

Dampak media sosial sebagai faktor penyebab self-diagnosis gangguan mental: Studi deskriptif kualitatif pada remaja Indonesia

Najwa Binti Alwi

Program Studi Teknik Informatika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 250605110012@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Media sosial; self-diagnosis; kesehatan mental; remaja; gangguan psikologis.

Keywords:

Social media; self diagnosis; mental health; adolescents; psychological disordersn.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh konten kesehatan mental di media sosial terhadap kecenderungan remaja dalam melakukan self-diagnosis, serta menelaah dampak psikologis dan sosial yang ditimbulkan. Penggunaan media sosial yang meningkat di kalangan remaja memicu fenomena baru yakni self diagnosis, yaitu tindakan mendiagnosis kondisi kesehatan fisik atau mental diri sendiri berdasarkan asumsi pribadi atau informasi dari internet seperti media sosial, tanpa melakukan konsultasi atau diagnosis profesional dari dokter, psikolog, atau psikiater. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data

melalui observasi konten media sosial dan analisa dokumen berupa jurnal ilmiah, laporan kesehatan, serta berita daring yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konten kesehatan mental di platform seperti TikTok, Instagram, dan Twitter/X memberikan kemudahan akses informasi psikologis, namun sekaligus mendorong identifikasi berlebihan terhadap gejala-gejala gangguan mental tertentu tanpa validasi profesional. Dampak dari ketidaktepatan self-diagnosis dapat menimbulkan kecemasan yang tidak perlu, penghindaran bantuan profesional, dan bahkan bisa menyebabkan pembentukan identitas negatif pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk merekomendasikan perlunya literasi kesehatan mental yang terintegrasi dalam kurikulum pendidikan serta pengawasan konten digital yang lebih bertanggung jawab.

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of mental health content on social media on adolescents' tendency to self-diagnose, as well to examine the resulting psychological and social impacts. The increasing use of social media among adolescents has triggered a new phenomenon: self-diagnosis, which is the act of diagnosing one's own physical or mental health condition based on personal assumptions or information from the internet, such as social media, without consulting or seeking a professional diagnosis from a doctor, psychologist, or psychiatrist. This study used a qualitative descriptive approach with data collection techniques through reports, and relevant online news. The results show that mental health content on platforms such as TikTok, Instagram, and Twitter/X provides easy access to psychological information, but also encourages over-identification of symptoms of certain mental disorders without professional help, and even lead to the formation of negative identities in adolescents. This study aims to recommend the need for integrated mental health literacy in educational curricula and more responsible oversight of digital content.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi yang semakin maju membuat berbagai lapisan kehidupan terus bertransformasi salah satunya yakni media sosial. Pada era digital ini media sosial bukan hanya sekedar platform komunikasi melainkan menjadi ruang ekspresi, pencarian informasi dan pembentukan identitas yang sangat berpengaruh, khususnya bagi kalangan remaja. Yuhana et al. (2023) mencatat bahwa identitas penggunaan media sosial pada remaja Indonesia terus meningkat secara signifikan, salah satu topik yang sangat signifikan adalah kesehatan mental, topik ini menjadi salah satu konten yang paling banyak di konsumsi. Konten tersebut meliputi informasi tentang gangguan kecemasan, depresi, hingga berbagai label psikologis populer seperti ADHD, bipolar, dan borderline personality disorder yang beredar luas di platform TikTok, Instagram, maupun Twitter/X.

Fenomena yang kemudian muncul adalah kecenderungan remaja untuk melakukan self – diagnosis, yaitu Kondisi dimana seseorang melakukan diagnosis diri sendiri berdasarkan kesamaan gejala yang ditemukan Melalui konten media sosial, tanpa Melalui proses asesmen klinis oleh tenaga profesional. Maskanah (2022) mendefinisikan self-diagnosis sebagai Upaya individu untuk menetapkan kondisi kesehatan mentalnya secara mandiri berdasarkan informasi tidak resmi, termasuk yang bersumber dari internet dan media sosial. Sementara itu, Annury et al. (2022) menemukan bahwa praktik self-diagnosis di kalangan mahasiswa Indonesia berdampak serius terhadap kondisi kesehatan mental mereka, mulai dari kesalahan pemaknaan gejala hingga terbentuknya identitas diri negatif yang melekat pada label gangguan tertentu.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan Teknik pengumpulan data melalui observasi konten media sosial secara sistematis dan Analisa dokumen yang mencakup jurnal ilmiah. Laporan lembaga kesehatan, serta berita daring yang relevan. Observasi konten dilakukan terhadap unggahan bertema kesehatan mental di platform TikTok, Instagram, dan Twitter/X selama periode januari hingga maret 2025, sedangkan analisis dokumen difokuskan pada publikasi ilmiah tahun 2020-2025. Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memahami mekanisme dan dampak nyata fenomena self-diagnosis berbasis media sosial di kalangan remaja Indonesia. Berdasarkan Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) , sekitar 34,9% atau setara 15,5 juta remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, namun hanya 2,6% yang mengakses layanan profesional (Wahdi et al., 2022). Kesenjangan inilah yang menjadikan fenomena self-diagnosis penting untuk dikaji secara mendalam.

Pembahasan

Konsep konten kesehatan mental di media sosial serta pola penyebarannya

Hasil observasi konten menunjukkan bahwa unggahan bertema kesehatan mental di media sosial didominasi oleh format video pendek yang menampilkan daftar gejala gangguan tertentu secara visual, disertai narasi yang bersifat relatable dan mudah

dipahami oleh audiens remaja. Normansyah et al. (2024) menemukan bahwa motif utama Gen Z mengakses konten kesehatan mental di media sosial adalah rasa ingin tahu, pencarian identitas, dan keinginan memahami kondisi diri sendiri. Algoritma platform yang cenderung menyajikan konten serupa secara berulang memperkuat paparan remaja terhadap satu tema gangguan tertentu secara intens, sehingga membentuk persepsi bahwa gejala-gejala tersebut merupakan kondisi yang umum dan banyak dialami oleh orang-orang seusianya.

Dari hasil analisis dokumen, ditemukan bahwa konten kesehatan mental yang paling banyak beredar di media sosial tidak selalu bersumber dari tenaga kesehatan berlisensi. Ismed (2024) menemukan bahwa penyebaran informasi gangguan mental yang tidak akurat di media sosial memperparah kesalahpahaman Masyarakat tentang kondisi psikologis tertentu, dan konten yang dikemas secara menarik justru menjadi pintu masuk utama bagi remaja dalam mengenal berbagai label gangguan mental meskipun tanpa pemahaman klinis yang memadai. Aziz et al. (2021) menambahkan bahwa remaja dengan profil kesehatan mental yang rendah cenderung lebih rentan menginterpretasikan gejala psikologis secara berlebihan, terutama ketika informasi diperoleh dari sumber yang tidak tervalidasi secara klinis.

Mekanisme self-diagnosis berbasis konten media sosial

Berdasarkan analisis dokumen dari berbagai penelitian terdahulu, teridentifikasi tiga tahapan utama dalam proses self-diagnosis yang umum dilakukan remaja pengguna media sosial (Evawati et al., 2024). Tahap pertama adalah pengenalan gejala, dimana remaja mulai menyadari adanya kesamaan antara gejala yang ditampilkan dalam konten dengan pengalaman pribadi yang selama ini belum teridentifikasi. Tahap kedua adalah pencarian validasi, di mana remaja aktif mencari konten lain, membaca komentar pengguna, atau mengisi kuis kesehatan mental daring untuk mengonfirmasi dugaan awal mereka. Tahap ketiga adalah internalisasi label, di mana remaja mulai menerima dan menggunakan label gangguan tertentu sebagai bagian dari identitas diri dalam percakapan sehari-hari, baik secara daring maupun luring.

Amrah et al. (2024) dalam penelitian tentang dewasa awal pengguna media sosial menemukan bahwa individu yang melakukan self-diagnosis cenderung mengalami cognitive bias berupa confirmation bias, yakni hanya mencari informasi yang mendukung label yang telah mereka Yakini sejak awal. Kondisi ini menjadi penyebab proses self-diagnosis bersifat semakin tertutup dan sulit di koreksi dari luar. Ananda & Marno (2022) menguatkan temuan ini dengan menyatakan bahwa media sosial dapat sekaligus menjadi sumber wawasan dan sumber distorsi persepsi diri remaja yang terpapar konten kesehatan mental secara berlebihan tanpa panduan yang memadai berisiko mengembangkan pemahaman yang keliru tentang kondisi psikologis mereka sendiri.

Dampak psikologis dan sosial self-diagnosis pada remaja

Kajian terhadap berbagai dokumen penelitian mengidentifikasi dua kategori dampak yang kontradiktif dari praktik self-diagnosis berbasis media sosial. Pada satu sisi, sejumlah penelitian mencatat dampak positif berupa meningkatnya kesadaran diri remaja tentang kesehatan mental dan berkurangnya stigma terhadap gangguan

psikologis. Sholikhah et al. (2025) menemukan bahwa platform digital dapat berfungsi sebagai jembatan awal yang efektif bagi remaja dalam mengakses informasi kesehatan mental, asalkan konten yang dikonsumsi bersumber dari sumber yang kredibel. Senada dengan itu, Septiana (2021) mencatat bahwa media sosial memiliki peran positif sebagai sarana promosi kesehatan jiwa karena mampu menjangkau audiens yang sangat luas dalam waktu singkat.

Namun, dampak negatif yang lebih dominan juga teridentifikasi secara konsisten dalam berbagai penelitian. Affandi & Dewi (2024) membuktikan bahwa remaja yang melakukan self-diagnosis tanpa pengetahuan yang memadai berpotensi menimbulkan beragam kerugian, mulai dari salah interpretasi gejala, meningkatnya kecemasan, pemberian label yang keliru pada diri sendiri, hingga penundaan dalam mencari bantuan profesional yang sesungguhnya dibutuhkan. Komala et al. (2023) juga menemukan bahwa literasi kesehatan mental berbanding lurus dengan tingginya kecenderungan melakukan self-diagnosis secara tidak tepat di kalangan remaja akhir.

Perspektif islam dalam menyikapi fenomena self-diagnosis digital

Fenomena ini jika dilihat dalam perspektif islam, kesehatan jiwa atau nafs merupakan amanah yang wajib di jaga dengan penuh tanggung jawab (Kawakip, 2025). Al-Qur'an dalam surat Al-Baqarah ayat 286 menegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ayat ini bermaksud untuk mendorong individu untuk mengenali keterbatasan diri dan mencari pertolongan yang tepat ketika menghadapi kesulitan psikologis. Aziz et al. (2021) dalam kerangka pengukuran kesehatan mental berbasis nilai islam menekankan bahwa kesehatan mental yang sejati mencakup dimensi spiritual dan psikologis secara bersamaan, sehingga penanganan gangguan mental tidak dapat di pisahkan dari pendekatan nilai-nilai keislaman yang holistic dan komprehensif.

Islam mengajarkan konsep tabayyun (verifikasi informasi) yang sangat relevan dalam menyikapi konten kesehatan mental di media sosial (Fauziyah, 2020). Prinsip ini mengharuskan seseorang memverifikasi kebenaran suatu informasi sebelum bertindak, sikap ini sangat di perlukan di era sekarang dimana banyaknya konsumsi konten media sosial yang cenderung cepat dan tidak kritis. Integrasi literasi digital berbasis nilai islam di madrasah terbukti membantu peserta didik bersikap lebih selektif dan kritis terhadap konten yang mereka konsumsi, termasuk konten kesehatan mental (Sholikhah et al., 2025).

Rekomendasi intervensi: Literasi kesehatan mental berbasis sekolah

Berdasarkan temuan dari analisis dokumen dan observasi konten, terdapat beberapa intervensi strategis yang perlu segera dilakukan. Pertama, integrasi literasi kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah dan madrasah perlu diwujudkan secara konkret. Komala et al. (2023) membuktikan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental secara signifikan menurunkan kecenderungan self-diagnosis yang tidak tepat pada remaja. Kedua, pelatihan bagi konselor dan guru bimbingan konseling tentang fenomena self-diagnosis digital perlu dilakukan agar mereka dapat memberikan respons yang empatik dan berbasis bukti ketika siswa datang dengan dugaan diagnosis yang di peroleh secara mandiri dari media sosial.

Ketiga, kolaborasi antara platform media sosial, tenaga kesehatan mental, dan Lembaga Pendidikan didorong untuk menghasilkan konten yang lebih bertanggung jawab dan akurat secara klinis. Ananda & Marno (2022) merekomendasikan agar sekolah mengembangkan program literasi digital yang tidak hanya mengajarkan cara menggunakan teknologi, tetapi juga membekali siswa dengan kemampuan mengevaluasi kualitas dan kredibilitas informasi yang ditemukan secara daring. Normansyah et al. (2024) menambahkan bahwa edukasi tentang batas kemampuan dan risiko self-diagnosis perlu di komunikasikan secara masif melalui kanal yang sama yakni media sosial itu sendiri.

Kesimpulan dan Saran

Fenomena self-diagnosis gangguan mental berbasis media sosial pada remaja merupakan cerminan nyata dari dampak ganda digitalisasi informasi yang berkembang pesat di era saat ini. Di satu sisi, kemudahan akses konten kesehatan mental di platform seperti TikTok, Instagram, dan Twitter/X membuka kesadaran remaja terhadap isu psikologis yang sebelumnya tabu untuk dibicarakan. Namun di sisi lain, konsumsi konten yang tidak terkontrol dan tidak disertai pemahaman klinis yang memadai mendorong remaja untuk mengidentifikasi diri dengan label gangguan tertentu tanpa Melalui proses asesmen professional yang valid. Kondisi ini di perparah oleh rendahnya literasi kesehatan mental dikalangan remaja Indonesia, sebagaimana ditunjukkan oleh data I-NAMHS (2022) yang mencatat hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental yang mengakses layanan professional (Wahdi et al., 2022).

Praktik self-diagnosis yang tidak tepat terbukti menimbulkan dampak negative yang signifikan, mulai dari peningkatan kecemasan, pembentukan identitas diri yang keliru, hingga penghindaran bantuan professional yang sesungguhnya dibutuhkan. Meski demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa tidak sepenuhnya media sosial bisa berdampak buruk, ia juga bisa memiliki potensi positif seperti menjadi media promosi kesehatan mental apabila konten yang beredar diproduksi secara bertanggung jawab dan bersumber dari tenaga ahli yang kompeten. Oleh karena itu, diperlukan Langkah nyata dari berbagai pihak, mulai dari integrasi literasi kesehatan mental dalam kurikulum sekolah dan madrasah, penguatan kapasitas konselor Pendidikan, hingga kolaborasi aktif antara platform digital dan tenaga kesehatan mental profesional.

Daftar Pustaka

- Affandi, A. A., & Dewi, K. S. (2024). Risiko Penurunan Kondisi Kesehatan Mental pada Remaja Pengguna Media Sosial yang Melakukan Self-diagnosis. *Suksma :Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 5, 51–60.
- Amrah, N., Murdiana, S., & Ismail, I. (2024). Gambaran Self Diagnose Mental Disorder pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 4(1), 35–47.
- Ananda, E. R., & Marno. (2022). Analisis Dampak Teknologi Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Bullying Ditinjau Dari Nilai Karakter Self-Confident Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>

- 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*. 481(01), 481–486.
- Aziz, R., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, I. T., Purwaningtyas, E. K., & Wahyuni, E. N. (2021). Measurement and Profiling Models of Student Mental Health in Islamic Higher Education. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 1(2).
- Evawati, A., Juhari, J., & Sujarwo, I. (2024). Analisis dinamik dengan kontrol optimal model susceptible, expose, low-height addiction, recovery, and quit pada kecanduan media sosial. <https://repository.uin-malang.ac.id/20133/>
- Fauziyah, U. (2020). Tabayyun dan hukumnya sebagai penganggungan berita hoax di era digital dalam perspektif Fiqih. *Al Yasini: Jurnal Hasil Kajian Dan Penelitian Bidang Keislaman Dan Pendidikan*, 5(1), 114–125. <https://repository.uin-malang.ac.id/6001/>
- Ismed, G. H. M. (2024). Pengaruh Konten Kesehatan Mental pada Media Sosial Terhadap Kejadian Self-Diagnose di Tengah Masyarakat. *JRF: Journal of Religion and Film*, 3(2), 75–84.
- Kawakip, A. N. (2025). Islam dan Nilai-nilai Universal. <https://repository.uin-malang.ac.id/25134/>
- Komala, C., Faozi, A., Rahmat, D. Y., & Sopiah, P. (2023). Hubungan literasi kesehatan mental dengan trend self-diagnosis pada remaja akhir. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(3), 206–213. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i3.10125>
- Maskanah, I. (2022). Fenomena Self-Diagnosis di Era Pandemi COVID-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17467>
- Normansyah, Mulyana, D., & Mirawati, I. (2024). Mengungkap Tren Self-Diagnosis Gen Z: Motif Penggunaan Kalkulator Kesehatan Mental di Media Sosial Uncovering Gen Z Self-Diagnosis Trends: Motives For Using Mental Health Calculators On Social Media. *Jurnal Praksis Dan Dedikasi (JPDS) Oktober*, 7(2), 196–205. <https://doi.org/10.17977/um022v7i2p196-205>
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Peggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Sholikhah, Z., As-syafi, R. P., & Sutiah. (2025). Implementasi Literasi Digital Dalam. *Jurnal MU'ALLIM*, 7(1), 35. <https://doi.org/10.35891/muallim>
- Wahdi, A. E., Setyawan, A., Putri, Y. A., Wilopo, S. A., Erskine, H. E., Wallis, K., McGrath, C., Blondell, S. J., Whiteford, H. A., Scott, J. G., Blum, R., Fine, S., Li, M., & Ramaiya, A. (2022). *I-NAMHS: Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey*. <https://qcmhr.org/~teoqngfi/docman/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia/file>
- Yuhana, S. E., Mariyati, & Sugiyanto, E. P. (2023). Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 477–485.