

ABSTRAK

Saiya, D.M. H. (2026). *Studi Kualitatif Tentang Pengalaman Mahasiswa yang Melakukan Diagnosis diri Gangguan Mental*. [Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta]. Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran pengalaman mahasiswa yang melakukan diagnosis diri gangguan mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif induktif. Subjek penelitian berjumlah tiga mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria berada pada rentang usia 18–25 tahun, pernah melihat konten kesehatan mental, dan menduga atau memiliki label diagnosis gangguan mental. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dan dianalisis dengan menggunakan analisis tematik induktif. Hasil penelitian ini menghasilkan enam tema utama, yaitu (1) pemicu diagnosis diri, (2) persepsi tentang gangguan mental, (3) fungsi diagnosis diri, (4) dampak diagnosis diri, (5) hambatan dalam mencari bantuan profesional, dan (6) strategi mengatasi diagnosis diri. Berdasar hasil penelitian diketahui bahwa perilaku diagnosis diri terbentuk akibat beberapa faktor pemicu seperti paparan konten kesehatan mental dan umumnya penggunaan label gangguan psikologis di lingkungan terdekat, penguatan melalui informasi dari internet, serta adanya kondisi situasional tertentu. Perilaku ini kemudian membentuk persepsi individu mengenai gangguan mental yang dialami. Dalam praktiknya, diagnosis diri berfungsi untuk memahami kondisi mental terhadap diri sendiri dan orang lain. Diagnosis diri berdampak terhadap perasaan, perilaku, motivasi dan kognitif bagi individu yang melakukannya. Adapun hambatan dalam mencari bantuan profesional terjadi karena individu merasa tidak membutuhkan bantuan, adanya stigma tertentu, serta keterbatasan informasi dan biaya. Strategi mengatasi diagnosis diri dilakukan dengan menghindari sumber-sumber yang menjadi pemicu dan pengelolaan terhadap gejala gangguan yang muncul.

Kata kunci: diagnosis diri, konten kesehatan mental, gangguan mental, kualitatif, analisis tematik, pengalaman, mahasiswa

ABSTRACT

Saiya, D.M.H. (2026). Qualitative Study on the of Students Who Self-diagnose Mental Disorders. *Thesis, Sanata Dharma University, Yogyakarta. Faculty of Psychology, Sanata Dharma University Yogyakarta.*

This study aims to examine the experiences of students who self-diagnose mental disorders. This study uses an inductive qualitative method. The research subjects consisted of three students selected through purposive sampling with the criteria of being aged 18–25 years, having seen mental health content, and suspecting or having a mental disorder diagnosis label. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using inductive thematic analysis. The results of this study produced six main themes, namely (1) triggers for self-diagnosis, (2) perceptions of mental disorders, (3) the function of self-diagnosis, (4) the impact of self-diagnosis, (5) barriers to seeking professional help, and (6) strategies for coping with self-diagnosis. Based on the results of the study, it is known that self-diagnosis behavior is formed due to several triggering factors, such as exposure to mental health content and the general use of psychological disorder labels in the immediate environment, reinforcement through information from the internet, and the existence of certain situational conditions. This behavior then shapes individuals' perceptions of the mental disorders they experience. In practice, self-diagnosis serves to understand one's own mental condition and that of others. Self-diagnosis impacts the feelings, behavior, motivation, and cognition of individuals who engage in it. Barriers to seeking professional help arise because individuals feel they do not need help, due to certain stigmas, and due to limited information and costs. Strategies for coping with self-diagnosis involve avoiding triggering sources and managing the symptoms of disorders that arise.

Keywords: self-diagnose, mental health content, mental disorders, qualitative, thematic analysis, experience, students