





Peran Self-Diagnose Dalam Deteksi Dini Kecemasan Mahasiswa Di Magelang: Kajian Cross-Sectional

Agus Setiyawan¹, Novida Prima Wijayanti¹, Wahyu Tri Astuti¹, Kurniawan Bagus Sugiarto¹, Siswanto¹

¹ Diploma Tiga Keperawatan, STIKes Karya Bhakti Nusantara Magelang

 satyaalfakhriy@gmail.com

 <https://doi.org/10.56186/jkkb.303>

Abstrak

Latar Belakang: Kecemasan merupakan keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, takut, dan tidak nyaman yang muncul sebagai respons terhadap situasi atau ancaman yang dianggap membahayakan, baik yang bersifat nyata maupun yang hanya dipersepsikan oleh individu. Namun, apabila kecemasan terjadi secara berlebihan, berlangsung dalam waktu yang lama, dan mengganggu aktivitas serta fungsi kehidupan sehari-hari, maka kondisi tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Menurut penelitian 33,7% mahasiswa mengalami kecemasan pada tingkat menengah, mahasiswa perlu melakukan *self-diagnose* sebagai langkah awal untuk mengenali kondisi kesehatan mental yang mereka alami, mengingat tingginya tekanan akademik, sosial, dan tuntutan masa depan selama masa perkuliahan. **Tujuan:** mengetahui hubungan antara *self-diagnose* kesehatan mental dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa di Kota Magelang. **Metode:** Metode dalam artikel ini adalah kuantitatif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, Populasi penelitian ini adalah seluruh pengunjung “Mini Festival SEJENAK (A Brief Moment to Pause)” yang diselenggarakan di Gedung Auditorium Edusmart Soerojo Hospital pada tanggal 12 November 2025 dan “KMI Expo 2025” di Universitas Tidar pada tanggal 19-20 November 2025 sebanyak 85 orang. Pelaksanaan dilakukan pada bulan Oktober hingga bulan Januari 2025. **Hasil:** Hasil uji statistik menggunakan analisis Spearman Rank menunjukkan nilai p-value = 0,000, yang berarti $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self diagnose mental disorders* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa di Kota Magelang. Nilai koefisien korelasi $r = 0,816$ menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dengan arah positif. **Simpulan:** Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat *self diagnose mental disorders*, maka tingkat kecemasan cenderung semakin ringan.

Kata Kunci : Cemas; Mahasiswa; Self diagnose.

Abstract

Background: Anxiety is an emotional state characterized by feelings of worry, fear, and discomfort that arise in response to situations or threats perceived as harmful, whether real or imagined. However, when anxiety occurs excessively, persists over a prolonged period, and interferes with daily activities and functioning, it can negatively affect mental health and overall well-being. Previous research indicates that 33.7% of university students experience moderate levels of anxiety. Students need to engage in self-diagnosis as an initial step to recognize their mental health condition, considering the high academic, social, and future-related pressures encountered during university life. **Objective:** To determine the relationship between mental health self-diagnosis and anxiety levels among university students in Magelang City. **Methods:** This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all visitors to the “Mini Festival SEJENAK (A Brief Moment to Pause)” held at the Edusmart Auditorium, Soerojo Hospital, on November 12, 2025, and the “KMI Expo 2025” at Universitas Tidar on November 19–20, 2025, totaling 85 participants. Data collection was conducted from October to January 2025. Statistical analysis was performed using the

Spearman Rank correlation test. Results: The Spearman Rank analysis yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant relationship between mental health self-diagnosis and anxiety levels among university students in Magelang City. The correlation coefficient ($r = 0.816$) demonstrated a very strong positive correlation. Conclusion: The findings indicate that lower levels of mental health self-diagnosis are associated with lower levels of anxiety.

Keywords: *Anxiety; Students; Self-diagnosis.*

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu yang memungkinkan seseorang mampu menyadari potensi dirinya, mengelola stres kehidupan sehari-hari, bekerja atau belajar secara produktif, serta berkontribusi secara positif dalam lingkungan sosial. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam berpikir, merasakan, dan berperilaku secara seimbang serta adaptif dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Sebaliknya, ketika kesehatan mental tidak terjaga dengan baik, individu menjadi lebih rentan mengalami berbagai masalah psikologis, salah satunya yaitu kecemasan. Kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap tekanan yang tidak mampu diatasi secara efektif oleh individu (Panggalo dkk, 2024).

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, takut, dan tidak nyaman yang muncul sebagai respons terhadap situasi atau ancaman yang dianggap membahayakan, baik yang bersifat nyata maupun yang hanya dipersepsikan oleh individu. Kecemasan yaitu reaksi yang wajar dan dapat dialami oleh setiap orang dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika menghadapi tekanan, perubahan, atau ketidakpastian. Namun, apabila kecemasan terjadi secara berlebihan, berlangsung dalam waktu yang lama, dan mengganggu aktivitas serta fungsi kehidupan sehari-hari, maka kondisi tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu (Ramaiah, 2025).

Penyebab kecemasan bersifat multifaktorial, yaitu dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial. Faktor psikologis meliputi pola pikir negatif, rendahnya kepercayaan diri, pengalaman stres atau peristiwa yang tidak menyenangkan, serta ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi dan stres. Faktor sosial dan lingkungan juga berperan penting, seperti tekanan akademik atau pekerjaan, masalah hubungan interpersonal, tuntutan dari keluarga, serta kurangnya dukungan sosial. Selain itu, faktor ekonomi, seperti ketidakstabilan finansial dan kekhawatiran terhadap pemenuhan kebutuhan hidup, dapat memicu munculnya kecemasan. Paparan informasi yang berlebihan, terutama melalui media sosial dan internet, juga dapat meningkatkan kecemasan karena individu cenderung membandingkan diri dengan orang lain atau menafsirkan informasi secara tidak tepat. Kombinasi faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan kecemasan yang bersifat sementara maupun berkepanjangan, tergantung pada kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi tekanan yang dialaminya (Pamungkas, 2018).

Kecemasan sebagai bagian dari masalah kesehatan mental dapat dialami oleh setiap individu tanpa memandang usia maupun latar belakang. Namun, tingkat dan bentuk kecemasan yang dialami seseorang sangat dipengaruhi oleh fase perkembangan serta tuntutan lingkungan yang dihadapi. Pada kelompok usia dewasa awal terutama pada mahasiswa, kecemasan cenderung muncul akibat tekanan dan tanggung jawab yang lebih kompleks dibandingkan fase kehidupan sebelumnya. Kecemasan dapat terjadi pada mahasiswa karena masa perkuliahan

merupakan periode transisi yang penuh dengan perubahan dan tuntutan. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang lebih mandiri, tetapi juga menghadapi tanggung jawab baru dalam mengatur waktu, menentukan prioritas, serta mengambil keputusan yang berkaitan dengan masa depan. Perubahan peran dan tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis, terutama ketika mahasiswa merasa belum memiliki kesiapan yang cukup untuk menghadapinya (Sherfina, 2024).

Selain tuntutan akademik, mahasiswa juga menghadapi tekanan sosial dan emosional. Proses penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus, pergaulan baru, serta harapan dari keluarga dan masyarakat dapat menjadi sumber stres yang memicu kecemasan. Mahasiswa sering kali merasa perlu memenuhi ekspektasi tertentu, baik dalam hal prestasi akademik maupun pencapaian pribadi, sehingga muncul rasa takut akan kegagalan dan ketidakpastian. Jika tidak dikenali dan ditangani dengan baik, kecemasan dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, prestasi akademik, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa (Edy dkk, 2025).

Prevalensi kecemasan pada mahasiswa merupakan isu kesehatan mental yang penting untuk diperhatikan. Berdasarkan kajian literatur global, tingkat kecemasan pada mahasiswa diperkirakan berada pada kisaran sekitar 39–41%, menunjukkan bahwa hampir setengah dari populasi mahasiswa melaporkan gejala kecemasan dalam berbagai tingkat keparahan. Selain itu, tren internasional terbaru menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan di kalangan mahasiswa meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir hingga mencapai sekitar 36% pada tahun 2024, mencerminkan adanya peningkatan beban psikologis seiring dengan tekanan akademik dan sosial. Kondisi ini menegaskan bahwa kecemasan bukan hanya fenomena sesaat, melainkan masalah kesehatan mental yang perlu mendapat perhatian serius dalam konteks mahasiswa (Saputri, 2024).

Prevalensi kecemasan pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan bahwa masalah ini menjadi isu kesehatan mental yang perlu mendapat perhatian serius. Penelitian lokal pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin tahun akademik 2024 menunjukkan bahwa sekitar 33,7% mahasiswa mengalami kecemasan pada tingkat menengah, mencerminkan tingginya proporsi mahasiswa yang merasakan gejala kecemasan dalam konteks akademik dan adaptasi kehidupan kampus. Selain itu, data nasional pada tahun 2024 juga menunjukkan bahwa sekitar 68,7% populasi remaja dan dewasa di Indonesia mengalami gangguan kecemasan, menggambarkan bahwa kecemasan merupakan masalah mental yang luas di masyarakat Indonesia. Kondisi ini menegaskan pentingnya upaya deteksi dini dan penanganan kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi (Saputri, 2024).

Apabila kecemasan pada mahasiswa tidak diatasi dengan baik, kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif baik secara psikologis, akademik, maupun sosial. Secara psikologis, kecemasan yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan mental lain, seperti depresi, gangguan tidur, atau gangguan konsentrasi. Secara akademik, mahasiswa yang mengalami kecemasan berat cenderung mengalami penurunan fokus, motivasi belajar, dan prestasi akademik, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kelulusan dan pengembangan karier. Selain itu, kecemasan yang tidak ditangani dapat memengaruhi aspek sosial mahasiswa. Mahasiswa dapat menjadi lebih mudah tersinggung, menarik diri dari interaksi sosial, atau mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dengan teman dan keluarga. Dalam jangka panjang, kecemasan yang tidak dikelola dapat mengganggu kualitas hidup secara keseluruhan, menurunkan kesejahteraan mental, serta menghambat kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dan berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari (Sahputra, 2025).

Mahasiswa perlu melakukan *self-diagnose* sebagai langkah awal untuk mengenali kondisi kesehatan mental yang mereka alami, mengingat tingginya tekanan akademik, sosial, dan tuntutan masa depan selama masa perkuliahan. Dengan melakukan refleksi diri terhadap perasaan, pikiran, dan perilaku sehari-hari, mahasiswa dapat lebih sadar akan tanda-tanda stres, kecemasan, atau kelelahan mental sejak dini. Kesadaran ini penting agar mahasiswa tidak mengabaikan masalah yang berpotensi berkembang menjadi lebih serius serta terdorong untuk mencari bantuan yang tepat, baik melalui dukungan sosial maupun layanan profesional. Namun, *self-diagnose* tidak boleh dijadikan sebagai kesimpulan akhir, melainkan sebagai langkah awal untuk memahami diri dan mengambil keputusan yang lebih sehat terkait kesejahteraan mental (Komala dkk, 2023).

Self-diagnose merupakan proses di mana individu mencoba menilai kondisi kesehatan dirinya sendiri berdasarkan gejala atau informasi yang diperoleh, baik dari pengalaman pribadi maupun sumber informasi seperti internet dan media sosial. Dalam konteks kesehatan mental, *self-diagnose* memiliki peran penting sebagai langkah awal dalam mengenali gejala psikologis, termasuk kecemasan. Pentingnya *self-diagnose* terletak pada kemampuannya untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa terhadap kondisi psikologis yang mereka alami. Dengan mengetahui adanya gejala kecemasan lebih awal, mahasiswa dapat lebih cepat mencari strategi koping yang sesuai, menyesuaikan gaya hidup, atau mengakses layanan kesehatan mental profesional jika diperlukan. Selain itu, *self-diagnose* dapat menjadi alat edukasi diri yang membantu mahasiswa memahami kesehatan mental secara lebih personal, sehingga mereka menjadi lebih proaktif dalam menjaga kesejahteraan psikologis (Annury dkk, 2022).

Hasil penelitian Farhan dkk (2024) didapatkan hubungan korelasi antara *self diagnose* dengan tingkat kecemasan mendapatkan $p\text{-value} < 0.001$. Kelompok *self diagnose* sangat rendah semuanya memiliki tingkat kecemasan normal. Selanjutnya untuk kelompok *self diagnose* rendah mayoritas memiliki tingkat kecemasan ringan sebesar 52.5%, sedangkan kelompok *self diagnose* kuat mayoritas berada pada tingkat kecemasan ringan sebesar 69.6%. Kemudian untuk kelompok *self diagnose* sangat kuat seluruhnya memiliki tingkat kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap *self diagnose* dengan tingkat kecemasan.

Hasil studi pendahuluan berdasarkan wawancara singkat dengan beberapa mahasiswa di Magelang tentang *self diagnose* menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa telah melakukan *self-diagnose* terhadap kondisi kecemasaannya tanpa konsultasi dengan tenaga profesional. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya potensi kesalahan dalam penafsiran gejala serta peningkatan kecemasan. Oleh karena itu, temuan awal ini menjadi dasar penting bagi dilakukannya penelitian lebih lanjut untuk mengkaji hubungan *self-diagnose* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa secara lebih mendalam dan sistematis.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara singkat dengan kuesioner singkat dan wawancara terbatas, ditemukan bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasan yang berkaitan dengan tuntutan akademik, seperti beban tugas, ujian, serta tekanan untuk mencapai prestasi. Selain faktor akademik, kecemasan juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan kekhawatiran terhadap masa depan. Sebagian mahasiswa melaporkan kesulitan dalam mengelola perasaan cemas tersebut, sehingga berdampak pada konsentrasi belajar dan kesejahteraan psikologis. Temuan awal ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan permasalahan yang cukup umum di kalangan mahasiswa dan perlu mendapatkan perhatian khusus.

Penelitian mengenai *self-diagnose* terhadap kecemasan mahasiswa di Kota Magelang penting dilakukan mengingat meningkatnya tekanan akademik, sosial, dan tuntutan masa depan yang dihadapi mahasiswa. Kemudahan akses informasi melalui media sosial dan internet

mendorong mahasiswa untuk melakukan self-diagnose terhadap kondisi kesehatan mentalnya tanpa dasar penilaian profesional. Praktik ini dapat berdampak ganda, yaitu meningkatkan kesadaran diri, tetapi juga berpotensi memperparah kecemasan akibat kesalahan penafsiran gejala. Hingga saat ini, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara self-diagnose dan tingkat kecemasan mahasiswa di Kota Magelang. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memberikan gambaran empiris mengenai fenomena tersebut serta menjadi dasar bagi pengembangan edukasi kesehatan mental dan layanan pendampingan yang lebih tepat sasaran bagi mahasiswa di wilayah tersebut.

Tujuan penulisan artikel ilmiah ini adalah untuk mengetahui hubungan antara self-diagnose kesehatan mental dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa di Kota Magelang.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi, dengan pendekatan *cross sectional*, Populasi adalah seluruh unit penelitian yang karakteristiknya diamati (Djaali, 2020). Populasi penelitian ini adalah seluruh pengunjung “Mini Festival SEJENAK (*A Brief Moment to Pause*)” yang diselenggarakan di Gedung Auditorium Edusmart Soerojo Hospital pada tanggal 12 November 2025 dan “KMI Expo 2025” di Universitas Tidar pada tanggal 19-20 November 2025 sebanyak 85 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *convenience sampling*, yaitu teknik pemilihan responden berdasarkan kemudahan peneliti untuk mengakses dan menjangkau subyek penelitian. Pada kegiatan *Sejenak*, responden dipilih dari pengunjung yang secara sukarela mendatangi stand kesehatan STIKes Karya Bhakti Nusantara Magelang dan setuju untuk mengikuti pemeriksaan skrining kecemasan dan self diagnosis-gangguan mental (menggunakan link https://bit.ly/Cek_Cemasku).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah pengunjung *Mini Festival Sejenak* yang mengikuti skrining kecemasan di Stand milik Sekolah Tinggi Kesehatan Karya Bhakti Nusantara Magelang, berusia 18-24 tahun, berstatus mahasiswa kesehatan yang berada di perguruan tinggi Kota/Kabupaten Magelang dan bersedia menjadi responden. Penelitian dilakukan terhitung mulai dari persiapan dan pembuatan proposal penelitian di bulan Oktober hingga bulan Januari 2025. Tempat penelitian ini dilaksanakan di Aula Edusmart Soerojo Hospital dan Stand di gelaran KMI Expo tahun 2025 di Universitas Tidar Magelang. Variabel penelitiannya antara lain karakteristik responden (jenis kelamin, usia, riwayat konsultasi kesehatan mental), variabel independen : self diagnosis gangguan mental, variabel dependen : tingkat kecemasan.

Instrumen yang digunakan kuesioner yaitu antara lain data demografi, nilai pengukuran tingkat kecemasan dengan GAD-7 (*Generalized Anxiety Disorder*) dan kuesioenr pengukuran Gambaran diri sendiri dengan 5 pilihan jawaban skala likert. Analisis bivariat merupakan analisis untuk mengetahui hubungan dari kedua variabel yang akan diteliti (Djaali, 2020) pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara self diagnosis gangguan mental terhadap tingkat kecemasan, karena variabel yang diteliti adalah data ordinal maka teknik statistik yang digunakan adalah *spearman rank*.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Magelang, Jawa Tengah, dengan melibatkan mahasiswa bidang kesehatan sebagai responden penelitian. Responden dalam penelitian ini

adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang (UNIMMA), mahasiswa Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan (Poltekkes Kemenkes) Program Studi di wilayah Magelang, serta mahasiswa STIKes Karya Bhakti Nusantara (KBN) Program Diploma III Keperawatan.

Pengambilan data penelitian dilakukan pada dua lokasi kegiatan yang melibatkan mahasiswa dari berbagai institusi tersebut. Lokasi pertama adalah kegiatan Mini Festival "SEJENAK" yang diselenggarakan di Rumah Sakit Jiwa (RSJ) dr. Soerojo Magelang. Kegiatan ini menjadi sarana berkumpulnya mahasiswa kesehatan yang memiliki ketertarikan dan keterlibatan dalam isu kesehatan mental, sehingga relevan dengan tujuan penelitian.

Lokasi kedua adalah kegiatan KMI Expo yang diselenggarakan di Universitas Tidar (UNTIDAR) Kota Magelang. Kegiatan ini diikuti oleh mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Kota Magelang, termasuk mahasiswa dari Fakultas Ilmu Kesehatan UNIMMA, Poltekkes Kemenkes Program Studi Magelang, serta STIKes KBN Program D3 Keperawatan, sehingga memungkinkan peneliti memperoleh responden yang beragam dan representatif.

Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan kemudahan akses terhadap responden, keberagaman institusi pendidikan kesehatan, serta kesesuaian kegiatan dengan tujuan penelitian, yaitu menganalisis hubungan *self-diagnose mental disorders* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa di Kota Magelang tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan Self diagnose mental disorders terhadap Kecemasan pada Mahasiswa di Kota Magelang, didapatkan data umum responden sebagai berikut :

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa di Kota Magelang Tahun 2025 (N: 82)

No	Karakteristik responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Karakteristik Responden			
A	Jenis Kelamin		
1	Laki-laki	17	20,73
2	Perempuan	65	79,27
	Jumlah	82	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui bahwa dari 82 peserta, dapat diketahui jenis kelamin Sebagian besar perempuan sejumlah 65 responden (79,27%) dan pada kategori laki-laki sejumlah 17 responden (20,73%).

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia pada Mahasiswa di Kota Magelang Tahun 2025 (N: 82)

No	Karakteristik responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Karakteristik Responden			
B	Usia		
1	20 Tahun kebawah	65	79,27
2	20 - 25 Tahun	10	12,20
3	25 Tahun keatas	7	8,54
	Jumlah	82	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui bahwa dari 82 responden, dapat diketahui kategori usia didominasi pada kategori usia 20 tahun kebawah sejumlah 65 responden (79,27%), pada

kategori usia 20-25 tahun sejumlah 10 responden (12,20%), dan pada kategori usia 25 tahun keatas sejumlah 7 responden (8,54%).

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Riwayat Konsultasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Kota Magelang Tahun 2025 (N = 82)

No	Karakteristik responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Karakteristik Responden			
C	Konsultasi Kesehatan Mental		
1	Ya	12	14,63
2	Tidak	70	85,37
Jumlah		82	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1.3 diketahui bahwa dari 82 responden, dapat diketahui frekuensi mahasiswa berdasarkan riwayat konsultasi kesehatan mental sebagian besar menyatakan “tidak” sejumlah 70 mahasiswa (85,37%), dan sisanya “ya” sejumlah 12 mahasiswa (14,63%).

Berdasarkan hasil penelitian tentang *Self diagnose mental disorders* terhadap Kecemasan pada Mahasiswa di Kota Magelang, didapatkan data *Self Diagnosa* dan Kecemasan sebagai berikut :

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan *Self diagnose mental disorders* dan Kecemasan pada Mahasiswa di Kota Magelang Tahun 2025 (N: 82)

No	Karakteristik responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Karakteristik Mahasiswa			
A. <i>Self diagnose mental disorders</i>			
1	Sangat Rendah	10	12,2
2	Rendah	19	23,2
3	Kuat	36	43,9
4	Sangat Kuat	17	20,7
Jumlah		82	100
B. Kecemasan			
1	Minimal	11	13,4
2	Ringan	38	46,3
3	Sedang	22	26,8
4	Parah	11	13,4
Jumlah		82	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1.4, distribusi frekuensi responden berdasarkan self diagnose mental disorders menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kuat, yaitu sebanyak 36 responden (43,9%). Selanjutnya, kategori rendah dialami oleh 19 responden (23,2%), diikuti kategori sangat kuat sebanyak 17 responden (20,7%). Sementara itu, kategori sangat rendah merupakan proporsi paling kecil, yaitu 10 responden (12,2%) dari total 82 responden.

Pada variabel kecemasan, hasil menunjukkan bahwa kategori ringan merupakan tingkat kecemasan yang paling banyak dialami responden, yaitu 38 responden (46,3%). Selanjutnya,

kategori sedang dialami oleh 22 responden (26,8%), diikuti oleh kategori minimal dan parah yang masing-masing dialami oleh 11 responden (13,4%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan pada tingkat ringan hingga sedang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa di Kota Magelang, mengenai hubungan *self diagnose mental disorders* terhadap kecemasan pada mahasiswa di Kota Magelang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1.5 Analisis Cross-Sectional Hubungan *Self diagnose mental disorders* terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Kota Magelang Tahun 2025 (N: 82)

Self diagnose mental disorders	Kecemasan										<i>r</i>	<i>p</i> - <i>value</i>
	Parah		Sedang		Ringan		Minimal		Total			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Sangat Rendah	0	0	0	0	8	47,1	9	52,9	17	100	0,816	0,000
Rendah	0	0	7	19,4	27	75,0	2	5,6	36	100		
Kuat	3	15,8	13	68,4	3	15,8	0	0	19	100		
Sangat Kuat	8	80,0	2	20,0	0	0	0	0	10	100		
Total	11	13,4	22	26,8	38	46,3	11	13,4	82	100		

Sumber: data primer, diolah.

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 1.5, dapat diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat *self diagnose mental disorders* sangat rendah berjumlah 17 responden, dimana sebagian besar mengalami kecemasan minimal, yaitu sebanyak 9 responden (52,9%), dan diikuti oleh kecemasan ringan sebanyak 8 responden (47,1%). Pada mahasiswa dengan *self diagnose mental disorders* rendah yang berjumlah 36 responden, mayoritas mengalami kecemasan ringan, yaitu sebanyak 27 responden (75,0%), diikuti oleh kecemasan sedang sebanyak 7 responden (19,4%) dan kecemasan minimal sebanyak 2 responden (5,6%). Selanjutnya, pada mahasiswa dengan *self diagnose mental disorders* kuat yang berjumlah 19 responden, sebagian besar mengalami kecemasan sedang, yaitu sebanyak 13 responden (68,4%), diikuti oleh kecemasan parah dan ringan yang masing-masing berjumlah 3 responden (15,8%). Sementara itu, pada mahasiswa dengan *self diagnose mental disorders* sangat kuat yang berjumlah 10 responden, sebagian besar mengalami kecemasan parah, yaitu sebanyak 8 responden (80,0%), dan sisanya mengalami kecemasan sedang sebanyak 2 responden (20,0%), serta tidak terdapat responden dengan kecemasan ringan maupun minimal pada kelompok ini.

Hasil uji statistik menggunakan analisis Spearman Rank menunjukkan nilai *p*-value = 0,000, yang berarti $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self diagnose mental disorders* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa di Kota Magelang. Nilai koefisien korelasi $r = 0,816$ menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dengan arah positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat *self diagnose mental disorders*, maka tingkat kecemasan cenderung semakin ringan, sedangkan semakin kuat *self diagnose mental disorders* yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat kecemasan cenderung semakin berat.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 65 orang, sementara responden laki-laki berjumlah lebih sedikit. Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan. Hasil temuan sejalan dengan Novitria & Khoirunnisa (2020) yang mengemukakan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa. Perempuan cenderung lebih mudah mengalami kecemasan karena lebih sensitif terhadap tekanan akademik dan emosional dibandingkan laki-laki. Sebaliknya, laki-laki umumnya memiliki kecenderungan berpikir lebih rasional dan bersikap lebih eksploratif dalam menghadapi permasalahan. Pasiak (2009) menyebutkan bahwa perempuan memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami kecemasan dan gangguan perasaan dibandingkan dengan laki-laki (Novitria & Khoirunnisa, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori usia 20 tahun ke bawah, sedangkan sebagian kecil berada pada rentang usia 20–25 tahun dan usia di atas 25 tahun. Temuan ini mengindikasikan bahwa responden penelitian didominasi oleh mahasiswa pada usia remaja akhir hingga awal dewasa. Temuan ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Annisa et al. (2023), rentang usia 13–25 tahun termasuk dalam fase remaja hingga dewasa awal, yaitu periode transisi yang ditandai dengan perubahan psikologis yang cukup signifikan. Pada fase ini, individu mulai membangun kemandirian dan kemampuan bersosialisasi, namun juga rentan mengalami ketidakstabilan emosi. Perubahan emosi yang sensitif, seperti mudah merasa cemas, sedih, atau bereaksi berlebihan terhadap tekanan, umum terjadi pada usia tersebut. Oleh karena itu, mahasiswa pada rentang usia ini memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap kecemasan seiring dengan tuntutan perkembangan dan penyesuaian diri yang dihadapi (Annisa et al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *self diagnose mental disorders* yang berada pada kategori kuat, sementara proporsi paling kecil berada pada kategori sangat rendah, yang mengindikasikan bahwa kecenderungan menilai dan memahami kondisi diri cukup banyak ditemukan pada responden. Temuan ini menggambarkan bahwa mahasiswa secara aktif melakukan penilaian terhadap kondisi kesehatan dirinya berdasarkan persepsi dan pengetahuan yang dimiliki. Hasil tersebut didukung oleh temuan dalam berbagai jurnal yang menyatakan bahwa *self diagnose mental disorders* merupakan fenomena yang banyak terjadi pada individu usia dewasa awal, khususnya remaja dan anak muda yang aktif menggunakan media sosial. Perilaku *self diagnose mental disorders* ini umumnya dipicu oleh adanya gejala fisik maupun psikologis yang dirasakan, sehingga individu terdorong untuk melakukan introspeksi dan mengaitkan kondisi yang dialami dengan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber, termasuk media digital (Amrah et al., 2024).

Self diagnosis merupakan perilaku yang banyak dilakukan oleh individu pada usia dewasa awal, terutama mahasiswa, yang dipengaruhi oleh paparan informasi kesehatan dari media sosial dan internet. Perilaku ini biasanya muncul setelah individu merasakan gejala fisik maupun psikologis yang dirasakan mengganggu, sehingga mendorong pencarian informasi untuk memahami kondisi yang dialami. *Self diagnosis* dilakukan berdasarkan pengetahuan yang dimiliki individu dengan memanfaatkan berbagai sumber, baik resmi maupun tidak resmi, seperti internet, lingkungan sosial, serta pengalaman pribadi. Selain didorong oleh rasa penasaran, perilaku ini juga dapat dipengaruhi oleh kecocokan terhadap konten kesehatan yang ditemui serta kekhawatiran individu untuk memperoleh diagnosis yang tidak diharapkan ketika berkonsultasi dengan tenaga kesehatan profesional (Abrahamsz & Ambarwati, 2024).

Perilaku *self diagnose mental disorders* terbentuk melalui proses pembelajaran sosial yang memengaruhi cara individu memaknai pengalaman psikologis yang dialaminya. Ketika gejala yang dirasakan dianggap serupa dengan gambaran gangguan mental yang ditampilkan di media sosial, individu terdorong untuk mencari informasi tambahan dan mulai mengidentifikasi dirinya dengan label tertentu. Proses ini menandai awal *self diagnose mental disorders*, yaitu ketika penilaian terhadap kondisi psikologis dilakukan berdasarkan informasi eksternal tanpa melalui prosedur diagnostik formal oleh tenaga profesional. Namun, keterbatasan literasi kesehatan mental dan kemampuan berpikir kritis dapat memicu terjadinya overidentifikasi, sehingga *self diagnose mental disorders* perlu dipahami sebagai fenomena yang dipengaruhi oleh konteks digital dan interaksi sosial (Hazari & Maghfiroh, 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan pada tingkat ringan, dengan jumlah responden terbanyak berada pada kategori kecemasan ringan, diikuti oleh kecemasan sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan ringan hingga sedang merupakan kondisi yang umum dialami mahasiswa dalam kehidupan akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Paramitha & Yolani (2025) yang menyatakan bahwa tekanan akademik menjadi salah satu faktor utama penyebab kecemasan pada mahasiswa. Tuntutan untuk memahami materi yang kompleks, menyelesaikan tugas dengan tingkat ketelitian tinggi, serta menghadapi evaluasi akademik dapat meningkatkan perasaan tegang dan khawatir. Selain itu, beban akademik yang berkelanjutan berpotensi memicu stres psikologis apabila tidak diimbangi dengan strategi koping yang efektif. Kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, motivasi belajar, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan (Paramitha & Yolani, 2025).

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang yang muncul akibat adanya persepsi ancaman, baik yang berasal dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu. Pada mahasiswa, kecemasan dapat meningkat seiring dengan tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan sosial yang baru. Proses adaptasi terhadap kebiasaan dan karakter individu lain, serta tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang optimal, turut menjadi faktor pemicu munculnya kecemasan. Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, kecemasan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan kemampuan mahasiswa dalam menjalani aktivitas perkuliahan (Farhan et al., 2024).

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, gelisah, takut, dan khawatir, yang sering disertai respons fisik akibat meningkatnya aktivitas sistem saraf. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, termasuk aktivitas akademik dan interaksi sosial mahasiswa. Pada mahasiswa semester akhir, kecemasan dipengaruhi oleh faktor internal seperti keterbatasan biaya penyusunan skripsi, kesibukan organisasi, serta menurunnya motivasi belajar. Selain itu, faktor eksternal seperti kompleksitas birokrasi kampus, tuntutan dari dosen pembimbing dan penguji, serta tekanan akademik lainnya turut berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan mahasiswa (Amalia et al., 2023).

Berdasarkan hasil analisis, distribusi *self diagnose mental disorders* menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self diagnose mental disorders* mahasiswa, kecenderungan tingkat kecemasan yang dialami juga semakin berat. Mahasiswa dengan *self diagnose mental disorders* sangat rendah dan rendah mayoritas mengalami kecemasan minimal hingga ringan, sedangkan pada kategori *self diagnose mental disorders* kuat hingga sangat kuat sebagian besar mengalami

kecemasan sedang hingga parah. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai p-value = 0,000 dengan koefisien korelasi $r = 0,816$, yang menandakan adanya hubungan signifikan dengan kekuatan sangat kuat antara *self diagnose mental disorders* dan tingkat kecemasan pada mahasiswa di Kota Magelang. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa kemampuan individu dalam menilai dan memahami kondisi dirinya berperan dalam menentukan respon kecemasan yang dialami. Dengan demikian, *self diagnose mental disorders* memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Farhan et al. (2024), bahwa perilaku *self diagnose mental disorders* pada mahasiswa dapat muncul akibat rasa penasaran terhadap kondisi yang dirasakan serta keinginan untuk memahami penyebab gangguan yang dialami. *Self diagnose mental disorders* umumnya dilakukan berdasarkan pengetahuan yang dimiliki individu yang bersumber dari internet, pengalaman pribadi, maupun lingkungan sekitar, tanpa didukung pemeriksaan profesional. Kondisi tersebut dapat memberikan dampak positif berupa meningkatnya kepedulian terhadap kesehatan diri, namun juga berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti meningkatnya kecemasan. Ketidakpastian informasi dan kemungkinan kesalahan dalam menafsirkan gejala dapat memicu kekhawatiran berlebihan, sehingga memperkuat hubungan antara *self diagnose mental disorders* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa (Farhan et al., 2024).

Kecemasan yang muncul akibat perilaku *self diagnosis* dapat membentuk pola negatif, di mana mahasiswa menjadi terlalu terfokus pada gejala yang dirasakan sehingga mengganggu konsentrasi belajar dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kondisi kecemasan yang tinggi juga dapat membuat mahasiswa enggan mencari bantuan profesional karena adanya stigma, rasa takut, atau keraguan terhadap keabsahan keluhan yang dialami. Di sisi lain, kecemasan yang dirasakan mendorong mahasiswa untuk melakukan *self diagnosis* sebagai upaya memahami kondisi diri dengan mencari informasi terkait gangguan mental melalui internet atau sumber lain. Namun, proses ini justru berpotensi memperkuat persepsi negatif terhadap kondisi diri dan memperburuk tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa (Jayanti & Adim, 2024).

Perilaku *self diagnose mental disorders* pada mahasiswa dapat berkontribusi terhadap munculnya kecemasan yang berkelanjutan, karena individu cenderung terlalu memusatkan perhatian pada gejala yang dirasakan tanpa dasar pemeriksaan profesional. Kondisi ini berpotensi membentuk siklus negatif, dimana kecemasan yang meningkat dapat mengganggu konsentrasi belajar serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi akibat *self diagnose mental disorders* sering kali menunda atau menghindari pencarian bantuan profesional karena adanya stigma maupun keraguan terhadap keakuratan keluhan yang dirasakan. Penguatan dari informasi yang diperoleh melalui internet atau sumber non-medis dapat semakin memperkuat perilaku *self diagnose mental disorders*, sehingga kecemasan yang dialami menjadi lebih intens dan menetap (Hasan et al., 2023).

Fenomena *self diagnosis* pada mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan proses penilaian diri terhadap kondisi psikologis, tetapi juga berhubungan erat dengan munculnya kecemasan. Paparan informasi kesehatan mental dari internet dan media sosial dapat mendorong mahasiswa untuk mengaitkan pengalaman emosional yang dialami dengan gangguan tertentu, sehingga meningkatkan kekhawatiran terhadap kondisi diri. Ketika mahasiswa meyakini bahwa gejala yang dirasakan mencerminkan gangguan psikologis tertentu tanpa konfirmasi profesional, kecemasan dapat semakin meningkat akibat ketidakpastian dan ketakutan

terhadap dampak gangguan tersebut. Oleh karena itu, *self diagnosis* pada mahasiswa berpotensi memperkuat kecemasan melalui proses overidentifikasi dan interpretasi negatif terhadap pengalaman emosional yang dialami (Hazari & Maghfiroh, 2025).

Kecemasan menjadi salah satu faktor yang mendorong mahasiswa melakukan *self diagnosis* sebagai bentuk upaya menghadapi ketidakpastian terhadap gejala yang dirasakan. Dalam konteks akademik, khususnya pada mahasiswa yang banyak terpapar materi terkait gangguan mental, kecenderungan untuk menilai kondisi diri sendiri dapat semakin meningkat. Perilaku *self diagnosis* ini berpotensi memicu peningkatan kecemasan karena mahasiswa menjadi lebih fokus pada gejala yang dialami dan terus membandingkannya dengan informasi yang diperoleh. Kondisi tersebut dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan kualitas hidup, serta menghambat pencarian bantuan profesional akibat adanya stigma dan keraguan terhadap kondisi diri (Paramitha & Yolani, 2025).

Kesimpulan

Gambaran karakteristik jenis kelamin sebagian besar perempuan, kategori usia didominasi pada kategori usia 20 tahun kebawah, frekuensi mahasiswa berdasarkan riwayat konsultasi kesehatan mental sebagian besar menyatakan “tidak”. Gambaran *self diagnose mental disorders* menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kuat. Gambaran kecemasan menunjukkan bahwa sebagian besar pada kategori ringan. Kesimpulan dari artikel ilmiah ini adalah terdapat hubungan *self diagnose mental disorders* terhadap kecemasan pada mahasiswa dengan kekuatan korelasi kuat.

Ucapan Terima Kasih

Berkaitan dengan ini, penulis menyampaikan terimakasih kepada Ketua Stikes Karya Bhakti Nusantara Magelang, Ketua Yayasan Karya Bhakti Magelang dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang sudah mendukung secara moril dan materil padaproses penyusunan publikasi ini, serta responden yang terhormat yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Abrahamsz, J., & Ambarwati, K. D. (2024). Pengambilan Keputusan Dalam Melakukan Self-Diagnosis Pada Individu Dewasa Awal - Decision-Making Processes in Self-Diagnosis Among Young Adults. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 1010–1018.
- Agustin, B. D. (2025). Hubungan Kecemasan terhadap Self-diagnosis mahasiswa Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik).
- Annury, U. A., Yuliana, F., Suhadi, V. A. Z., & Karlina, C. S. A. (2022). Dampak self diagnose pada kondisi mental health mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 1, pp. 481-486).
- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326–3337. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11298>
- Amrah, N., Murdiana, S., & Ismail, I. (2024). Gambaran Self Diagnose Mental Disorder Pada

- Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 4(1), 36–47. <https://e-journal.unimudasorong.ac.id/index.php/jipmc/article/view/1297>
- Annisa, N., Dewi, Y. I., & Zulfitri, R. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester Awal Sebelum Ujian Skill Laboratory. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Dharma, K. K. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian* (Edisi Revisi 2015). Jakarta: Trans Info Media.
- Djaali, H. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (B. S. Fatmawati, Ed.). Jakarta: Bumi Aksara
- Edy, D. F., Hasanuddin, A. S., Nurmalitasari, F., & Harsono, Y. T. (2025). Kesehatan Mental di Dunia Kampus: Strategi Mengelola Pikiran dan Emosi. Penerbit: Kramantara JS.
- Farhan, S. R., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Self diagnose dan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan : Studi korelasional. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(3), 328–334. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/hjk.v18i3.179>
- GAMIS, J. B. (2023). GAMBARAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA SARJANA KEPERAWATAN STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA DENGAN PERILAKU SELF DIAGNOSE TAHUN 2023 (Doctoral dissertation, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta).
- Gumara, A., Muthmainah, B., & Prameswari, A. S. (2023). Kecemasan Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok Yang Melakukan Self Diagnose. *PARADE Riset*, 1(1), 69-80.
- Jayanti, S., & Adim, A. K. (2024). KONSEP DIRI SELF-DIAGNOSE ANXIETY MAHASISWA PRODI ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS TELKOM. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi dan Informasi*, 9(4), 866-883.
- Komala, C., Faozi, A., Rahmat, D. Y., & Sopiah, P. (2023). Hubungan literasi kesehatan mental dengan trend self-diagnosis pada remaja akhir.
- Hasan, F., Foster, M. M., & Cho, H. (2023). Normalizing Anxiety on Social Media Increases Self-Diagnosis of Anxiety: The Mediating Effect of Identification (But Not Stigma). *Journal of Health Communication*, 28(9), 563–572. <https://doi.org/10.1080/10810730.2023.2235563>
- Hazari, Y., & Maghfiroh, F. (2025). Studi Fenomenologi: Pengalaman Self Diagnosis pada Remaja Perempuan. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* |, 12(02), 647–662. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740.cjpp.647-662>
- Jayanti, S., & Adim, A. K. (2024). Konsep Diri Self-Diagnose Anxiety Mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi Dan Informasi*, 9(4), 866–883. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.52423/jikuho.v9i4.322> 866
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Rev. ed., Cet. 2). Jakarta: Rineka Cipta.
- Norfai, S. K. M. M. K. (2021). *Statistika Non-Parametrik Untuk Bidang Kesehatan (Teoritis, Sistematis, dan Aplikatif)*. Jakarta: Lakeisha.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Edisi 3). Jakarta: Salemba Medika.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11–20.

- Paramitha, S. D., & Yolani. (2025). Self-Diagnosis Menjadi Penyebab Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi: Studi Korelasi. *Jurnal Psikologi Revolusioner*, 9(10), 1–6.
- Pamungkas, J. A. (2018). kecemasan & serangan panik. US Departement Of Health & Human Services. National Institute of Mental Health. Joko Adi Pamungkas, Anta Samara, 0-39.
- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., ... & Judijanto, L. (2024). Kesehatan Mental. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Ramaiah, S. (2025). Kecemasan: Bagaimana mengatasi penyebabnya. Yayasan Obor Indonesia.
- Rifqi Farhan, S., Nuryani, R., & Wulan Lindasari, S. (2024). Self diagnose dan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan: Studi korelasional.
- Sahputra, D., Fawri, A., Rapono, M., Asyfa, A., & Putra, A. M. (2025). Konseling Kesehatan Mental bagi Mahasiswa di Perguruan Tinggi. Prokreatif Media.
- Saputri, V. D. (2024). Literature review: Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Medika Utama*, 5(04 Juli), 4006-4015.
- Sherlina, A. P. (2024). Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan. *Karimah Tauhid*, 3(1), 989-997.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (Edisi pertama). Jakarta: Prenada Media Group.