan buah pikiran juga menimbulkan adanya tekanan. Kesulitan menghadapi kecemasan tidak hanya berhenti pada pikiran individu, kecemasan yang berlarut dalam jangka panjang perlahan dapat menguras secara fisik dan juga emosional. Tidak mudah menjalani keseharian dengan rasa cemas yang berlebih. Bagi seseorang yang mengalami *anxiety*, kecemasan akan sangat mengganggu produktivitas. Hal tersebut menjadi perhatian karena produktivitas juga akan dapat terganggu oleh kondisi secara psikologis. Para informan kunci mengaku merasakan tekanan fisik dan emosional karena kecemasan berlebih.

Respons yang didapatkannya dari orang di sekitar menyebabkan kekhawatiran berlebih dalam hal interaksi sosial. Melalui respons tersebut beberapa informan merasa harus menghindari interaksi sosial dengan orang sekitar, merasa harus bersikap seperti apa yang diharapkan orang lain, dan *overthinking*. Psikolog memberikan pernyataan yang sesuai dalam hal ini di mana gejala fisik atau emosional dapat memperburuk karena respons fisiologis seseorang setelah melakukan *self-diagnose*. Respons tersebut membuat mereka tidak nyaman karena *hypervigilant* yang mereka rasakan yaitu tekanan emosional yang begitu intens. Disisi lain, hal tersebut hanya menambah motivasi mereka untuk lebih menutup diri dari interaksi pada lingkungan sosial mereka.

Melalui pernyataan para informan kunci, terdapat banyak elemen *affective effect* dari *self-diagnose anxiety*. *Affective effect* merupakan efek di mana para individu yang melakukan *self-diagnose* merasakan tekanan fisik dan emosional. Tidak semua informan kunci merasakan tekanan fisik, namun semua informan kunci merasakan tekanan emosional. Tekanan emosional yang sangat berat dilalui tiap informan akhirnya membuat beberapa informan merasakan fisik mereka juga ikut terkuras. Hal ini membuktikan bahwa emosional dan fisik sangat berkaitan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Adapun informan merasa tekanan emosional mereka berupa stres akan hal yang belum terjadi dan hal ini merupakan bentuk *hypervigilant* yang diterangkan psikolog dalam menanggapi respons informan kunci. Berikut pernyataan informan kunci 4 mengenai tekanan emosional yang dirasakannya.

“Tekanan emosional *tuh* pasti *moody* sih kadang happy banget tapi tiba-tiba kepikiran tadi yang aku lakuin bener ngga ya, kalo misalkan emang lagi *overthinking* itu kadang *ga mood ngapa-ngapain*, jadi kayak pengen sendiri aja kalo misalkan lagi *anxiety*” (Informan 3, 23 Desember 2023)

Kesulitan yang dihadapi informan kunci yaitu kecemasan yang berlebih membuat pikiran yang berorientasi pada masa depan. Informan kunci banyak menunjukkan pemikiran pesimis dalam konteks masa depan mereka. Mereka menunjukkan antisipasi berupa kekhawatiran apakah *anxiety* yang dialaminya akan mempengaruhi produktivitas dimasa depan. Selain itu psikolog juga menerangkan bahwa pemikiran ini akan mempengaruhi rencana dan tujuan seseorang di mana akan ada kemungkinan mereka menunda atau menghindari merencanakan masa depan. Ketakutan dan kekhawatiran yang dipikirkan para informan kunci membuat mereka cenderung mengurangi motivasi dan produktivitas mereka. Temuan peneliti mengenai affective effect sesuai dengan penelitian terdahulu dimana *self-diagnose* membuat seseorang dapat mengalami tekanan fisik dan emosional serta mempengaruhi orientasi mereka dimasa depan (Albab Annury et al., 2022 :483; Dewi et al., 2022 :20). Sehingga, efek *dari self-diagnose* dapat berbahaya karena belum tentu keadaannya seperti apa yang para informan pikirkan.

Behavioral effect pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom

Kecemasan yang dialami oleh pengidap *anxiety* akan selalu datang tanpa diduga. Kecemasan yang berlebih sering kali mempengaruhi diri sang pengidap dan juga orang di sekitarnya. Pengaruh untuk diri sendiri yaitu berupa keseharian yang berubah dan perilaku yang berubah. Seseorang dengan *self-diagnose anxiety* cenderung menutup dirinya agar orang di sekitarnya tidak memberikan respon negatif terhadap dirinya. Namun, sikap yang ditunjukkan memberikan kesan terpaksa untuk memberikan sikap yang baik terhadap orang di sekitar. Sikap yang ditunjukkan tersebut akhirnya menjadi sebuah kebiasaan seseorang untuk menyembunyikan sikap asli yang dimiliki seseorang.

Optimisme yang ditunjukkan secara paksa membuat perubahan perilaku pada seseorang. Alih-alih membuat diri merasa lebih baik hal itu justru membuat adaptasi yang buruk pada lingkungan sosial. Para informan kunci penelitian ini merasa dan menyadari bahwa keseharian mereka berubah serta berpengaruh pada kehidupan sehari-hari mereka. Sebagian dari mereka menarik diri dari lingkungan sosial, lalu sebagian dari mereka menyembunyikan perilaku mereka yang sebenarnya. Hal ini selaras dengan penelitian terdahulu dimana efek *self-diagnose* pada perilaku membuat seseorang cenderung membuat diri mereka tidak menjadi diri yang sebenarnya (Albab Annury et al., 2022 :483). Menurut psikolog hal ini dikarenakan pergeseran fokus perhatian di mana mereka merasa tidak bisa menjalani keseharian karena terlalu terpaku pada pikiran dan perasaan cemas. Hal tersebut juga membuat penurunan minat, energi, dan motivasi di mana mereka kehilangan minat pada kegiatan yang disukai, merasa berat menjalani hari dan mengurangi aktivitas tertentu karena merasa tidak mampu melakukannya. Berikut pernyataan informan kunci 6 mengenai penurunan minat dan motivasi.

“Berubah sih, pasti kita gak sadar cuman setelah *anxiety* tuh jadi memvalidasi diri, aku butuh *dingertiin* sama orang lain. Awal-awal. aku lebih mengurangi interaksi ke orang dan mengurangi aktivitasnya, contoh misalkan sehari aku ada dua les, *sampe* SMA misalkan matematika sama les renang misalkan aku cut salah satu karena aku merasa tidak *capable* untuk menjalani keduanya karena aku udah *self-claim* aku *anxiety* aku *gak* mampu untuk hal itu gitu” (Informan 6, 16 Desember 2023)

Menurut pernyataan psikolog perubahan perilaku ini karena *self-diagnose anxiety* dapat mempengaruhi pola pikir seseorang hingga perilaku seseorang. Hal ini tentu termasuk pengaruhnya dalam perubahan pada kegiatan yang diminati seperti yang telah di jelaskan informan kunci sebelumnya. Di mana ditemukannya penurunan minat dan motivasi di antara para informan kunci, seperti halnya memiliki penurunan minat pada suatu kegiatan yang disukai. Kehilangan minat untuk menjalani hari dan berpendapat bahwa menjalani hari itu sulit dan berat. Selain itu, penurunan motivasi untuk melakukan hal yang diminati bahkan jika seseorang masih menyukai hal tersebut namun mereka memilih tidak melakukannya. Para informan kunci terlalu fokus pada gangguan kecemasannya sehingga membuat mereka cenderung menghindari hal yang diminati.

Dampak sikap pada individu yang melakukan *self-diagnose anxiety* menciptakan dorongan yang beragam dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang mempercayai dirinya mengalami *anxiety* menunjukkan sikap yang mencerminkan kondisinya seperti menghindari interaksi lingkungan sosial, ataupun menutupi gejala dari orang sekitar. Hal ini memiliki potensi peningkatan kecemasan karena lingkungan sosial yang tidak dapat ditebak. Sikap atau perilaku ini juga memperkuat persepsi negatif pada diri sehingga menimbulkan perilaku yang menutup diri dari lingkungan sosial. Mereka juga membiarkan persepsi orang lain mengubah diri mereka, dan mengubah persepsi terhadap diri sendiri. Kecenderungan ini yang akhirnya membuat mereka takut dan memicu kecemasan yang semakin intens dan akhirnya menutup diri dari interaksi sosial.

Bahkan efek ini membuat seseorang tidak lagi tertarik pada hal yang diminati ataupun mengurangi aktivitas tertentu. Padahal dengan menghindari kegiatan yang diminati dapat menurunkan tingkat kebahagiaan hidup. Pergeseran fokus yang dilakukan oleh para informan membuat mereka secara tidak sadar mengurangi motivasi untuk bahagia ataupun menurunkan antusiasme. Para informan kunci terlalu fokus pada gangguan kecemasan mereka sampai menyampingkan ketertarikan mereka pada hal yang diminati. Hal ini membuat mereka merasa ada keterbatasan dalam berinteraksi dan keterbatasan dalam produktivitas. Temuan ini didukung dengan hasil penelitian terdahulu yang 873ocial efek *self-diagnose* cenderung membuat adaptasi yang tidak baik pada lingkungan 873ocial (Aaiz Ahmed & Stephen S, 2017 :132). Sehingga, *self-diagnose* tidak berpengaruh baik pada perilaku seseorang.

Positive effect pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom

Diagnosis mandiri biasanya sangat berkaitan dengan sisi negatif yang bisa didapatkan seseorang namun disisi lain, diagnosis mandiri memiliki sisi positif. Diagnosis mandiri pada *anxiety* dapat memberi dampak tertentu yang muncul dalam prosesnya salah satunya yaitu dampak positif. Dalam hal ini seseorang memiliki kesempatan untuk mengetahui dan memahami gejala *anxiety* yang mungkin mereka alami. Melalui pemahaman ini menjadikan *input* bagi seseorang untuk kesadaran diri bahwa terdapat suatu gejala yang dia alami. Hal ini juga dapat membuat seseorang mengambil langkah untuk merawat diri dan dapat belajar mengelola kecemasan.

Sisi positif yang dirasakan informan memberikan mereka kesempatan untuk mengetahui apa yang sedang mereka alami dan cara mengatasinya. Sisi positif ini mendorong mereka untuk mengetahui diri mereka dan apa yang mereka alami lebih dalam lagi sehingga mereka dapat mengatasi cemas. Hasil dari penelitian terdahulu mendukung temuan positive effect penelitian ini dimana *self-diagnose* mengantarkan

seseorang untuk mengetahui lebih jauh gejala yang dialaminya dan mempelajari cara menanganinya (Dewi et al., 2022 :20-21). Psikolog dalam konteks ini juga mengkonfirmasi bahwa *self-diagnose* bisa memberikan motivasi awal untuk memahami diri sendiri dan mencari bagaimana cara mengatasi kecemasan namun dengan informasi yang jelas dan akurat. Hal ini juga memotivasi mereka untuk mengetahui cara mengontrol diri, merawat diri dan cara mengelola cemas. Selain itu, sisi positif membuka peluang informan untuk memvalidasi diri bahwa rasa cemas yang dialaminya itu wajar dan tidak hanya ia yang mengalaminya. Berikut pernyataan informan kunci 7 mengenai sisi positif yang dirasakannya:

“Jadi aku merasa aku masih bisa mengontrol diri aku dan *reminder* ke diri aku aja. Buat lebih kayak ngejaga kesehatannya, atur pola pikirnya juga. Biar nge-maintain semuanya tetep baik-baik aja gitu” (Informan 7, 20 Desember 2023)

Sisi positif lainnya dari *self-diagnose anxiety* yaitu memberikan peluang para informan untuk mengakses sumber daya bantuan. Melalui kesadaran kondisi diri mereka mendapatkan peluang untuk mencari bantuan dengan cara mencari bantuan profesional ataupun bergabung pada komunitas. Hal ini dapat memperkuat peran seseorang dalam mengelola kesejahteraan kondisi mental mereka dan mengelola kesehatan mental yang efektif. Disisi lain, *self-diagnose* dapat memberi pemahaman mengenai potensi risiko dan tantangan jika apa yang mereka alami tidak diatasi. Dengan begitu *self-diagnose* bisa menjadi sebuah awalan dalam kesehatan mental yang baik.

Self-image pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom

Citra diri sangat penting bagi konsep diri yang ada pada seseorang. Citra diri memegang peran penting dalam kesehatan mental karena citra diri yang baik membuat seseorang memiliki keseimbangan kondisi mental. Citra diri membentuk persepsi diri dan interaksi dengan lingkungan sosial. Persepsi yang baik tentang diri sendiri merupakan pertanda bahwa seseorang memiliki citra diri yang positif. Citra diri yang baik memberikan pertahanan mental yang kuat untuk menghadapi tantangan hidup dan mengembangkan percaya diri. Seseorang dengan citra diri yang baik tentang dirinya juga cenderung memiliki pandangan yang lebih optimis.

Dalam konteks ini sebagian besar informan kunci merasa bahwa kesadaran diri terhadap perubahan diri tidak membuat mereka dapat beradaptasi pada hal yang lebih baik. Mereka menyatakan hal bahwa mereka menjadi pribadi yang berbeda dari *extrovert* jadi seseorang yang menutup diri, kondisi mental yang akhirnya mempengaruhi fisik dan pribadi yang selalu merasa kurang. Psikolog dalam hal ini menyatakan bahwa individu yang tidak mengelola kecemasannya dengan baik akan merasa tidak mampu mengatasi suatu situasi dan hal tersebut terlihat dari respon informan kunci di atas. Lalu, terlihat adanya penarikan diri seseorang yang berpengaruh pada perubahan perilakunya hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi kecemasan seperti halnya yang disampaikan psikolog. Sehingga, stigma internal yang negatif ini akan memicu terjadinya perburukkan citra diri pada seseorang yang kecemasannya tidak dapat diatasi dengan baik seperti apa yang dijelaskan psikolog di atas. Berikut pernyataan informan kunci 1 yang menunjukkan stigma internal yang negatif dan merasa kehilangan percaya diri.

“Lebih *gak* percaya diri, *gak* punya kepercayaan diri. benar-benar menunjukkan sesuatu yang bukan diri sendiri. Ternyata *ngerasa* semuanya sia-sia aja *gitu* loh Semuanya kayak *ngerasa* apa yang dilakukan ya percuma aja gitu. *Gak* akan ada yang menghasilkan atau mengubah apa pun *Gitu* sih Jadinya kayak melihat diri sendiri kayak *nothing* aja gitu loh *Gak* berguna aja gitu sih” (Informan 1, 22 November 2023)

Disisi lain, terdapat beberapa informan kunci yang memiliki kesadaran diri membuat mereka mencoba beradaptasi kepada hal yang lebih baik. Ada informan yang menyatakan bahwa ia merasa lebih bisa mengeksplor banyak hal tentang diri dan lingkungannya, mencoba mendekatkan diri pada teman dan mendapat kan respon bahwa dirinya terlihat ceria. Ada pula informan yang menerima kondisi mentalnya yang diyakini memiliki *anxiety* bisa menetapkan diri untuk bangkit dan fokus pada hal penting serta merasa lebih stabil karena bisa mengatur emosinya. Usaha dalam mengatasi dan mengelola kecemasan dengan baik akan mengarahkan individu ke arah yang lebih positif dalam mengatasi tantangan hidup. Stigma Internal yang baik juga akan memberikan pandangan yang positif pada individu dan membuat mereka merasa dapat mengatasi kecemasan dengan efektif. Sehingga, hal ini dapat mendorong individu kepada perbaikan citra diri dan menjadi individu yang merasa mampu menghadapi tantangan hidup.

Melalui penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa citra diri mempunyai peran yang penting dalam konsep diri seseorang. Citra diri positif dapat memberikan kesejahteraan mental, membangun pertahanan mental yang kuat dan dapat meningkatkan rasa percaya diri. Kesadaran akan perubahan diri juga menjadi kunci dalam membangun citra diri yang baik. Proses ini melibatkan pemahaman pada transformasi dalam kepribadian, nilai dan sikap seseorang serta kemampuan untuk mendorong ke arah positif. Kesadaran ini juga melibatkan identifikasi dampak perubahan diri pada interaksi sosial, keseimbangan mental dan pertumbuhan pribadi. Pentingnya citra diri juga terlihat pada konteks mahasiswa di mana citra diri yang baik dapat mempengaruhi keseimbangan mental, kemampuan mengatasi tekanan akademik dan pembentukan profesionalisme. Namun, *self-diagnose anxiety* dapat membawa dampak negatif pada citra diri mahasiswa karena dapat menimbulkan rasa keterbatasan dan kesulitan dalam mempertahankan kesehatan mental. Keyakinan yang ditanamkan dalam diri khususnya terkait kondisi mental dapat membentuk citra diri yang stabil ataupun rapuh. *Self-acceptance* terhadap kondisi mental menjadi langkah awal pada proses kesadaran diri.

Penampilan fisik juga memiliki peran penting dalam membangun citra diri. Respons orang lain pada penampilan seseorang dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri. Citra diri yang positif dapat dibangun melalui interaksi positif pada diri sendiri, karena menurut psikolog stigma internal dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang. Maka dari itu, cara seseorang berpikir dapat mempengaruhi persepsi diri sendiri maupun orang lain dan mempengaruhi dalam citra diri yang kuat atau lemah. Kesadaran pada diri sendiri juga dapat menjadi fondasi pertumbuhan diri, adaptasi pada perubahan diri, dan pembentukan citra diri yang baik. Sehingga seseorang yang memahami citra diri mereka dapat mengelola emosi mereka dan dapat memperkuat kesehatan mental serta perkembangan diri sendiri.

Peneliti menemukan bahwa kebanyakan dari informan kunci menggambarkan diri mereka dengan positif sebagai orang yang tegar, dan kuat karena dapat menangani kecemasan mereka. Menurut pernyataan psikolog, gambaran diri yang positif ini

membuat informan kunci memandang dirinya dengan nilai-nilai pribadi yang dapat membangun percaya diri dan pertahanan yang baik bagi diri untuk menghadapi tantangan. Disisi lain, beberapa informan menganggap mereka memiliki gambaran diri yang negatif, cenderung murung, pesimis, menyedihkan dan overthinker. Lalu, para informan kunci ditemukan sebagian besar merasa kesadaran diri pada perubahan diri tidak berpengaruh baik dalam hal adaptasi diri, mereka cenderung menekankan gejala kecemasan yang ada pada diri mereka. Namun, terdapat informan yang merasa dengan kondisi yang mereka yakini memiliki mereka dapat beradaptasi dengan baik. Sehingga hal ini memunculkan peluang mereka untuk belajar bangkit dari rasa cemas dan dapat lebih efektif mengelola kecemasan mereka.

Hal ini berkaitan dengan teori dari Hurlock di mana konsep diri meliputi citra diri fisik dan psikologis (Rezi, 2018 :85). Citra diri fisik para informan kunci menganggap penampilan mereka dimata orang lain sebagai orang yang terlihat baik-baik saja. Namun, cara mereka melihat diri mereka sendiri sebagian besar melihat dengan pandangan yang merendahkan diri sendiri. Mereka juga cenderung kurang memiliki kesadaran dalam perubahan diri mereka karena mereka sering kali menekankan perubahan diri yang negatif dan terlalu fokus pada gejala *anxiety* yang mereka yakini akan selalu dialami. Beberapa hal yang telah dijabarkan di atas sesuai dengan hasil penelitian peneliti terdahulu yang menyatakan persepsi seseorang dapat mempengaruhi citra diri fisik (Amalia, 2023 :5-6). Disisi lain, mereka masih memiliki keyakinan bahwa mereka adalah seseorang yang dapat bertahan dan mengelola kecemasan tersebut serta kesadaran yang baik pada perubahan diri untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Maka, temuan penelitian ini dalam aspek citra diri adalah para informan kunci memiliki citra diri yang lemah. *Self-diagnose* mempengaruhi persepsi diri sebagian besar para informan kunci dan memunculkan identitas baru yaitu mereka sebagai orang yang memiliki kekurangan karena kecemasan. Para informan kunci juga sebagian besar memandang diri mereka sendiri ke arah negatif karena mereka merasa orang yang rapuh, tidak berdaya dan tidak percaya diri. Mereka juga merasa perubahan diri mereka namun hal tersebut tidak berpengaruh baik pada adaptasi diri. Disisi lain, pengaruh ini tergantung persepsi individu masing-masing informan kunci karena masih terdapat beberapa informan yang melihat *self-diagnose anxiety* sebagai kesempatan mereka untuk memahami diri dan belajar mengelola cemas dengan baik. Sehingga, telah terbukti bahwa *self-diagnose anxiety* dapat berpengaruh tidak baik pada citra diri mahasiswa prodi ilmu komunikasi Universitas Telkom.

Self-esteem pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom

Penghargaan diri pada konsep diri seseorang mencakup bagaimana cara seseorang memandang dan menilai diri mereka sendiri. Jika seseorang memiliki keyakinan dan memiliki penghargaan diri yang baik maka seseorang tersebut akan melihat diri mereka sendiri sebagai seseorang yang berharga. Penghargaan diri memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan dengan keyakinan dan optimisme. Penghargaan diri pada seseorang juga yang dapat mendorong mereka termotivasi dalam mengatasi hambatan. Ketika seseorang dihadapi suatu masalah yang sulit maka seseorang tersebut akan melihat hal itu sebagai kesempatan untuk belajar bertumbuh. Mereka tidak akan menemukan kesulitan melibatkan diri dalam memperbaiki diri dan mencari solusi dalam suatu masalah.

Penghargaan diri juga memiliki peran penting dalam membentuk konsep diri terutama pada seseorang yang *self-diagnose anxiety*. Penghargaan diri yang positif dapat

membuat pondasi yang kokoh untuk mengatasi tantangan hidup dengan keyakinan dan optimisme. Namun, *self-diagnose anxiety* dapat menuju pada pandangan negatif terhadap diri sendiri, menimbulkan sikap perbaikan diri yang mengarah pada gejala kecemasan. Pandangan negatif ini memiliki potensi merusak penghargaan diri dan menghambat kemampuan seseorang untuk menghadapi hambatan dalam hidup. Selain itu, dapat menurunkan percaya diri sehingga dapat membuat informan merasa tidak mampu mengatasi kecemasan.

Sikap yang ditunjukkan oleh seseorang yang melakukan diagnosa mandiri terhadap *anxiety* cenderung terlalu fokus pada gejala negatif. Hal ini dapat menurunkan rasa percaya diri dan menciptakan lingkungan sosial yang merugikan bagi diri mereka sendiri maupun orang yang disekitarnya. Penghargaan diri yang rendah karena diagnosis mandiri pada kecemasan dapat membuat seseorang merasa tidak mampu mengatasi kecemasan pada situasi tertentu seperti apa yang dinyatakan para informan kunci. Penerimaan diri menjadi peran dalam membentuk konsep diri yang kuat *namun self-diagnose anxiety* dapat menjadi hambatan dalam prosesnya. Selain itu, dukungan dari diri sendiri maupun orang lain juga menjadi aspek penting dalam mengatasi kecemasan yang muncul karena *self-diagnose anxiety*. Berikut pernyataan informan kunci _ mengenai dukungan dari orang terdekat mempengaruhi pandangan dirinya.

“Aku ngerasa kalau keluarga aku tuh ngasih support mental itu yang bener-bener positif banget. Jadi bikin aku ngerasa kayak yaudah apapun yang lagi aku alamin sekarang tuh bagian dari proses gitu dan setiap sedih atau Senengnya bahkan sampe kecewanya aku tuh adalah perasaan yang normal aja gitu. Jadi aku bertahannya karena emang support dari keluarga juga. Perasaan manusiawi lah. Dan alasan aku ngga mencari pertolongan profesional karena takut dapet jawaban yang sesungguhnya” (Informan 7, 20 Desember 2023)

Dukungan yang didapat membuat individu terbantu dalam mengelola pola pikir negatif, meningkatkan penghargaan diri dan memberikan kekuatan untuk menghadapi tantangan psikologis. Meskipun terdapat tantangan lainnya seperti stigma orang lain tentang seseorang yang datang ke psikolog sehingga menghambat seseorang memeriksa diri kepada ahli. Namun, dukungan positif tetap menjadi peran penting yang membantu individu mendapat penerimaan diri yang lebih positif. Penerimaan diri dan dukungan dari orang terdekat menjadi dua aspek yang memperkuat dan memberikan pondasi yang lebih stabil untuk kesehatan psikologis. Sehingga hal tersebut membantu seseorang yang melakukan *self-diagnose anxiety* membangun konsep diri yang baik.

Menurut Myers dan Myers (1988) *self-esteem* merupakan perasaan yang didapatkan individu jika perilaku individu tersebut sesuai dengan kesan pribadinya dan pada saat kesan khusus menebak suatu versi yang diidealkan mengenai cara individu mengharapkan dirinya (Sobur, 2017 :436). Penghargaan diri merupakan cara seseorang menilai dan memandang dirinya sendiri sehingga ia memiliki keyakinan dan rasa bahwa dirinya berharga. Mereka mempunyai keyakinan untuk menghadapi tantangan hidup dengan optimis dan kepercayaan diri yang kuat. Penghargaan diri yang baik membuat seseorang dapat melihat hambatan sebagai peluang untuk belajar dan bertumbuh bukan menjadi penghalang kesuksesan. Hal yang berbeda akan terjadi pada seseorang yang melakukan *self-diagnose anxiety*.

Pandangan negatif pada diri sendiri sering sekali muncul pada seseorang yang melakukan *self-diagnose anxiety*. Peneliti menemukan bahwa informan kunci sebagian besar tidak yakin akan kemampuan mereka untuk mengatasi atau mengelola kecemasan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari informan kunci memiliki kepercayaan diri yang tidak baik karena rasa ketidak mampuan dalam mengatasi cemas. Hal ini menurut psikolog, membuat mereka menduga dirinya menderita *anxiety* dan cenderung terjebak pada siklus pemikiran yang berfokus pada gejala *anxiety* mereka. Menurut Baron & Byrne (2003) juga menyatakan bahwa peristiwa negatif pada hidup dapat membuat harga diri yang dimilikinya menjadi negatif (Angelina et al., 2021 :99).

Perilaku yang muncul dari *self-diagnose anxiety* memicu penurunan rasa percaya diri dan meningkatkan keterbatasan dalam berbagai aspek. Salah satu ketakutan mereka sebagian besar yaitu stigmatisasi dari orang lain, sehingga memunculkan pertumbuhan stigma internal yang meninggalkan pikiran negatif mengenai kecemasan yang dialami. Disisi lain, terdapat temuan dimana beberapa informan kunci menunjukkan keberanian dalam menghadapi kecemasan mereka yang dipengaruhi oleh penerimaan diri dan dukungan diri sendiri maupun orang terdekat. Menurut psikolog, dukungan dari orang terdekat memberikan kekuatan kepada mereka untuk menghadapi tantangan psikologis yang dihadapi dan juga menumbuhkan rasa penerimaan pada diri sendiri. Sehingga, hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu dimana dukungan dari diri sendiri maupun orang terdekat memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan (Dhiya Nur Rizqi & Ediaty, 2020 :73).

Pernyataan diatas sesuai dengan teori penghargaan diri dari Myers dan Myers (1988) yang dimana komponen afektif yaitu penilaian diri meliputi penerimaan diri dan penghargaan diri. Dalam hal ini para informan kunci memiliki keyakinan bahwa penilaian negatif yang disebabkan oleh *self-diagnose anxiety* merupakan bagian dari diri mereka. Sehingga, dalam menanganinya mereka hanya tahu bagaimana cara mengandalkan dan mengharapakan diri mereka sendiri untuk dapat mengatasinya (Sobur, 2017 :436). Selain itu, ditunjukkan bahwa para informan kunci masih memandang diri mereka sebagai orang yang berharga melalui penilaian yang mereka lakukan kepada diri sendiri (O'hair dalam Sobur, 2017 :436). Penerimaan diri para informan kunci terhadap apa yang mereka alami dan berusaha terus tumbuh berdampingan dengan gejala kecemasan tersebut menunjukkan penghargaan diri yang cukup baik.

Maka, temuan penelitian ini dalam aspek penghargaan diri adalah para informan kunci memiliki penghargaan diri yang rendah. Dalam hal ini informan kunci menunjukkan akan ketidakyakinan mereka dalam mengatasi maupun mengelola kecemasan mereka dan memicu penurunan kepercayaan diri. Selain itu, sebagian besar dari mereka terjebak dengan kecemasan yang mereka alami karena mereka tidak memiliki keberanian untuk menghadapi stigmatisasi orang lain terhadap gangguan mental. Pada akhirnya hal tersebut menumbuhkan stigma internal yang negatif pada pikiran para informan kunci. Disisi lain, para informan kunci mendapatkan dukungan yang datang dari diri sendiri maupun orang lain yang membantu mereka dalam mengelola kecemasan mereka dan menerima diri mereka. Sehingga, *self-diagnose anxiety* memiliki pengaruh yang tidak baik dalam penghargaan diri mahasiswa prodi ilmu komunikasi Universitas Telkom.

Konsep diri *self-diagnose anxiety* mahasiswa Program Ilmu Komunikasi Universitas Telkom

Konsep diri menurut George Herbert Mead (1972) adalah produk sosial yang terbentuk dari proses internalisasi dan pengorganisasian pengalaman kejiwaan atau mental (dalam Sobur, 2017 :440). Konsep diri merupakan cara seseorang memahami dan menilai siapa diri mereka mencakup pada identitas, kepibadian dan peran mereka pada kehidupan. Terbentuknya konsep diri terdiri dari dua komponen yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Citra diri pada mahasiswa menunjukkan bagaimana persepsi mereka terhadap diri sendiri yang mempengaruhi interaksi sosial dan keseimbangan akademik. Sementara, penghargaan diri pada mahasiswa merupakan cara mereka menilai dan memiliki keyakinan dalam menghadapi tantangan terutama dalam konteks ini yaitu ketika *self-diagnose anxiety*.

Efek dari *self-diagnose* terdiri dari empat pengaruh yaitu *cognitive effect*, *affective effect*, *behavioral effect* dan *positive effect*. Efek kognitif dalam temuan penelitian ini menunjukkan respon yang membuat para informan kunci kebingungan tentang apa yang mereka alami selain itu mereka juga mengakui merasa takut dan stress (Dewi et al., 2022 :20). Keyakinan mereka atas kecemasan yang mereka alami menurut psikolog menunjukkan adanya *self-fulfilling prophecy* yang mempengaruhi persepsi hingga perubahan perilaku. Selain itu, keyakinan tersebut menimbulkan efek placebo pada informan kunci yang membuat keyakinan negatif mereka memperburuk kesehatan mental hingga merasa putus asa (Aaiz Ahmed & Stephen S, 2017 :131). Pemikiran ini dipicu melalui rasa ketidak pastian penanganan kecemasan dan stigmatisasi orang lain yang memunculkan rasa takut tidak diterima dilingkungan sosial. Penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa stigma pada gangguan kesehatan mental memiliki dampak yang merugikan dan negatif pada perilaku dalam mencari pertolongan serta berdampak pada kualitas hidup (Lynch et al., 2021 :745).

Lalu *affective effect*, efek afektif memicu tekanan fisik dan emosional pada informan kunci. Para informan kunci dalam hal ini mengakui merasakan efek fisiologis setelah melakukan *self-diagnose* seperti mudah lelah, menyakiti diri tanpa disadari, dan perubahan pola makan. Kemudian hal tersebut berpengaruh pada tekanan emosional yang mereka rasakan diantaranya yaitu perubahan mood, merasa lebih sensitif, dan merasa tidak cukup baik. Tekanan emosional ini memberikan respon negatif yang menyebabkan kekhawatiran berlebih dalam interaksi sosial sehingga, hal tersebut membuat informan kunci menarik diri dari interaksi sosial. Lalu, pemikiran yang berorientasi pada masa depan informan kunci merasa gangguan kecemasan secara psikologis dapat mengganggu keseharian mereka. Temuan ini sesuai dengan penelitian terdahulu dimana efek afektif menyebabkan individu mengalami tekanan fisik dan emosional serta mempengaruhi orientasi dimasa depan (Albab Annury et al., 2022 :483; Dewi et al., 2022 :20).

Behavioral effect meliputi perubahan perilaku yang ditunjukkan seseorang, hal ini terjadi pada informan kunci dan mereka menyadari perubahan diri dalam keseharian mereka. Psikolog menanggapi bahwa hal ini dikarenakan pergeseran fokus perhatian dimana informan kunci merasa tidak bisa menjalani hari seperti biasa karena terlalu fokus pada gejala kecemasan. Selain itu, informan kunci menunjukkan penurunan minat, energi dan motivasi pada kegiatan tertentu. Mereka tidak lagi merasa minat pada hal yang disukai, sering merasa malas, berat menjalani hari, mengurangi aktivitas tertentu dan menarik diri dari interaksi sosial. Penarikan diri informan kunci dari interaksi sosial disebabkan oleh tekanan sosial yang mendorong mereka untuk tampil normal dan stigmatisasi atau persepsi negatif yang membuat mereka kesulitan bersosialisasi.

Temuan ini sesuai dengan penelitian terdahulu dimana efek perilaku ini menyebabkan kecenderungan memaksa seseorang untuk berperilaku baik didepan orang lain yang akhirnya membuat diri mereka tidak menjadi diri mereka yang sebenarnya dan cenderung membuat adaptasi yang buruk pada lingkungan sosial (Aziz Ahmed & Stephen S, 2017 : 483; Albab Annury et al., 2022 : 132)

Efek *self-diagnose* yang mempengaruhi konsep diri terdapat pada komponen citra diri yaitu terjadinya penarikan diri pada lingkungan sosial. Melalui stigmatisasi yang mereka terima membuat mereka tidak memiliki kepercayaan diri untuk berinteraksi sosial. Perubahan diri yang dipengaruhi oleh *self-diagnose* gangguan kecemasan memicu buat mereka terlalu terfokus pada gejala dan, memicu identitas baru yang menetapkan mereka sebagai seseorang yang memiliki *anxiety*. Perubahan diri yang mereka rasakan juga tidak mempengaruhi adaptasi yang baik karena pandangan negati pandangan negatif pada diri sendiri sehingga menumbuhkan perasaan rentan dan rapuh bahkan merasa putus asa. Stigma internal yang negatif ini tidak mengarahkan informan kunci pada perbaikan citra diri yang baik (Lynch et al., 2021 :745). Disisi lain, persepsi positif pada diri sendiri membantu memberikan citra diri yang positif (Buciminalda, 2022 : 5)

Efek *self-diagnose* dalam konsep diri juga mempengaruhi komponen penghargaan diri seseorang, dalam hal ini yaitu rasa ketidakyakinan dalam mengatasi cemas. Hal ini dipengaruhi oleh respon negatif orang lain yang memicu tekanan emosional dan menyebabkan kekhawatiran berlebih dari interaksi sosial kemudian menarik diri. Kekhawatiran berlebih yang dirasakan membuat mereka cenderung mengurangi motivasi dan produktivitas karena merasa tidak nyaman ketika beraktivitas. Sesuai dengan pernyataan Baron & Byrne (2003) bahwa peristiwa negatif pada hidup dapat membuat harga diri yang dimilikinya menjadi negatif (dalam Angelina et al., 2021 :99). Disisi lain, informan kunci menunjukkan mereka masih memiliki penilaian pada diri mereka sendiri yaitu tentang kesadaran mereka pada gejala kecemasan. Mereka memiliki penerimaan diri yang cukup baik dan merasa didukung sehingga melihat kecemasan sebagai bagian dari proses mengelola kecemasan dengan baik (Dhiya Nur Rizqi & Ediati, 2020 : 73).

Maka, temuan penelitian *self-diagnose anxiety* memiliki perubahan yang signifikan pada konsep diri mahasiswa prodi ilmu komunikasi Universitas Telkom. Konsep diri mahasiswa dalam penelitian ini membuat mereka memandang diri mereka sebagai pribadi yang merasa memiliki kekurangan dan merasa tidak yakin mengatasi kecemasan yang dialami. Selain itu sebagai seseorang yang cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan cenderung menutup diri. Lalu, adanya persepsi diri yang negatif karena terlalu fokus pada gejala kecemasan membuat mereka memandang rendah diri sendiri bahkan mengundang rasa putus asa (Aaiz Ahmed & Stephen S, 2017 :131; Angelina et al., 2021 :99). Disisi lain, konsep diri mahasiswa dalam hal ini juga merupakan seseorang yang tegar karena penerimaan diri dan dukungan yang mereka terima membuat mereka dapat bertahan pada rasa cemas.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu “Konsep Diri *Self-Diagnose Anxiety* Mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom” *self-diagnose* memberikan perubahan signifikan pada konsep diri para informan kunci. Citra diri

informan kunci yang dipengaruhi oleh efek *self-diagnose anxiety* membuat informan kunci memandang diri mereka sebagai individu yang memiliki kekurangan. Mereka cenderung memandang diri mereka pada arah yang negatif dimana mereka merasa rapuh, tidak berdaya dan tidak percaya diri. Para informan kunci sebagian besar masih terlalu fokus dengan gejala kecemasan yang mereka yakini dan membuat perubahan diri mereka tidak berpengaruh baik pada adaptasi diri. Selain itu, Penghargaan diri informan kunci yang telah dipengaruhi efek *self-diagnose anxiety* menimbulkan perasaan tidak yakin dalam mengatasi maupun mengelola kecemasan dan menurunkan kepercayaan diri mereka. Ditemukan juga stigma internal negatif yang tumbuh pada pemikiran informan kunci. Hal ini ditunjukkan oleh sebagian besar informan kunci yang merasa tidak memiliki keberanian untuk menghadapi stigmatisasi orang lain pada gangguan mental. Pada akhirnya perasaan tersebut membuat para informan kunci sebagian besar merasa terjebak pada gangguan kecemasan yang mereka yakini.

Melalui kedua komponen terbentuknya konsep diri dapat disimpulkan konsep diri mahasiswa dalam penelitian ini *self-diagnose anxiety* berpengaruh tidak baik pada citra diri serta penghargaan diri mahasiswa prodi ilmu komunikasi Universitas Telkom. Mereka memandang diri mereka sebagai seseorang yang memiliki kekurangan dan merasa tidak mampu mengatasi kecemasan yang dialami. Pandangan yang negatif pada diri sendiri membuat para informan kunci merasa putus asa terhadap kecemasan yang mereka alami. Selain itu, terdapat hal yang menonjol dari informan kunci yaitu perubahan perilaku yang mereka tunjukkan karena efek *self-diagnose anxiety*. Sebagian besar informan kunci terlihat memiliki kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial dan menutup diri mereka yang sebenarnya serta membuat hal tersebut mempengaruhi konsep diri mereka.

Setelah melakukan kesimpulan, peneliti dapat memberikan saran untuk bidang akademis dan praktis. Saran pada bidang akademis penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian berikutnya yang menggunakan teori konsep diri milik George Herbert Mead yang menganalisis *self-image* dan *self-esteem* dari Hurlock. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu meneliti hal-hal lain terkait penemuan yang telah ditemukan peneliti terkait kesehatan mental khususnya *anxiety* pada mahasiswa Universitas Telkom Prodi Ilmu Komunikasi serta dapat menggunakan metode lain untuk memperluas cakupan penelitian. Pada bidang praktis peneliti berharap dapat lebih mengidentifikasi faktor konsep diri yang negatif maupun positif untuk memetakan klasifikasi kesehatan mental yang lebih mendetail. Terakhir, peneliti juga berharap bahwa mahasiswa yang merasakan dampak *self-diagnose* secara negatif khususnya rasa putus asa untuk diberikan konseling dengan tujuan menyejahterakan kesehatan mental dan mendapatkan pertolongan profesional.

Referensi

- Admin, A. (2023). *Survei APJII Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang*. <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>
- Adnan, A. (2024). *Jurusan Kuliah Dengan Prospek Pekerjaan Terbaik 2024*. <https://telkomuniversity.ac.id/jurusan-kuliah-dengan-prospek-pekerjaan-terbaik-2024/>
- Ahmed, A., & Samuel, S. (2017). Self-Diagnosis in Psychology Students. *International Journal of Indian Psychology*, 4(2). <https://doi.org/10.25215/0402.035>
- Akbar, M. F. (2019). *Analisis Pasien Self-Diagnosis Berdasarkan Internet pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*.

- Amalia, A. (2023). *Hubungan Antara Konsep Diri dengan Citra Tubuh pada Remaja Di Kotakudus Yang Berprofesi Sebagai Model*.
- Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). *Gambaran Self-Esteem Remaja Perempuan Yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming*.
- Annury, U. A., Yuliana, F., Aufara Zuhra Suhadi, V., & Karlina, C. S. A. (2022). Dampak Self Diagnose Pada Kondisi Mental Health Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. In *Universitas Negeri Surabaya 2022* / (Vol. 481).
- Buciminalda, X. A. (2022). *Hubungan Antara Persepsi Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Di Pontianak*.
- Creswell, J. W., & David Creswell, J. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Dewi, E. M. P., Sari, R., Indah, I., Regina, D. R., Muqqadimah, Muh. N., & Sam, M. M. (2022). Psikoedukasi Self Diagnose: Kenali Gangguan anda sebelum menjudge diri sendiri. In *PENGABDI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat* (Vol. 3, Issue 1).
- Fadli, dr. R. (2022). *Benarkah Remaja Indonesia Rentan Alami Gangguan Mental?*
<https://www.halodoc.com/artikel/benarkah-remaja-indonesia-rentan-alami-gangguan-mental>
- Gloria. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*.
- Ibrohim, A. N. (2023). *6 Jurusan Favorit Telkom University, Mana Pilihanmu?*
<https://edukasi.sindonews.com/read/1052691/211/6-jurusan-favorit-telkom-university-mana-pilihanmu-1679392991>
- Ilahi, A. D. W., Rachma, V., Janastri, W., & Karyani, U. (2021). *The Level of Anxiety of Students during the Covid-19 Pandemic: Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19*.
- Jayani, D. H. (2021). *Penggunaan Internet di Kalangan Siswa Sekolah Semakin Meningkat*.
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/05/03/tren-siswa-sekolah-menggunakan-internet-semakin-meningkat>
- Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. (2009). *Theories of Human Communication* (9th ed.).
- Lynch, H., McDonagh, C., & Hennessy, E. (2021a). Social Anxiety and Depression Stigma Among Adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 281, 744–750.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.073>
- Lynch, H., McDonagh, C., & Hennessy, E. (2021b). Social Anxiety and Depression Stigma Among Adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 281, 744–750.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.073>
- Maskanah, I. (2022). Fenomena Self-Diagnosis di Era Pandemi COVID-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental The Phenomenon of Self-Diagnosis in the Era of the COVID-19 Pandemic and Its Impact on Mental Health. *JoPS: Journal of Psychological Students*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17467>
- Nugroho, B. A., Asri, H. B. Al, & Pramesti, A. A. (2022). *SURVEI KESADARAN MENTAL MAHASISWA UPN VETERAN YOGYAKARTA DI ERA DIGITAL DAN COVID-19*. 10(1).
<http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Qonita, A. Z. (2023, February 12). *10 Universitas Swasta Terbaik di Indonesia 2023 Versi Webometrics*. <https://telkomuniversity.ac.id/10-universitas-swasta-terbaik-di-indonesia-2023-versi-webometrics/>
- Rezi, M. (2018). *Psikologi Komunikasi: Pembelajaran Konsep dan Terapan*.
- Rizky Anisa, A., Aprila Ipungkart, A., & Kayla Nur Saffanah, dan. (2021). Pengaruh Kurangnya Literasi serta Kemampuan dalam Berpikir Kritis yang Masih Rendah dalam Pendidikan di Indonesia. In *Conference Series Journal* (Vol. 01).
- Rizqi, F. D. N., & Ediati, A. (2020). DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR. In *Jurnal Empati* (Vol. 8, Issue 4).
- Rokom. (2022). *Kemenkes Perkuat Jaringan Layanan Kesehatan Jiwa di Seluruh Fasyankes*.

- Sobur, A. (2017). *Psikologi Umum* (Revisi).
- Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). *Metode Penelitian Komunikasi (Kuantitatif, Kualitatif, dan Cara Mudah Menulis Artikel pada Jurnal Internasional)*.
- Wahdi, A. E. (2022). *Riset: sebanyak 2,45 juta remaja di Indonesia tergolong sebagai Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)*. <https://theconversation.com/riset-sebanyak-2-45-juta-remaja-di-indonesia-tergolong-sebagai-orang-dengan-gangguan-jiwa-odgj-191960>
- Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *JURNAL BIOMEDIK (JBM)*, 13(2), 132. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>
- Wamad, S. (2022). Mahasiswa Rentan Alami Stres dan Depresi, Ini Penyebabnya. *Detik.Com*. <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6277414/mahasiswa-rentan-alami-stres-dan-depresi-ini-penyebabnya>
- Wulandari, T. (2021). Peneliti Psikologi UI: Mahasiswa Rentan Kecemasan, Depresi, dan Rasa Stres. *Detik.Com* . <https://www.detik.com/edu/perguruan-tinggi/d-5650448/peneliti-psikologi-ui-mahasiswa-rentan-kecemasan-depresi-dan-rasa-stres>