

Fenomena *self diagnose* dan glorifikasi gangguan mental pada platfrom media sosial

Faidatul Husna

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 210401110219@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

self diagnose; glorifikasi;
kesehatan mental;
gangguan mental; media
sosial

Keywords:

self diagnosis; glorification;
mental health; mental
illness; social media

ABSTRAK

Sebanyak 167 jiwa penduduk Indonesia tahun ini telah dikategorisasikan sebagai pengguna aktif media sosial. Dalam penggunaannya, media sosial dengan cepat memberikan layanan beragam jenis informasi, salah satu diantaranya adalah mengenai isu-isu kesehatan mental. Banyaknya informasi mengenai isu kesehatan mental, tentunya memiliki dampak baik bagi individu, khususnya dalam mewaspadaikan diri terhadap gangguan mental tertentu. Akan tetapi, pemberitaan informasi yang ada pada media sosial semakin menimbulkan maraknya *self diagnose* pada individu, tanpa adanya inisiatif dalam melakukan validasi kepada pihak-pihak profesional.

Pemberitaan informasi yang ada pada media sosial juga menyebabkan munculnya glorifikasi terhadap gangguan mental. Dengan menggunakan pendekatan literatur, penelitian ini bertujuan untuk mengupas tuntas fenomena yang masih hangat diperbincangkan pada platform media sosial, yakni mengenai *self diagnose* dan glorifikasi gangguan mental, definisi, dan pencegahannya.

ABSTRACT

As much as 167 of Indonesia's population this year has been categorized as active social media users. In its use, social media quickly provides various types of information, one of them is about mental health issues. The amount of information on mental health issues certainly has a good impact on individuals, especially in being aware of mental disorders. However, the disclosure of information on social media has increasingly leads to an increase of self-diagnosis in individuals, without the initiative to validate it with professionals. Disclosure of information on social media has also led to the glorification of mental disorders. This research aims to thoroughly explore the phenomenon that is still being discussed on social media platforms, self-diagnosis and glorification of mental disorders, definitions, and the prevention.

Pendahuluan

Media sosial merupakan suatu media yang berisi kumpulan aplikasi berbasis internet, dengan berlandaskan suatu ideologi dan teknologi bernama "Web 2.0", sehingga media tersebut memiliki kelebihan dalam menciptakan suatu konten oleh para penggunanya (Kaplan & Haenlein dalam Anwar, 2017). Media sosial juga dipercaya memberikan dampak positif kepada publik, akibat kemampuannya dalam fasilitas akses informasi yang cepat dan lengkap. Sebanyak 167 juta orang Indonesia merupakan pengguna aktif media sosial. Jumlah tersebut setara dengan 212,9 juta populasi



masyarakat di Indonesia. Informasi yang disuguhkan oleh media sosial mencakup isu-isu sosial terkini hingga isu-isu kesehatan mental yang tampaknya mulai menuai problematika publik, yang ditandai dengan munculnya fenomena-fenomena baru seperti *self diagnose* dan glorifikasi gangguan mental.

Mental yang sehat diartikan sebagai suatu keadaan individu yang penuh dengan kesejahteraan (Aziz & Zamroni, 2020). Mental dengan kondisi sehat juga diartikan sebagai suatu keadaan yang telah memenuhi aspek positif psikologis seseorang (Aziz et al., 2021). Taylor & Brown (1988), juga membeberkan pendapatnya mengenai kesehatan mental sebagai kondisi manusia dalam berkemampuan menerima diri pribadi serta lingkungannya, tanpa adanya keluhan serta kekecewaan. Sebaliknya, gangguan mental diartikan sebagai suatu perilaku yang disertai dengan ketidakmampuan dan keterbatasan individu dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari (Prabowo, 2017). Sedangkan menurut Mubasyaraoh (2014), *mental disorder* (gangguan mental) merupakan bentuk kekacauan akibat gagalnya reaksi mekanisme adaptasi fungsi mental terhadap eksternal dengan ditandai munculnya abnormalitas pada struktur kejiwaan.

Pada mulanya, kedua fenomena (*self diagnose* dan glorifikasi gangguan mental) diawali dengan munculnya bentuk tayangan anak muda yang ingin menunjukkan kondisi mental yang lemah dan sedang dialaminya, dengan tangisan kesedihan hingga kegiatan menyiksa diri, seperti *cutting*, *self harm*, dsb (Darmadi, 2022). Tayangan tersebut mulai menumbuhkan simpati masyarakat online dan menjadi sebuah tren bagi individu yang menginginkan simpati dan empati yang sama dari pengguna media sosial lain.

Fenomena *self diagnose* merupakan suatu tindakan yang bersifat impulsif, yakni ketika individu melakukan observasi diri terhadap suatu penyakit atau gangguan tertentu, tanpa adanya konsultasi lanjutan kepada medis (Ahmed & S, n.d.). Sedangkan glorifikasi gangguan mental, diartikan sebagai anggapan jika gangguan mental merupakan hal yang sangat lumrah terjadi dan sangat diinginkan, dengan dalih ingin terlihat sebagai penyintas gangguan mental (Nur & Aryandhini, 2022).

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis pendekatan berbasis studi kepustakaan (studi literatur). Langkah awal yang dilakukan dalam meneliti kedua fenomena diatas (*self diagnose* dan glorifikasi gangguan mental) adalah dengan mengumpulkan literatur terdahulu dan kemudian melakukan penarikan kesimpulan (Mardalis, n.d.). Prosedur yang terdapat dalam penelitian ini menggunakan acuan dari Kuhlthau (1994), dengan urutan sebagai berikut :

1. Memilih tema pembahasan
2. Melakukan eksplorasi informasi
3. Menentukan arah penelitian
4. Mengumpulkan sumber acuan data
5. Menyajikan data
6. Melakukan penyusunan laporan

Pembahasan

Self Diagnose

Self diagnose menurut Nur & Aryandhini (2022), merupakan suatu kegiatan dalam melakukan diagnosis terhadap dirinya sendiri tanpa adanya kontribusi dan validasi dari pihak-pihak profesional. Ahmed & Stephen (n.d.), menyebutkan bahwasanya tindakan *self diagnose* adalah suatu peristiwa ketika individu melakukan observasi diri terhadap suatu penyakit atau gangguan tertentu, tanpa adanya konsultasi lanjutan kepada medis. *Self diagnose* juga diartikan sebagai upaya memberikan kesimpulan bahwasanya diri telah mengidap suatu penyakit tertentu atas informasi yang diketahui sendiri (White & Horvitz, n.d.). Secara garis besar, *self diagnose* dianggap sebagai hal yang merugikan individu, karena individu dengan semena-mena melakukan diagnosis terhadap dirinya sendiri, bahwa dirinya sedang mengidap suatu gangguan tertentu.

Self diagnose dapat dimisalkan ketika individu mengakses atau menerima suatu informasi mengenai penyakit mental tertentu, selanjutnya individu tersebut berpikir jika dirinya mengidap gangguan mental tertentu, dengan diikuti asumsi-asumsi tertentu. Diagnosa tersebut dilakukan oleh seorang individu atas kepercayaannya terhadap suatu informasi, tanpa melakukan validasi kepada pihak profesional.

Menurut Akbar (2019), Individu yang melakukan *self diagnose* pada mulanya cenderung didorong oleh rasa penasaran yang tinggi atas gejala-gejala yang sedang dialami. Kemudian, individu tersebut mulai menganalisa gejala-gejala yang muncul dengan referensi yang ditemukan. Sebagian individu yang melakukan *self diagnose* adalah akibat dari perasaan khawatir berlebih akan diagnosa yang lebih buruk jika melakukan konsultasi kepada pihak profesional. Hal lain yang menyebabkan individu melakukan *self diagnose* adalah karena kurangnya rasa percaya terhadap pihak profesional (Kim & Kim, 2009).

Maskanah (2022), memaparkan bahwasanya respon tubuh individu yang sebelumnya telah melakukan *self diagnose* berubah menjadi takut, cemas, hingga berujung kepada stress. Oleh karena itu, individu akan merasakan adanya gangguan atau rasa tidak nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-hari, akibat keyakinannya pada hasil *self diagnose* yang telah dilakukan. Hal tersebut didukung oleh pendapat Arjadi (2019) & Persada (2021), yang menyimpulkan bahwa aktivitas *self diagnose* dianggap merugikan dan memberikan dampak buruk bagi kepercayaan individu terhadap suatu penyakit hingga pada kesehatan mental. Individu yang telah memiliki rasa percaya jika dirinya berada pada kondisi abnormal, harus menindaklanjuti kepada pihak profesional seperti psikolog atau dokter guna mendapatkan penanganan yang tepat.

Cara lain yang dapat dilakukan untuk menghindari *self diagnose* adalah dengan menghindari mencari informasi hanya dengan bertumpu pada internet. Sumber informasi yang dipilih seharusnya telah terverifikasi dari akun-akun profesional seperti pada akun psikolog atau akun-akun yang mempromosikan kesehatan mental.

Glorifikasi Gangguan Mental

Glorifikasi merupakan suatu perbuatan yang terfokus pada kegiatan memuliakan, meninggikan, serta meluhurkan. Dalam kaitannya dengan gangguan mental, glorifikasi

diartikan sebagai suatu peristiwa memuja gangguan mental, menganggap gangguan mental sebagai suatu hal yang lumrah dan sangat diinginkan, dengan dalih ingin terlihat sebagai penyintas gangguan mental. Pada kasus glorifikasi gangguan mental, mayoritas individu melakukan hal tersebut tanpa adanya validasi dari pihak profesional. Sehingga, glorifikasi gangguan mental juga di kategorisasikan sebagai dampak buruk akibat kegiatan *self diagnose* Nur & Aryandhini, (2022).

Glorifikasi gangguan mental biasanya terjadi akibat kurangnya rasa sensitifitas individu terhadap topik-topik seputar gangguan mental, adanya keinginan individu dalam menerima bentuk perhatian lebih (*cry for help*), hingga ingin dianggap keren (Nur & Aryandhini, 2022). Fenomena ini kerap ditemui pada platfrom media sosial yang penggunaanya merupakan pengonsumsi media literatur online dan mendapatkan akses konten mengenai kesehatan dan gangguan mental.

Tren glorifikasi gangguan mental memulai euforianya ketika para *public figure* berbondong-bondong membuat suatu postingan yang seolah-olah ingin menunjukkan kondisi ketidak stabilan mentalnya. Tak jarang, figur media sosial juga membuat *branding* atau mempromosikan merk tertentu dengan tema gangguan mental, seperti *anxiety*, *trust issue*, *panic disorder*, dan menggencarkan pemasarannya melalui media sosial. Melalui kegiatan tersebut, beberapa masyarakat menganggap jika para figur seolah-olah merasa bangga terhadap kondisi mental yang kurang stabil dan mulai muncul respon-respon negatif akibat melebihi-lebihkan kondisi mental yang dialaminya.

Fenomena glorifikasi gangguan mental ini dapat dicegah melalui platfrom yang sama (media sosial), dengan fokus utama dalam memberikan pola edukasi secara teratur dan bertahap terhadap definisi, penyebab, akibat, serta cara menanggulangi fenomena glorifikasi gangguan mental dan dampaknya, agar tidak dianggap sebagai sesuatu yang keren atau bernilai estetika saja.

Kesimpulan dan Saran

Kedua fenomena yang marak dalam isu kesehatan mental, yakni *self diagnose* dan glorifikasi gangguan mental pada platfrom media sosial, merupakan salah satu dampak negatif mudahnya pengaksesan informasi mengenai isu-isu gangguan mental, dan kurangnya rasa mawas diri bagi individu yang semena-mena dalam melakukan *self diagnose* serta glorifikasi gangguan mental, dengan anggapan bahwa memiliki gangguan mental merupakan hal yang bernilai estetika. Faktanya, *self diagnose* serta glorifikasi gangguan mental tersebut banyak memberikan dampak yang bernilai negatif terhadap kesehatan mental individu. Beberapa dampak buruk tersebut diantaranya: gangguan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari, munculnya kecemasan terhadap hal-hal yang belum tentu akan terjadi, ketakutan, serta tertekan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengetahui cara menghindari diri dari perasaan impulsif dalam mendiagnosis diri sendiri maupun mengglorifikasi gangguan mental.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka saran yang dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya adalah dengan senantiasa mengkaji penelitian mengenai kedua fenomena diatas, yakni *self diagnose* dan glorifikasi gangguan mental, dan terus

mengembangkan seiring dengan berjalanya waktu. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan atau penurunan self diagnose dan glorifikasi gangguan mental pada publik, khususnya para pengguna media sosial, seiring dengan kegiatan pola edukasi mengenai fenomena tersebut.

Daftar Pustaka

- Ahmed, A., & S, S. (n.d.). Self Diagnosis in Psychology Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 120–139.
- Akbar, M. F. (n.d.). (2019). Analisis pasien self-diagnosis berdasarkan internet pada fasilitas kesehatan tingkat pertama. *INA-Rxiv*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/6xuns>.
- Anwar, F. (2017). Perubahan dan Permasalahan Media Sosial. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1), 137–144. <https://doi.org/10.24912/JMISHUMSEN.V1I1.343>
- Aziz, R., & -, Z.-. (2020). Analisis Faktor Konfirmatori Terhadap Alat Ukur Kesehatan Mental Berdasarkan Teori Dual Model. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 16(2), 1. <https://doi.org/10.18860/psi.v1i2.8199>
- Aziz, R., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, I. T., Purwaningtyas, E. K., Wahyuni, E. N., & Psikologi, F. (2021). Measurement And Profiling Models Of Student Mental Health In Islamic Higher Education. *Journal Of Islamic And Contemporary Psychology (JICOP)*, 1(2). <https://doi.org/10.25299/jicop.v1i2.8251>
- Darmadi, Dustin. (2022). Self Diagnosis dan Pamer Mental Illness. *Detik News*, 1–1. <https://news.detik.com/kolom/d-5886182/self-diagnosis-dan-pamer-mental-illness>
- Kim, J., & Kim, S. (2009). Physicians' perception of the effects of Internet health information on the doctor-patient relationship. *Informatics for Health and Social Care*, 34(3), 136–148. <https://doi.org/10.1080/17538150903102422>
- Kuhlthau, C. C. (1994). *Teaching The Library Reseach*. Scarecrow Press Inc.
- Mardalis. (n.d.). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Bumi Aksara.
- 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>
- Mubasyaraoh. (2014). Pengenalan Sejak Dini Penderita Mental Disorder. *Konseling Religi*, 4(1), 127–144. <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/download/1073/985>
- Nur, M., & Aryandhini, S. (2022). Analisis Wacana Kritis dalam Kolom Opini Idntimes “Kesehatan Mental: Stigma, Glorifikasi, Self Diagnosis.” In *Nuansa Indonesia* (Vol. 24, Issue 1, pp. 1–11). <https://doi.org/10.20961/ni.v24i1.71380>.
- Persada, I. B. (2021). Dampak Buruk Self Diagnosis Gangguan Kesehatan Mental. *Klikdokter*. <https://www.klikdokter.com/infosehat/read/3653327/dampakburuk-self-diagnosis-ganguankesehatan-mental>
- Prabowo, E. (2017). *Konsep & aplikasi asuhan keperawatan jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Retha, A. (2019). Bahaya self diagnose bagi kesehatan mental. *Radiordk*. <https://rdk.fidkom.uinjkt.ac.id/index>
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>

White, R. W., & Horvitz, E. (n.d.). Cyberchondria: Studies of the escalation of medical concerns in web search. *ACM Transactions on Information Systems*, 27(4), 1–37.
<https://doi.org/10.1145/1629096.1629101>