

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan fundamental pada berbagai aspek kehidupan manusia. Inovasi dalam teknologi informasi dan komunikasi menciptakan *network society*, yaitu masyarakat yang terhubung melalui jaringan digital yang memungkinkan arus informasi bergerak sangat cepat serta mengubah cara manusia berinteraksi, bekerja, belajar, dan membentuk identitas dirinya (Castells, 2010). Penggunaan internet tertinggi sebesar 87,80% pada Generasi Z, yang menunjukkan bahwa sebagian besar penggunaan internet dialokasikan untuk mengakses media sosial (APJII), 2025). Berkembangnya teknologi digital saat ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga telah menjadi medium utama dalam membentuk identitas diri, membangun relasi sosial, serta mengakses informasi secara instan dan luas (Boyd, 2014).

Generasi Z atau sering disebut sebagai Gen z merupakan kelompok demografis yang lahir setelah Generasi Milenial, dengan tahun kelahiran yang umumnya dimulai dari 1997 hingga sekitar 2012, pengertian tersebut disampaikan oleh Michael Dimock Presiden Pew Research Center dalam artikelnya yang terkenal berjudul “*Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins*”, artikel tersebut juga menjelaskan bahwa penetapan batasan tahun

kelahiran ini bertujuan untuk membedakan Generasi Z dan Generasi Milenial berdasarkan konteks sosial dan teknologi yang membentuk pengalaman hidup mereka, generasi Z merupakan generasi pertama yang benar-benar tumbuh dalam dunia yang serba digital (Dimock, 2019).

Sebagai generasi yang tumbuh dan berkembang di era digital, Generasi Z menjadi kelompok yang memiliki perhatian khusus dalam kajian kesehatan mental. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sebanyak 9,8% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan. Kelompok usia remaja dan dewasa muda yang termasuk dalam Generasi Z, menjadi kelompok yang paling rentan mengalami kondisi tersebut (Kemenkes RI, 2018). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Twenge et al. (2019) yang menunjukkan bahwa sejak tahun 2012 terjadi peningkatan signifikan pada gejala depresi, kecemasan, dan pikiran bunuh diri di kalangan remaja serta dewasa muda. Penelitian tersebut juga melaporkan bahwa angka depresi berat pada remaja usia 12–17 tahun yang masih termasuk dalam Generasi Z dan meningkat sebesar 63% selama periode 2009–2017. Selain itu, MCKinsey (2022) mengungkapkan bahwa seperempat dari Generasi Z secara konsisten mengalami tekanan emosional dan memiliki pandangan hidup yang kurang positif dibandingkan generasi sebelumnya. Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa Generasi Z merupakan kelompok yang rentan mengalami permasalahan kesehatan mental di era digital.

Meningkatnya kerentanan terhadap masalah kesehatan mental pada Generasi Z turut diikuti dengan munculnya kecenderungan melakukan *self-diagnose*, yang dalam beberapa tahun terakhir menjadi perhatian dalam kajian kesehatan mental. Istilah *self-diagnose* merupakan padanan dari istilah swadiagnosis, yang telah tercantum dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Oleh karena itu, dalam penelitian ini istilah *self-diagnose* dan swadiagnosis digunakan sebagai istilah yang memiliki makna yang sama (sinonim), sedangkan untuk menjaga konsistensi penulisan, istilah yang digunakan selanjutnya adalah swadiagnosis.

Swadiagnosis merupakan fenomena di mana seseorang melakukan diagnosis terhadap dirinya sendiri berdasarkan informasi atau literatur yang diperoleh melalui internet, kemudian mengidentifikasi dirinya memiliki kondisi mental tertentu tanpa konfirmasi dari profesional (Sukmawati, Yusuf LN, Nadhirah, 2023). Swadiagnosis adalah proses di mana individu mengamati gejala-gejala patologis dalam dirinya sendiri dan mengidentifikasi suatu penyakit atau gangguan berdasarkan gejala tersebut, tanpa berkonsultasi dengan tenaga medis (Ahmed & Samuel, 2017). Secara lebih luas, swadiagnosis dipandang sebagai cara maladaptif seseorang menilai kondisi kesehatan mentalnya sendiri berdasarkan informasi yang tidak tervalidasi, terutama dari sumber digital (Corzine & Roy, 2024). Adapun aspek swadiagnosis menurut Rizkika et al. (2023) adalah pengambilan keputusan, usaha, dan belajar

Fenomena swadiagnosis pada Generasi Z tidak terlepas dari tingginya paparan informasi kesehatan mental yang diperoleh melalui media digital. MCKinsey (2022) melaporkan bahwa tingginya paparan terhadap konten digital menjadikan Generasi z lebih rentan dalam mengakses dan mempercayai informasi kesehatan mental tanpa validasi profesional. Selain itu, Karasvva et al. (2025) menemukan bahwa banyak konten TikTok bertagar #ADHD tidak sesuai dengan kriteria diagnostik resmi dan cenderung menyederhanakan gejalanya, para peneliti menjelaskan bahwa paparan terhadap konten semacam ini dapat memengaruhi persepsi mengenai ADHD, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa swadiagnosis menjadi salah satu isu kritis dalam kesehatan mental generasi muda saat ini. Sejalan dengan itu Ginting dan Hati (2023) menjelaskan bahwa penyebab umum Generasi z melakukan swadiagnosis adalah karena rasa takut untuk pergi ke psikolog, serta rendahnya kesadaran akan mental khususnya di Indonesia.

Dalam studi deskriptif kuantitatif oleh Noviar et al. (2025) ditemukan bahwa 63,01% responden Generasi z merasa terdorong untuk mencari informasi *self-healing* atau penyembuhan diri sendiri melalui media sosial, terutama platform yang menyajikan konten psikologi populer dan tips kesehatan mental, angka ini mengindikasikan bahwa mayoritas Generasi z lebih mengandalkan media sosial sebagai sumber utama dalam memahami gejala stres, kecemasan, maupun ketidaknyamanan emosional yang mereka alami, ketergantungan ini membuat mereka lebih rentan melakukan swadiagnosis, karena informasi yang

beredar di media sosial sering kali tidak berbasis asesmen profesional dan cenderung menyederhanakan gejala psikologis. Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa media sosial dijadikan sebagai sumber utama bagi banyak individu muda dalam membentuk pemahaman awal mengenai kondisi psikologis mereka.

Kecenderungan tersebut juga tercermin dalam berbagai komunitas digital yang membahas kesehatan mental seperti yang ditinjau oleh Corzine & Roy (2024), beberapa komunitas online menunjukkan angka yang sangat tinggi, seperti 95% anggota melaporkan melakukan swadiagnosis depresi dan 93% melakukan swadiagnosis kecemasan, menunjukkan kuatnya pengaruh penggunaan media digital terhadap keyakinan individu mengenai kondisi mentalnya. Temuan serupa juga diperlihatkan oleh Aryanto (2023), yang menemukan bahwa konten informasi kesehatan mental di Instagram berpengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan swadiagnosis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi sumber informasi, tetapi juga dapat memengaruhi keyakinan remaja mengenai kondisi psikologisnya tanpa verifikasi profesional.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap lima subjek Generasi Z, diperoleh gambaran bahwa seluruh subjek pernah melakukan perilaku swadiagnosis. Perilaku tersebut kemudian dianalisis berdasarkan konsep diagnosis yang dikemukakan oleh Thorndike & Hagen, yang terdiri atas usaha (*effort*), belajar (*study*), dan pengambilan keputusan (*decision*). Konsep tersebut

kemudian digunakan oleh Rizkika et al. (2023) dalam penelitian *self-diagnosis* melalui pembahasan terhadap pengambilan keputusan, usaha, dan belajar sebagai aspek yang dianalisis.

Pada aspek pengambilan keputusan, seluruh subjek memanfaatkan informasi dari media sosial dan pengetahuan pribadinya untuk menilai kondisi psikologis mereka sebelum mengambil keputusan

“eh iya sih kak pernah apalagi kalau di tiktok kan kaya banyak banget konten tentang mental health yang keluar kek gitu kan ee biasanya kalau misalnya ada ciri-ciri gitu aku suka mikir oh iya ya ini tuh kaya yang aku rasain atau gitu-gitu, terus kadang aku mikir apa aku ada gejala kaya anxiety yaa kaya gitu lah kak” (DA, Wawancara 1, 14 Oktober 2025).

Sama halnya seperti yang disampaikan oleh subjek JN

“kadang tu ada kan ya kita tuh suka menduga-duga sendiri misalnya oh kontennya ini tuh relate sama keadaanku sekarang oh keadaanku sekarang kok sama banget ya sama yang di konten ini, jadi gimana ya kadang kita tu menjadikan konten tersebut sebagai patokan mengenai mental health kita kalau misalnya yang di konten itu sama dengan kita atau diriku sendiri gitukan aku kaya oh ini sama ni berarti kesehatan mentalnya sama yang di konten ini” (JN, Wawancara 2, 15 Oktober 2025).

Terlihat bahwa proses pengambilan keputusan subjek terkait kondisi psikologisnya banyak dipengaruhi oleh paparan informasi dari media sosial, khususnya TikTok, subjek cenderung menafsirkan gejala yang mereka alami dengan membandingkannya secara langsung terhadap konten yang dianggap *relate* atau berkaitan, sehingga membentuk keyakinan awal mengenai kondisi mental mereka sebelum mencari pendapat profesional. Hal ini tampak dari cara subjek DA menilai ciri-ciri emosional yang ia lihat di TikTok sebagai indikasi kemungkinan adanya kecemasan, serta bagaimana seorang individu menjadikan

kesesuaian dengan konten sebagai dasar untuk menyimpulkan keadaan kesehatan mentalnya. Kedua kutipan tersebut menunjukkan bahwa proses pengambilan keputusan subjek bersifat intuitif dan sangat dipengaruhi oleh interpretasi pribadi terhadap informasi digital, sehingga keputusan mengenai kondisi psikologis lebih ditentukan oleh kedekatan subjektif dengan konten dibandingkan penilaian klinis.

Pada aspek usaha subjek menunjukkan aktivitas mencari informasi secara aktif untuk memahami gejala yang dirasakan, sebagian subjek melakukan upaya untuk mengumpulkan informasi melalui media sosial dan google.

“biasanya saya tuh semisal habis lihat konten tentang kesehatan mental saya ngecek di google, biar saya ngecek ini bener apa enggak atau hoax gitu loh biar saya bisa memastikan kalau itu tuh beneran terjadi dan no hoax jadi fakta gitu sih kak” (MF, Wawancara 2, 15 Oktober 2025).

Pernyataan serupa juga disampaikan oleh subjek DA

“oh iya kak jadi kalau misalnya ada konten kaya begitu lewat ya di media sosial biasanya aku akan kaya ngeyakinin lagi gitu loh search lagi di google gitu sih” (DA, Wawancara 1, 14 oktober 2025).

Subjek menunjukkan perilaku aktif dalam mencari dan memverifikasi informasi terkait kesehatan mental. Setelah melihat konten di media sosial, mereka berupaya memastikan kebenaran informasi dengan melakukan pencarian ulang melalui Google. Hal ini terlihat dari pernyataan subjek yang mengecek apakah informasi tersebut fakta atau hoaks, menunjukkan adanya dorongan untuk memahami kondisi diri secara lebih akurat melalui sumber digital.

Aspek belajar terlihat ketika subjek dapat mencari dan membandingkan gejala yang dirasakan dengan berbagai sumber, seperti internet, buku, teman,

keluarga, atau pengalaman pribadi, untuk mendapatkan pemahaman tentang kondisi kesehatannya.

“kalau itu sih personal masing-masing ya karena kan tetep aja media sosial punya peran positif dan negatif tapi sejauh ini kalau saya melihat itu memang pengaruh media sosial cukup menggiring opini, cuman balik lagi kalau saya tadi saya tetap harus make sure baik itu dari google, jurnal, atau bertanya dengan yang mengerti” (AH, Wawancara 2, 15 Oktober 2025).

Pernyataan yang sama juga disebutkan oleh subjek CM

“paling cuman berdasarkan pengalaman sendiri dan ngelihat di google” (CM, Wawancara 1, 14 Oktober 2025)

Subjek tampak berupaya membandingkan gejala yang dialami dengan berbagai sumber informasi untuk memperoleh pemahaman mengenai kondisi dirinya. Subjek AH, misalnya, menyebut bahwa selain melihat konten di media sosial, ia juga memeriksa kembali informasi melalui Google, jurnal, atau bertanya kepada orang lain. Hal serupa ditunjukkan oleh subjek CM yang mengandalkan pengalaman pribadi dan pencarian informasi daring. Temuan ini menunjukkan bahwa proses belajar subjek melibatkan integrasi berbagai sumber untuk menilai keadaan psikologisnya.

Selain itu, hasil wawancara terhadap kelima subjek penelitian menunjukkan bahwa rata-rata durasi penggunaan media sosial, khususnya Instagram dan TikTok, berada pada rentang 5 hingga 9 jam per hari. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar waktu luang subjek digunakan untuk mengakses media sosial, sehingga mereka memiliki paparan yang cukup tinggi terhadap berbagai informasi, termasuk konten mengenai kesehatan mental. Meskipun media sosial diharapkan dapat dimanfaatkan secara bijak sebagai

sarana memperoleh informasi, pada praktiknya masih banyak Generasi Z yang mempercayai konten kesehatan mental yang belum tervalidasi. Sebuah editorial yang diterbitkan oleh *National Center for Biotechnology Information* (NCBI) menyoroti bahwa media sosial memiliki pengaruh besar terhadap kecenderungan Generasi Z dalam melakukan swadiagnosis memiliki gangguan mental. Kuss & Griffiths (2017) menjelaskan bahwa individu berusia muda, termasuk Generasi Z, merupakan kelompok pengguna media sosial yang sangat aktif dengan frekuensi penggunaan yang tinggi serta durasi yang relatif lama. Selain itu, Twenge et al. (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media berbasis layar juga mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Ahuja & Fichadia (2024) menjelaskan bahwa kondisi tersebut sering kali disertai dengan fenomena romantisasi gangguan mental, yaitu kecenderungan individu menganggap gangguan mental sebagai bagian dari identitas atau status sosial.

Kondisi tersebut mengindikasikan adanya beberapa faktor yang memengaruhi kecenderungan individu dalam melakukan swadiagnosis, yaitu informasi, kekhawatiran, dan pengaruh media sosial (Komala et al., 2023). Berdasarkan temuan tersebut, media sosial bukan hanya menjadi medium penyebaran informasi, tetapi juga turut membentuk persepsi dan sikap individu terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku swadiagnosis tidak dapat dilepaskan dari tingginya paparan terhadap konten-konten kesehatan mental yang tersebar luas di media sosial.

Dampak yang dapat ditimbulkan dari perilaku swadiagnosis yaitu *misdiagnosis*, atau kesalahan dalam mengidentifikasi kondisi kesehatan mental. Akibatnya, individu dapat mengabaikan penyebab sebenarnya dari gejala yang dialami, melakukan penanganan yang tidak tepat, serta mengalami keterlambatan dalam memperoleh diagnosis dan intervensi dari tenaga profesional (David & Deeley, 2024). Underhill & Foulkes (2025) juga menunjukkan bahwa perilaku swadiagnosis yang berkembang melalui media sosial dapat membentuk keyakinan yang keliru terhadap kondisi kesehatan mental individu, sehingga berpotensi memperkuat identitas sebagai penyandang gangguan mental tanpa adanya validasi profesional.

Berdasarkan hasil wawancara, teori, dan temuan penelitian yang telah dipaparkan, perilaku swadiagnosis pada Generasi Z menunjukkan pentingnya peningkatan literasi kesehatan mental dan edukasi digital agar individu mampu memilah informasi secara kritis serta tidak mengambil kesimpulan mengenai kondisi psikologisnya tanpa dasar profesional. Selain itu, intensitas penggunaan media sosial juga perlu diperhatikan karena tingginya frekuensi dan durasi paparan terhadap konten digital berpotensi memperkuat kecenderungan melakukan swadiagnosis. Oleh karena itu, media sosial sebaiknya tidak dijadikan sebagai sumber utama dalam swadiagnosis, melainkan dimanfaatkan sebagai sarana edukasi mengenai kesehatan mental. Febriana & Amalia (2024) menyatakan bahwa, “*Swadiagnosis yang muncul akibat paparan konten psikologi di TikTok menunjukkan perlunya peran aktif dari lingkungan sekitar, khususnya*

orang tua dan tenaga pendidik, untuk memberikan pemahaman yang tepat mengenai kesehatan mental.” Senada dengan pendapat tersebut, Yanti & Rahmawati (2024) menekankan pentingnya pengendalian serta pemahaman yang kritis terhadap informasi kesehatan mental yang diperoleh melalui media sosial. Menurut Yanti dan Rahmawati (2024), *“Remaja perlu diberi edukasi agar tidak menjadikan media sosial sebagai rujukan utama untuk mengenali kondisi psikologisnya, mengingat tingginya risiko misinterpretasi dan dampak psikologis yang ditimbulkan.”*

Berdasarkan berbagai fenomena dan temuan penelitian tersebut, intensitas penggunaan media sosial dipandang sebagai salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi perilaku swadiagnosis pada Generasi Z. Oleh karena itu, intensitas penggunaan media sosial perlu dipahami lebih lanjut. Intensitas penggunaan media sosial yaitu gambaran durasi dan seringnya seseorang mengakses media sosial untuk merepresentasikan dirinya dalam berinteraksi, bekerja sama, berbagi dengan pengguna media sosial (Aditiawan, 2020). Intensitas penggunaan media sosial merupakan besarnya perhatian dan keinginan individu dalam menggunakan media sosial ditinjau dari kedalaman atau kekuatan penggunaan media sosial (Al Aziz, 2020). Jenkins-Guarnieri et al. (2013) menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak hanya ditentukan oleh frekuensi atau durasi penggunaan, tetapi juga oleh peran psikologis media sosial dalam kehidupan individu, seperti rasa keterhubungan

sosial, keterikatan emosional, dan kebiasaan penggunaan yang berulang dalam aktivitas sehari-hari.

Dalam penelitian ini, intensitas penggunaan media sosial dipilih sebagai variabel karena mampu menggambarkan tingkat keterlibatan individu secara menyeluruh dan relevan dengan karakteristik Generasi Z yang memiliki tingkat penggunaan media sosial yang tinggi, sehingga berpotensi memengaruhi perilaku swadiagnosis. Terdapat dua aspek dari intensitas penggunaan media sosial yaitu aspek integrasi sosial dan keterikatan emosional, dan aspek integrasi dalam rutinitas kehidupan sehari-hari (Jenkins-Guarnieri et al., 2013).

Indikasi hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan meningkatnya perilaku swadiagnosis oleh Generasi Z dibahas oleh Heira dan Ismed (2024) yang menemukan bahwa konten kesehatan mental yang tersebar di media sosial seperti video, postingan atau diskusi di platform seperti Instagram dan TikTok dapat memicu fenomena swadiagnosis, studi tersebut mencatat bahwa pengguna media sosial sering kali mengidentifikasi kondisi psikologis mereka sendiri tanpa melalui evaluasi profesional, dipengaruhi oleh fitur “validasi sosial” (misalnya like, komentar, pengakuan) serta penyebaran informasi yang belum diverifikasi di ruang daring. Menurut Beck (1991), interpretasi individu terhadap pengalaman internal sangat dipengaruhi oleh informasi yang mereka terima dan cara mereka mengolahnya secara kognitif. Temuan tersebut didukung oleh survei Ahuja & Fichadia (2024) yang menunjukkan bahwa sekitar 30% Generasi Z pernah melakukan swadiagnosis,

dengan 48% di antaranya mengidentifikasi dirinya mengalami kecemasan dan 37% mengalami depresi. Selain itu, laporan yang berjudul *“Navigating Mental Health in the Age of Social Media”* menunjukkan bahwa 29% responden pernah menggunakan informasi yang diperoleh melalui media sosial sebagai dasar dalam melakukan swadiagnosis terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Hasil survei menunjukkan bahwa 29% responden mengaku pernah menggunakan konten media sosial sebagai dasar untuk melakukan swadiagnosis terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Temuan tersebut menjadi lebih menonjol pada Generasi Z, di mana sekitar 50% responden mengaku pernah melakukan swadiagnosis, lebih tinggi dibandingkan Milenial (38%), Generasi X (25%), dan Baby Boomer (14%) (Ariz, 2025). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingginya paparan informasi kesehatan mental melalui media sosial memang berpotensi meningkatkan kecenderungan individu, khususnya Generasi Z, untuk menjadikan informasi tersebut sebagai dasar dalam menilai kondisi psikologisnya sendiri.

Namun, meskipun sudah terdapat penelitian yang mendukung hubungan ini, pemahaman mendalam mengenai mekanisme dan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku swadiagnosis pada Generasi Z masih diperlukan. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengkaji lebih jauh apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku swadiagnosis pada Generasi z?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku swadiagnosis terkait kesehatan mental pada Generasi z.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu/penelitian dalam psikologi sosial dan psikologi klinis terkait hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku swadiagnosis terkait kesehatan mental pada Generasi z.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi universitas, diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dalam mengembangkan kajian mengenai penggunaan media sosial, literasi kesehatan mental, dan perilaku self-diagnosis pada Generasi Z. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program edukasi, layanan konseling, maupun kegiatan promosi kesehatan mental di lingkungan kampus.

2. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan perilaku self-diagnosis, sehingga mahasiswa dapat lebih bijak dalam menyaring informasi kesehatan mental dan terdorong untuk mencari bantuan profesional apabila diperlukan