
ARTIKEL PENELITIAN

Konsep Diri Mahasiswa Psikologi Yang Memiliki Masalah Kesehatan Mental: Sebuah Studi Kasus

Btari Dwitya Dianugrahini & Nurul Hartini*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Mahasiswa psikologi merupakan kelompok yang berada pada posisi unik karena mempelajari kesehatan mental secara akademik, namun tetap memiliki kerentanan terhadap berbagai tantangan pada kondisi kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai konsep diri mahasiswa psikologi dalam konteks pengalaman terkait masalah kesehatan mental. Partisipan penelitian merupakan mahasiswa aktif program studi psikologi yang memiliki pengalaman menghadapi masalah kesehatan mental selama menjalani perkuliahan. Partisipan dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan hingga tercapai saturasi data. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang dipandu oleh kerangka konsep diri Hattie (2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemaknaan terhadap pengalaman kesehatan mental memengaruhi konsep diri mahasiswa psikologi melalui proses refleksi dan evaluasi diri pada berbagai domain diri. Pengaruh tersebut paling dominan terlihat pada domain akademik dan emosional yang berkaitan dengan tuntutan perkuliahan, ekspektasi diri, serta tekanan lingkungan. Meskipun demikian, pengalaman kesehatan mental tidak selalu menghasilkan konsep diri yang negatif. Melalui proses pemaknaan, dukungan sosial, strategi coping, dan pemanfaatan pengetahuan psikologi, partisipan mampu mengembangkan pemahaman diri yang lebih mendalam, penerimaan diri, serta cara pandang yang lebih adaptif terhadap berbagai tantangan kehidupan.

Kata kunci: konsep diri, mahasiswa psikologi, masalah kesehatan mental

ABSTRACT

Psychology students are uniquely positioned to study mental health academically, yet remain vulnerable to various challenges to their mental health. This study aims to gain an in-depth understanding of psychology students' self-concept in the context of their experiences related to mental health issues. Participants were active psychology students who had experienced mental health issues during their studies. Participants were selected using purposive sampling based on predetermined inclusion criteria until data saturation was achieved. Data were collected through in-depth semi-structured interviews guided by Hattie's (2014) self-concept framework. The results showed that the meaning of mental health experiences influenced psychology students' self-concept through a process of reflection and self-evaluation across various self-domains. This influence was most dominant in the academic and emotional domains related to the demands of the course, self-expectations, and environmental pressures. However, mental health experiences did not always result in a negative self-concept. Through the process of meaning-making, social support, coping strategies, and the use of psychological knowledge, participants were able to develop a deeper self-understanding, self-acceptance, and a more adaptive perspective on various life challenges.

Keywords: self-concept, psychology students, mental health problem

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk yang rentan terhadap berbagai tekanan hidup, setiap manusia memiliki potensi untuk mengalami permasalahan kesehatan mental. Tidak ada satu pun orang yang sepenuhnya kebal terhadap gangguan psikologis, mengingat bahwa manusia akan dihadapkan dengan berbagai pengalaman serta tantangan dalam kehidupan sehari-hari yang dapat memberikan pengaruh negatif terhadap kondisi mental, baik dalam bentuk stres ringan hingga gangguan yang lebih kompleks. Sebagai manusia biasa, hal tersebut tentunya dialami oleh para pelajar, termasuk mahasiswa psikologi. Pada studi yang dilakukan oleh Kaligis dkk. (2021) yang dilakukan di Indonesia dengan melibatkan 393 mahasiswa (usia 16-24 tahun), ditemukan bahwa sebanyak 95,4% mahasiswa mengalami permasalahan kesehatan mental berupa kecemasan. Selain itu, dalam penelitian Ekawati dkk. (2025), diketahui bahwa dari 4.365 mahasiswa di tiga perguruan tinggi negeri, terdapat sekitar 74,7% responden melaporkan gejala depresi, 56% responden melaporkan gejala kecemasan, dan sekitar 9,4% pernah memiliki pikiran atau perilaku menyakiti diri sendiri. Adapun kajian yang dilakukan oleh Rivaldi dkk. (2025) mengungkapkan bahwa masalah psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa di Indonesia adalah stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik dan tekanan kehidupan perkuliahan. Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab stres tersebut, meliputi beban tugas dan ujian, kesulitan mengatur waktu, adaptasi terhadap lingkungan baru, masalah finansial, hubungan sosial yang kompleks, kurangnya dukungan sosial, gangguan pola tidur dan kesehatan fisik, serta tekanan internal seperti perfeksionisme dan ekspektasi yang tinggi terhadap diri sendiri. Akumulasi dari faktor-faktor tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak terhadap kesehatan mental, antara lain kecemasan, depresi, gangguan emosional, penurunan konsentrasi, kesulitan berpikir, penurunan prestasi akademik, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, hingga meningkatnya risiko gangguan psikologis lainnya yang lebih serius. Kajian terkait juga dilakukan oleh Salsabila & Minarni (2025) pada 303 mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar—dengan mayoritas partisipan merupakan mahasiswa fakultas psikologi, yakni 26,7% dari total partisipan—penelitian tersebut mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori moderat (40,6%), namun tidak sedikit pula jumlah mahasiswa yang diketahui memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah (24,8% dengan kesejahteraan psikologis rendah dan sebanyak 5,8% dengan tingkat yang sangat rendah).

Berbagai temuan dari hasil penelitian-penelitian tersebut sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Tyrell (1992) terhadap mahasiswa psikologi di Universitas *Trinity*, Dublin, selama empat tahun masa studi sarjana dengan tujuan untuk mengidentifikasi sumber serta gejala stres. Sebagai mahasiswa, sumber stres utama bagi mahasiswa psikologi didominasi oleh tuntutan akademik. Stres tersebut diketahui paling sering berasal dari rasa takut tertinggal dalam tugas kuliah, kesulitan untuk mendapatkan motivasi belajar, tekanan waktu, kekhawatiran finansial, dan keraguan terhadap kemampuan akademik. Faktor-faktor tersebut muncul secara konsisten pada semua tingkat tahun studi. Pada penelitian Tyrell (1992) tersebut, diketahui pula bahwa tingkat distress psikologis pada mahasiswa psikologi terdapat sekitar 32% responden menunjukkan gejala yang cukup signifikan berdasarkan pengukuran GHQ (*General Health Questionnaire*). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Woof dkk. (2019) terhadap 20 mahasiswa psikologi di Inggris yang mengungkapkan bahwa banyak mahasiswa psikologi yang memilih program studi psikologi karena alasan pribadi atau keluarga dengan masalah kesehatan mental. Tidak jarang, materi perkuliahan yang dipelajari juga kerap memberikan dampak buruk pada kondisi psikologis pada mahasiswa yang telah memiliki masalah kesehatan mental sebelumnya (*trigger*) hingga dapat mempengaruhi persepsi mereka terhadap bantuan dan terapi yang didapatkan.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi merupakan kelompok yang unik karena berada pada posisi ganda sebagai individu yang rentan mengalami masalah kesehatan mental sekaligus mempelajari kesehatan mental secara akademik. Berbeda dengan mahasiswa dari disiplin ilmu lainnya, pengalaman pribadi mereka berinteraksi secara langsung dengan materi perkuliahan yang berkaitan dengan kesehatan mental dapat memengaruhi cara mereka memahami diri, pengalaman, dan identitasnya. Dalam konteks tersebut, pengalaman masalah kesehatan mental kemungkinan tidak hanya memengaruhi kondisi emosional mahasiswa, tetapi juga membentuk ulang

cara mereka memaknai diri mereka sebagai individu, sebagai mahasiswa psikologi, maupun sebagai calon profesional di bidang psikologi kelak. Temuan mengenai hambatan dan perilaku mahasiswa psikologi dalam memahami, menerima, dan pencarian bantuan bagi kondisi kesehatan mental tersebut tidak dapat dilepaskan dari faktor-faktor internal yang memengaruhi sikap mahasiswa terhadap kondisi mereka. Salah satunya faktor internal tersebut adalah konsep diri yang dapat berperan penting dalam menentukan sejauh mana mahasiswa mampu menerima dan memaknai kerentanan mereka terhadap tantangan kesehatan mental. Konsep diri merupakan cara individu memahami, menilai, dan memaknai dirinya sendiri, sehingga menjadi salah satu faktor psikologis yang berpengaruh terhadap kesehatan mental (Dusek & McIntyre, 2006). Konsep diri terbentuk melalui proses refleksi dari interaksi sosial dan pengalaman pribadi, serta memengaruhi motivasi dan pemahaman atas perilaku (Gecas, 1982). Konsep diri seseorang dapat berubah dan dinamis seiring dengan perjalanan tahap kehidupan (Hattie, 2014). Individu dengan konsep diri yang positif cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik, lebih yakin terhadap kemampuan diri, mampu memaknai pengalaman secara adaptif, serta lebih efektif menghadapi tekanan psikologis. Sebaliknya, konsep diri yang negatif berkaitan dengan keraguan terhadap diri, penilaian diri yang rendah, meningkatnya distress psikologis, serta kerentanan terhadap masalah kesehatan mental.

Penelitian Choi (2005) menunjukkan bahwa konsep diri merupakan prediktor yang signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki konsep diri akademik dan konsep diri spesifik terhadap mata kuliah yang lebih positif cenderung memperoleh nilai akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan konsep diri yang rendah. Temuan juga menunjukkan bahwa semakin spesifik konsep diri yang diukur sesuai dengan konteks tugas akademik, semakin kuat hubungannya dengan performa akademik. Selain itu, konsep diri terbukti sebagai konstruk multidimensional yang mencakup aspek kognitif dan afektif mengenai bagaimana mahasiswa memandang serta mengevaluasi dirinya, sehingga berperan penting dalam motivasi dan pencapaian akademik. Penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan konsep diri melalui pengalaman keberhasilan belajar dapat meningkatkan performa akademik mahasiswa.

Pada penelitian Xu dkk. (2018) menemukan bahwa konsep diri berperan sebagai mediator penuh (*full mediator*) antara *perceived social support* dan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang merasakan dukungan sosial lebih tinggi dari orang tua, dosen, dan teman cenderung memiliki konsep diri yang lebih positif, dan konsep diri positif tersebut selanjutnya berkontribusi pada tingkat masalah kesehatan mental yang lebih rendah, seperti depresi, kecemasan, sensitivitas interpersonal, dan berbagai gejala psikologis lainnya. Ketika konsep diri dimasukkan ke dalam model analisis, pengaruh langsung dukungan sosial terhadap kesehatan mental menjadi tidak signifikan, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial meningkatkan kesehatan mental terutama melalui pembentukan konsep diri yang positif. Temuan tersebut menegaskan bahwa konsep diri merupakan mekanisme psikologis utama yang membantu mahasiswa menghadapi stres dan mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Menurut kajian Cicero (2017), Kotera dkk. (2022), dan Bonfine (2013), konsep diri tidak selaras menyebabkan adanya konflik identitas ideal dengan kenyataan dari kondisi psikologis yang mengakibatkan terjadinya penolakan atau penyangkalan terhadap distress yang dialami, sehingga dapat melemahkan harmoni konsep diri yang ada pada diri. Individu dengan konsep diri yang jelas dan selaras memiliki koherensi identitas yang kuat, sehingga dapat memiliki tujuan serta melakukan pengambilan keputusan yang jelas (Cicero, 2017). Sebaliknya, konsep diri yang tidak selaras dikaitkan dengan identitas yang terpecah-pecah. Individu dengan konsep diri tidak jelas cenderung lebih sering tidak yakin dan mempertanyakan diri mereka sendiri, atau bahkan merasa bahwa kepribadian yang mereka miliki berubah-ubah. Selain itu, individu dengan konsep diri yang jelas lebih dapat meregulasi emosi karena mereka mengetahui dan mampu memberikan respon emosional yang tepat berdasarkan pemahaman diri yang jelas (Cicero, 2017). Kombinasi antara konsep diri jelas serta regulasi emosi yang baik dapat secara sinergis membantu individu dalam mengendalikan permasalahan kesehatan mental yang sedang dihadapi.

Dibandingkan dengan faktor eksternal seperti stigma, faktor internal pada diri seseorang lebih menentukan bagaimana seseorang memperlakukan serta memaknai dirinya. Pengaruh stigma yang didapatkan oleh seseorang tidak secara otomatis merusak konsep diri yang dimiliki. Pada kajian Bonfine (2013), ditemukan bahwa hal yang dapat memberikan efek buruk terhadap konsep diri

seseorang adalah upaya individu dalam memaknai dan merespons penilaian atau umpan balik dari sekitarnya. Apabila seseorang menyembunyikan kondisinya atau menarik diri dari interaksi sosial, maka hal itu akan menimbulkan pandangan diri yang cenderung negatif. Hal tersebut dapat memberikan dampak negatif bagi koherensi konsep diri. Sebaliknya, apabila individu memilih respon yang lebih positif dan aktif (*community activism*), yaitu dimana individu memiliki keterlibatan sosial (advokasi), maka respon tersebut dapat memperkuat konsep diri (Bonfine, 2013). Faktor internal seperti kemampuan seseorang untuk bersikap positif serta menerima dirinya terutama pada saat menghadapi krisis atau kegagalan tanpa mengkritik diri secara berlebih merupakan faktor protektif bagi kesehatan mental individu tersebut. Temuan dari penelitian terhadap mahasiswa S1 psikologi di Universitas Ceko yang dilakukan oleh Kotera dkk. (2022) mengungkapkan bahwa *self-compassion*—penerimaan diri terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan—berperan sebagai mediator antara sikap negatif terhadap kesehatan mental dan kondisi kesehatan mental individu. Dalam konteks pembahasan konsep diri, *self-compassion* dapat dipahami sebagai sikap penerimaan diri pada domain-domain konsep diri pada diri seseorang.

Dengan melihat fenomena yang ada serta berbagai hasil penelitian tersebut, penelitian ini fokus mengkaji bagaimana konsep diri mahasiswa psikologi dengan pengalaman masalah kesehatan mental. Mahasiswa psikologi berada dalam posisi yang unik karena menjalani peran ganda yakni mereka adalah individu yang mempelajari ilmu perilaku dan kesehatan mental secara akademik, namun di sisi lain, mereka juga merupakan manusia yang tetap memiliki kerentanan terhadap masalah kesehatan mental, meskipun telah atau sedang mempelajari ilmu yang terkait. Penelitian ini juga bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang mendalam mengenai bagaimana konsep diri terbentuk pada mahasiswa psikologi dengan latar belakang, kondisi kesehatan mental, serta pengalaman yang berbeda-beda. Penelitian ini dilakukan untuk memahami bagaimana konsep diri mereka terbentuk dan berkembang dalam konteks tersebut, apakah proses pembelajaran di jurusan psikologi justru memperkuat konsep diri mereka, atau sebaliknya, memberikan dampak kurang baik seperti menimbulkan konflik internal yang dapat menghambat terbentuknya konsep diri yang sehat. Selain itu, penelitian ini juga berupaya untuk mengidentifikasi berbagai faktor internal (kepribadian, pengalaman pribadi, dan keyakinan diri) maupun eksternal (lingkungan akademik, stigma sosial, dan dukungan sosial) yang memengaruhi pembentukan dan dinamika konsep diri tersebut. Penelitian ini dibatasi pada mahasiswa aktif program studi sarjana psikologi dan berfokus pada pemaknaan konsep diri dalam konteks permasalahan kesehatan mental. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menilai kondisi klinis, melainkan untuk menggali makna pengalaman secara subjektif melalui pendekatan studi kasus.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus instrumental *theory-driven*. Penelitian berfokus pada pemahaman mendalam mengenai konsep diri mahasiswa psikologi dalam konteks kesehatan mental dengan menjadikan teori sebagai kerangka interpretatif untuk mengarahkan pengumpulan, analisis, dan interpretasi data.

Partisipan

Partisipan penelitian merupakan mahasiswa aktif program studi psikologi yang telah menempuh minimal satu tahun perkuliahan, memiliki pengalaman terkait tantangan kesehatan mental—seperti stres, kecemasan, atau *burnout*—serta mampu merefleksikan pengalamannya. Partisipan dipilih menggunakan purposive sampling melalui proses screening menggunakan *Google Form*, sedangkan jumlah partisipan ditentukan berdasarkan *prinsip data saturation*.

Penggalian dan Validitas Data

Penggalian data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) semi-terstruktur, yang dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman dan pemaknaan partisipan terkait konsep diri dalam konteks kesehatan mental. Pendekatan semi-terstruktur memberikan fleksibilitas kepada partisipan untuk menceritakan pengalaman, perasaan, dan pandangan mereka secara terbuka, sementara peneliti tetap menggunakan pedoman wawancara agar pembahasan tetap sesuai dengan fokus penelitian. Selama proses wawancara, peneliti juga berperan sebagai instrumen utama yang melakukan observasi terhadap aspek verbal maupun nonverbal partisipan. Wawancara dilaksanakan dalam tiga tahapan, yaitu pembukaan, inti, dan penutupan. Pada tahap pembukaan, peneliti membangun rapport serta memberikan penjelasan mengenai proses penelitian. Tahap inti berfokus pada eksplorasi pengalaman kesehatan mental, pandangan diri, serta berbagai domain konsep diri yang meliputi aspek akademik, sosial, emosional, dan fisik berdasarkan kerangka Hattie (2014), kemudian diakhiri dengan refleksi terhadap pengalaman yang dialami. Tahap penutupan dilakukan melalui rangkuman hasil wawancara, debriefing, dan evaluasi kondisi emosional partisipan. Wawancara dilaksanakan dalam tiga tahapan, yaitu pembukaan, inti, dan penutupan. Pada tahap pembukaan, peneliti membangun rapport serta memberikan penjelasan mengenai proses penelitian. Tahap inti berfokus pada eksplorasi pengalaman kesehatan mental, pandangan diri, serta berbagai domain konsep diri yang meliputi aspek akademik, sosial, emosional, dan fisik berdasarkan kerangka Hattie (2014), kemudian diakhiri dengan refleksi terhadap pengalaman yang dialami. Tahap penutupan dilakukan melalui rangkuman hasil wawancara, debriefing, dan evaluasi kondisi emosional partisipan. Selain itu, penelitian juga menerapkan prinsip refleksivitas dan bracketing (*defocusing*) agar peneliti dapat meminimalkan pengaruh asumsi pribadi selama proses pengumpulan data.

Pemantapan validitas penelitian mengacu pada prinsip *authenticity* dan *credibility*, yaitu memastikan bahwa hasil penelitian benar-benar mencerminkan pengalaman dan realitas sosial partisipan secara jujur. Mengacu pada Neuman (2014), terdapat berbagai strategi untuk meningkatkan kredibilitas penelitian kualitatif, seperti *triangulation*, *member checking*, *peer debriefing*, *negative case analysis*, *prolonged engagement*, *audit trail*, dan *rich-thick description*. Penelitian ini secara khusus memilih *member checking* sebagai strategi utama untuk menjamin keabsahan data. *Member checking* dilakukan dengan mengonfirmasi kembali hasil wawancara, interpretasi, kategori, maupun temuan penelitian kepada partisipan. Melalui proses ini, partisipan diberikan kesempatan untuk memastikan bahwa hasil interpretasi peneliti telah sesuai dengan pengalaman dan makna yang mereka maksudkan. Dengan demikian, teknik ini membantu meminimalkan kesalahan interpretasi, meningkatkan akurasi data, serta memperkuat kredibilitas dan kepercayaan terhadap hasil penelitian.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara bertahap melalui proses konseptualisasi, coding, dan constant comparison. Pada tahap konseptualisasi, data hasil wawancara terus dikembangkan dan dihubungkan dengan konsep-konsep teoretis selama proses pengumpulan maupun analisis data berlangsung. Proses

ini bertujuan untuk mengorganisasi data, menemukan tema, membentuk kategori, serta membangun hubungan antarkonsep sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti. Tahap coding dilakukan melalui tiga proses, yaitu open coding, axial coding, dan selective coding. Open coding digunakan untuk mengidentifikasi tema-tema awal dari data, axial coding berfokus pada pengorganisasian hubungan antarkategori dan pola yang muncul, sedangkan selective coding mengintegrasikan seluruh kategori menjadi tema-tema utama yang mampu menjelaskan fenomena penelitian secara utuh. Selama proses tersebut, peneliti juga menyusun analytic memo untuk mencatat interpretasi, hubungan antarkategori, serta gagasan teoretis yang berkembang sehingga dapat mendukung penyusunan hasil penelitian. Selanjutnya, analisis dilakukan menggunakan constant comparison, yaitu proses membandingkan data dengan data, data dengan kategori, serta kategori dengan kategori secara berulang sepanjang proses penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi persamaan, perbedaan, pola, dan hubungan konseptual secara lebih mendalam sehingga tema-tema yang dihasilkan benar-benar berakar pada data empiris yang diperoleh dari partisipan.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini diawali dengan penetapan fokus pada pengalaman subjektif mahasiswa psikologi yang pernah menghadapi tantangan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan *burnout*, serta bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi konsep diri pada domain akademik, sosial, emosional, dan fisik. Untuk mendukung pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan telaah pustaka, menyusun instrumen penelitian berupa *google form* untuk keperluan rekrutmen partisipan, menyusun pedoman wawancara berbasis grand theory, template transkrip serta pengkodean data, dan melengkapi berbagai dokumen etik penelitian sebelum pengambilan data dilakukan. Pengambilan data dilaksanakan pada akhir April hingga Mei 2026 dengan melibatkan empat mahasiswa psikologi. Keempat partisipan merupakan mahasiswa psikologi semester akhir yang memiliki pengalaman menghadapi tantangan kesehatan mental, terutama dalam konteks penyusunan skripsi dan tuntutan akademik. Meskipun setiap partisipan memiliki latar belakang dan bentuk pengalaman yang berbeda, seluruhnya menggambarkan bahwa stres, kecemasan, penurunan motivasi, gangguan pola tidur, serta perubahan pada kehidupan sosial dan emosional memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri.

Pemaknaan terhadap pengalaman terkait kesehatan mental mempengaruhi konsep diri mahasiswa psikologi melalui proses refleksi dan evaluasi diri yang berlangsung pada berbagai domain diri. Pengalaman kesehatan mental yang dimaknai sebagai sumber tekanan, tantangan, maupun pembelajaran membentuk cara partisipan memandang kemampuan, nilai diri, hubungan sosial, kondisi emosional, serta dirinya secara keseluruhan. Pengaruh tersebut tampak paling dominan pada domain akademik dan emosional, yang berkaitan dengan tuntutan perkuliahan, penyusunan skripsi, ekspektasi diri, serta tekanan dari lingkungan. Sementara itu, domain sosial dan fisik menunjukkan tingkat pengaruh yang bervariasi pada setiap partisipan, bergantung pada konteks pengalaman dan sumber dukungan yang dimiliki.

Pengalaman kesehatan mental tidak selalu menghasilkan konsep diri yang negatif. Meskipun seluruh partisipan pernah mengalami tekanan psikologis yang memengaruhi cara mereka memandang diri, proses pemaknaan yang dilakukan memungkinkan munculnya pemahaman diri yang lebih mendalam, penerimaan terhadap keterbatasan diri, serta perubahan perspektif mengenai keberhasilan dan pencapaian. Pengetahuan psikologi yang dimiliki partisipan turut berperan dalam membantu mereka memahami pengalaman tersebut, mengembangkan strategi pengelolaan diri, serta membangun cara pandang yang lebih adaptif terhadap berbagai tantangan yang dihadapi. Oleh sebab itu, pengalaman terkait kesehatan mental dapat menjadi sarana pengembangan diri yang berkontribusi terhadap pembentukan konsep diri yang lebih realistis dan terintegrasi.

Secara keseluruhan, konsep diri mahasiswa psikologi merupakan konstruksi yang dinamis dan multidimensional yang terus berkembang melalui interaksi antara pengalaman pribadi, proses pemaknaan, serta konteks sosial dan akademik yang melingkupinya. Oleh karena itu, bukan semata-mata pengalaman kesehatan mental yang menentukan pembentukan konsep diri, melainkan bagaimana pengalaman tersebut diinterpretasikan, direfleksikan, dan diintegrasikan ke dalam pemahaman individu mengenai dirinya sendiri. Temuan ini menegaskan bahwa pemaknaan

pengalaman merupakan mekanisme penting yang menjembatani pengalaman kesehatan mental dengan perkembangan konsep diri pada mahasiswa psikologi.

DISKUSI

Pengalaman kesehatan mental yang dialami mahasiswa psikologi memengaruhi konsep diri secara dinamis pada berbagai domain yang dikaji, yakni domain akademik, sosial, emosional, dan fisik. Seluruh partisipan mengalami tekanan yang berkaitan dengan tuntutan akademik, khususnya dengan pengerjaan skripsi yang kemudian memunculkan perubahan cara mereka dalam memandang diri sendiri. Temuan ini sejalan dengan pandangan Hattie (2014) bahwa konsep diri merupakan konstruksi multidimensional yang terdiri atas berbagai domain spesifik dan dapat berubah sesuai pengalaman yang dialami individu. Ketika partisipan menghadapi hambatan akademik, mereka menunjukkan penurunan penilaian terhadap kemampuan diri, munculnya keraguan, pesimisme, dan menurunnya motivasi. Namun, setelah memperoleh dukungan sosial, melakukan refleksi diri, atau mengembangkan strategi koping tertentu, mereka mampu membangun kembali pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka. Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan karakteristik konsep diri yang bersifat dinamis dan dapat berkembang melalui proses evaluasi serta reinterpretasi pengalaman hidup.

Pada domain akademik, seluruh partisipan menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi faktor utama yang memengaruhi konsep diri mereka. Seluruh partisipan sempat meragukan kemampuan akademiknya ketika menghadapi hambatan dalam penyelesaian skripsi maupun tuntutan pencapaian yang tinggi. Kondisi tersebut mencerminkan karakteristik konsep diri yang negatif sebagaimana dijelaskan oleh Hattie (2014), yaitu adanya kecenderungan sikap pesimis, mudah menyerah, dan menilai diri secara kurang positif. Akan tetapi, setelah melalui proses refleksi, penerimaan dukungan serta penyesuaian diri, para partisipan menunjukkan peningkatan kembali pada konsep diri akademiknya. Temuan ini dapat dipahami dalam konteks tugas perkembangan *emerging adulthood* menurut Santrock (2018), yaitu individu mulai membangun kemandirian, menetapkan tujuan masa depan, serta mempersiapkan diri menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa. Skripsi sebagai salah satu tuntutan akademik akhir menjadi simbol penting keberhasilan perkembangan tersebut. Oleh karena itu, hambatan dalam penyelesaiannya tidak hanya dipersepsikan sebagai masalah akademik, tetapi juga sebagai ancaman terhadap identitas dan masa depan yang sedang dibangun oleh mahasiswa.

Dalam domain sosial, penelitian menemukan bahwa sebagian besar partisipan mengalami kecenderungan menarik diri ketika menghadapi tekanan psikologis. Partisipan 1, Partisipan 2, dan Partisipan 3 mengurangi interaksi sosial selama masa sulit, sedangkan Partisipan 4 pada awalnya membatasi partisipasi sosialnya karena rasa tidak percaya diri. Namun, seluruh partisipan juga menunjukkan bahwa dukungan teman, keluarga, maupun lingkungan sekitar berperan penting dalam proses pemulihan. Hasil ini sejalan dengan Hattie (2014) yang menjelaskan bahwa konsep diri sosial berkaitan dengan persepsi individu mengenai penerimaan, kualitas hubungan interpersonal, dan keberhargaan dirinya dalam lingkungan sosial. Temuan tersebut juga sesuai dengan tugas perkembangan pada masa *emerging adulthood* menurut Santrock (2018), yaitu membangun hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dan mengembangkan kemampuan menjalin relasi interpersonal yang sehat. Dukungan sosial yang diterima partisipan tidak hanya membantu mereka mengatasi tekanan psikologis, tetapi juga memperkuat keyakinan bahwa mereka diterima dan dihargai oleh lingkungan sosialnya.

Pada domain emosional, seluruh partisipan memperlihatkan dampak yang paling kuat dari pengalaman kesehatan mental yang mereka alami. Gejala seperti kecemasan, *overthinking*, kesedihan berkepanjangan, perasaan hampa, kehilangan motivasi, hingga keputusan muncul ketika tekanan akademik mencapai puncaknya. Temuan ini mendukung pandangan Hattie (2014) bahwa individu dengan *konsep diri* negatif cenderung memiliki evaluasi diri yang pesimistis dan kurang mampu dalam melihat potensi positif dalam dirinya. Meskipun demikian, para partisipan juga menunjukkan adanya proses pertumbuhan psikologis melalui refleksi, *mindfulness*, *journaling*, dukungan sosial, maupun perubahan cara pandang terhadap pengalaman yang dialami. Kemampuan untuk memaknai kembali pengalaman tersebut menunjukkan perkembangan regulasi emosi yang semakin matang. Hal ini sesuai dengan tugas perkembangan masa dewasa awal menurut Santrock (2018), yaitu mengembangkan

identitas diri yang lebih stabil, meningkatkan kemandirian psikologis, serta belajar menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih adaptif.

Sementara itu, pada domain fisik ditemukan bahwa dampak pengalaman kesehatan mental muncul dalam bentuk perubahan pola tidur, penurunan perhatian terhadap penampilan diri, maupun berkurangnya perilaku perawatan diri. Partisipan 1 mengalami penurunan kepercayaan diri akibat perubahan kondisi kulit, sedangkan Partisipan 3 menunjukkan berkurangnya perhatian terhadap kebersihan dan kesejahteraan fisiknya. Sebaliknya, Partisipan 2 dan Partisipan 4 tidak menunjukkan perubahan signifikan pada penilaian terhadap aspek fisik dirinya. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh kesehatan mental terhadap konsep diri fisik memang bersifat personal dan tidak selalu muncul pada setiap orang. Meskipun demikian, ketika partisipan mulai melakukan perawatan diri dan memperbaiki rutinitas kesehariannya, konsep diri fisik mereka juga mengalami perbaikan. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman kesehatan mental pada mahasiswa psikologi tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan dan perkembangan konsep diri pada berbagai domain. Dalam bahasan terkait *emerging adulthood*, proses menghadapi tekanan, melakukan refleksi diri, serta memperoleh dukungan sosial menjadi bagian penting dari perjalanan perkembangan menuju identitas diri yang lebih matang dan positif.

SIMPULAN

Pemaknaan terhadap pengalaman kesehatan mental memengaruhi konsep diri mahasiswa psikologi melalui proses refleksi dan evaluasi diri pada berbagai domain diri. Pengaruh tersebut paling dominan terlihat pada domain akademik dan emosional yang berkaitan dengan tuntutan perkuliahan, ekspektasi diri, serta tekanan lingkungan. Meskipun demikian, pengalaman kesehatan mental tidak selalu menghasilkan konsep diri yang negatif. Melalui proses pemaknaan, dukungan sosial, strategi coping, dan pemanfaatan pengetahuan psikologi, partisipan mampu mengembangkan pemahaman diri yang lebih mendalam, penerimaan diri, serta cara pandang yang lebih adaptif terhadap berbagai tantangan kehidupan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep diri mahasiswa psikologi merupakan konstruksi yang dinamis dan multidimensional yang berkembang melalui interaksi antara pengalaman kesehatan mental, proses pemaknaan, serta konteks sosial dan akademik yang melingkupinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Prof. Dr. Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes., Psikolog, sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam proses penelitian serta penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Btari Dwitya Dianugrahini dan Nurul Hartini tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Ahmad, N., & Ismail, H. (2015). Rediscovering Rogers's Self Theory and Personality Mustafa Tekke (Corresponding author). In *Journal of Educational, Health and Community Psychology* (Vol. 4, Issue 3).
- Appleby, D. C., & Appleby, K. M. (2006). Kisses of death in the graduate school application process. *Teaching of Psychology*, 33(1), 19-24.
- Aulia, D., & Deni, I. F. (2022). Intrapersonal Communication in the Process of Establishing the konsep diri of Communications Students of the State Islamic University of North Sumatera. *Daengku: Journal of Humanities and Social Sciences Innovation*, 2(3), 327-332.

- <https://doi.org/10.35877/454ri.daengku989>
- Bonfine, N. (2013). Stigma, konsep diri And Stigma Resistance Among Individuals With Mental Illness.
- Burns, R. B., & Dobson, C. B. (2012). Introductory psychology. Springer Science & Business Media.
- Choi, N. (2005). Self-efficacy and self-concept as predictors of college students' academic performance. *Psychology in the Schools*, 42(2), 197–205. <https://doi.org/10.1002/pits.20048>
- Cicero, D. C. (2018). Self-concept clarity and psychopathology. In *konsep diri Clarity: Perspectives on Assessment, Research, and Applications* (pp. 219–242). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6_12
- Cowan, H. R., McAdams, D. P., Ouellet, L., Jones, C. M., & Mittal, V. A. (2024). konsep diri and Narrative Identity in Youth at Clinical High Risk for Psychosis. *Schizophrenia Bulletin*, 50(4), 848–859.
- Dusek, J. B., & McIntyre, J. G. (2003). Chapter Fourteen Self-Concept and Self-Esteem Development.
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2012). Help-seeking for mental health on college campuses: Review of evidence and next steps for research and practice. In *Harvard Review of Psychiatry* (Vol. 20, Issue 4, pp. 222–232). <https://doi.org/10.3109/10673229.2012.712839>
- Ekawati, F. M., Kusnanto, H., Lestari, P., Vidiawati, D., Novitasari, D. A., Widyahening, I. S., & Sancu, L. (2025). The health and wellbeing of undergraduate students in Indonesia: descriptive results of a survey in three public universities. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-90527-w>
- Garaigordobil, M., Pérez, I., & Mozaz, M. (2008). self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms. www.psicothema.com
- Gecas, V. (n.d.). The self-concept. Retrieved <https://about.jstor.org/terms>
- Hattie, J. (2014). konsep diri. Psychology Press.
- Horne Bachelor, K. L. (2019). Literacy And Its Influence On Psychological Distress And Help-Seeking Behaviour.
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Kotera, Y., Andrzejewski, D., Dosedlova, J., Taylor, E., Edwards, A. M., & Blackmore, C. (2022). Mental Health of Czech University Psychology Students: Negative Mental Health Attitudes, Mental Health Shame and Self-Compassion. *Healthcare* (Switzerland), 10(4). <https://doi.org/10.3390/healthcare10040676>
- Kroger, J., & Marcia, J. E. (2011). The Identity Statuses: Origins, Meanings, and Interpretations. In *Handbook of Identity Theory and Research* (pp. 31–53). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_2
- Leahy, C. M., Tonkin, A. L., Peterson, R. F., Wilson, I. G., Newbury, J. W., & Turnbull, D. (2010). Distress levels and self-reported treatment rates for medicine, law, psychology and mechanical engineering tertiary students: cross-sectional study. In *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* (Vol. 44).
- Markowitz, F. E. (2001). Modeling Processes in Recovery from Mental Illness: Relationships between Symptoms, Life Satisfaction, and self-concept. In *Source: Journal of Health and Social Behavior* (Vol. 42, Issue 1).
- Meyer, T., Schlechter, P., Schlichting, L., & Morina, N. (2023). The Struggle Is Relative: A Comparative Processing Perspective on Academic konsep diri and Student Mental Health. *Collabra: Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.88330>
- National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research. (1979). The Belmont report: Ethical principles and guidelines for the protection of human subjects of research. U.S. Department of Health, Education, and Welfare.
- Neuman, W. Lawrence. (2014). Social research methods: qualitative and quantitative approaches. Pearson.
- O'Connor, C., Kadianaki, I., Maunder, K., & McNicholas, F. (2018). How does psychiatric diagnosis affect young people's self-concept and social identity? A systematic review and synthesis of the qualitative literature. In *Social Science and Medicine* (Vol. 212, pp. 94–119). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.07.011>
- Oktaviana, R. A., Putri, D. R., & Musslifah, A. R. (2023). Hubungan antara konsep diri dengan

- kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Sahid Surakarta).
- Psimawa, J., & Ade Prasetyo, D. (2024). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Stres Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. 7(Desember), 140–144. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- Rivaldi, A., Soedarto, J., Tembalang, K., Semarang, K., & Tengah, J. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, (4), 11–18. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4378>
- Salsabila, A., & Minarni, M. (2025). Deskriptif Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Psikologi Karakter, 5(1), 104–110. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5835>
- Santrock, J. W. . (2018). A topical approach to life-span development. McGraw-Hill Education.
- Setyadewi, T. P. (2022). Hubungan konsep diri (self-concept) dengan kebermaknaan hidup pada Generasi Z (Generasi Net) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Shin, J. Y., Steger, M. F., & Henry, K. L. (2016). self-concept clarity's role in meaning in life among American college students: A latent growth approach. Self and Identity, 15(2), 206–223. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1111844>
- Smith, C. L., & Shochet, I. M. (2011). The Impact of Mental Health Literacy on Help-Seeking Intentions: Results of a Pilot Study with First Year Psychology Students. International Journal of Mental Health Promotion, 13(2), 14–20. <https://doi.org/10.1080/14623730.2011.9715652>
- Stake, R., & Visse, M. (1995). Case study research. Cham: Springer.
- Stein, K. F. (1995). The Organizational Properties of the Self-Concept and Instability of Affect. In Research in Nursing & Health (Vol. 10).
- Tyrrell, J. (1992). Sources of Stress Among Psychology Undergraduates. The Irish Journal of Psychology, 13(2), 184–192. <https://doi.org/10.1080/03033910.1992.10557878>
- Umarta, S. A., & Mangundjaya, W. L. (2023). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa. Syifa Asha Umarta, Dkk.) Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(8), 269–278. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8377018>
- Woof, V. G., Hames, C., Speer, S., & Cohen, D. L. (2021). A qualitative exploration of the unique barriers, challenges and experiences encountered by undergraduate psychology students with mental health problems. Studies in Higher Education, 46(4), 750–762. <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1652809>
- Wren-Lewis, S., & Alexandrova, A. (2021). Mental Health without Well-being. Journal of Medicine and Philosophy (United Kingdom), 46(6), 684–703. <https://doi.org/10.1093/jmp/jhab032>
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. JAMA, 310(20), 2191–2194 .
- Xu, Q. Y., Li, S. F., & Yang, L. (2019). Perceived social support and mental health for college students in mainland China: the mediating effects of self-concept. Psychology, Health and Medicine, 24(5), 595–604. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1549744>
- Zhu, J., Wang, X., Liu, Z., Liu, T., Wei, G., & Chen, X. (2016). The Relationship between Self-Concept and Mental Health among Chinese College Students: The Mediating Effect of Social Adjusting. Open Journal of Social Sciences, 04(12), 118–125. <https://doi.org/10.4236/jss.2016.412011>

