

Fenomena *Self-Diagnosis* pada Media Sosial TikTok dan Dampaknya bagi Kesehatan Mental Generasi Z

Agustin Revi Yanti¹, Arida Rahmawati²

¹Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, agustinrevi111@students.unnes.ac.id

²Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, aridaarda21@students.unnes.ac.id

Email Korespondensi: agustinrevi111@students.unnes.ac.id

ABSTRAK

Penggunaan TikTok untuk mencari informasi mengenai kesehatan mental banyak dilakukan oleh generasi Z. Namun, hal ini menjadikan generasi Z melakukan diagnosis terhadap dirinya sendiri mengenai gangguan mental yang dialami tanpa mengecek langsung keadaannya dengan bantuan profesional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji lebih dalam mengenai fenomena *self-diagnosis* pada media sosial TikTok dan dampaknya bagi kesehatan mental generasi Z. Melalui metode *literatur review* ini penulis mengkaji berbagai artikel yang relevan yang meliputi studi-empiris, tinjauan literatur yang membahas mengenai *self-diagnosis* generasi Z pada media sosial TikTok. Hasil dari studi literatur tersebut menyatakan bahwa *self-diagnosis* berdampak bagi kesehatan mental generasi Z seperti dampak kognitif, dampak afektif, dan dampak perilaku. Berbagai gangguan psikologis yang banyak dialami oleh generasi Z yang melakukan *self-diagnosis* yaitu kecemasan yang berlebihan, takut yang berlebihan, dan stress. Hal ini tentu akan mempengaruhi kesehatan mental generasi Z dalam melakukan berbagai kegiatan sehari-hari.

Kata kunci: *Generasi Z; Self-Diagnosis; TikTok*

ABSTRACT

Utilization of TikTok for the exploration of information about mental health has occurred a lot in generation Z. However, this caused generation Z to self-diagnose without checking their condition with professional helpers. This research aims to investigate the self-diagnosis phenomenon on TikTok and how it can affect generation Z mental health. Through the literature research method, the author investigates the relevant topic, including empirical studies, meta-analyses, and literature reviews discussing self-diagnosis generation Z on social media TikTok. The results of this literature research explain that self-diagnosis affects the mental health generation through TikTok through cognitive, affective, and behavioral effects. Various psychological disorders experienced by generation Z who did self-diagnosis are excessive anxiety, excessive fear, and stress. This issue will have an impact on generation Z's mental health in daily activities.

Keywords: *Generation Z; Self-Diagnosis; TikTok*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang pesat pada zaman sekarang tentu mempengaruhi kehidupan untuk mempermudah berbagai kegiatan individu. Salah satu pemanfaatan teknologi yaitu individu akan mampu mengakses informasi dengan mudah melalui internet. Penggunaan internet yang paling sering digunakan adalah untuk mengakses media sosial. Hampir seluruh kalangan menggunakan media sosial salah satunya yaitu generasi Z atau gen Z. Berdasarkan informasi dari dataindonesia.id menyatakan bahwa generasi Z lebih sering mengakses media sosial dibandingkan generasi lain dengan persentase sebanyak 48%. Media sosial banyak dimanfaatkan oleh generasi Z untuk berinteraksi dengan orang lain, saling bertukar informasi, dan bahkan alat ekspresi diri. Temuan dari IDN Research Institute dalam laporan Indonesia generasi Z Report 2024 menyatakan bahwa sebanyak 73% generasi Z mencari informasi melalui media sosial. Dengan kata lain, generasi Z menjadikan media sosial sebagai acuan utama dalam mencari berbagai informasi.

Informasi yang diperoleh dapat bermacam-macam sesuai dengan keinginan dari setiap individunya. Salah satu informasi yang mudah diakses yaitu mengenai kesehatan mental. Adapun definisi dari kesehatan mental menurut WHO adalah kondisi atau keadaan bebas dan aman sehingga setiap individu dapat mewujudkan potensinya yang berarti dapat berfungsi secara produktif, normal dalam mengatasi tekanan kehidupan, dan mampu memberikan kontribusi dalam komunitas. Kesehatan mental tentunya penting dimiliki oleh setiap individu terutama generasi Z. Perlunya menjaga kesehatan mental pada generasi Z ini karena usia dari kalangan generasi Z adalah 9-24 tahun, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Generasi Z mengakses informasi mengenai kesehatan mental melalui media sosial tentu sangat beragam seperti Facebook, Twitter, Instagram, dan TikTok.

Penggunaan TikTok untuk mencari informasi mengenai kesehatan mental banyak dilakukan oleh generasi Z. Hal ini dikarenakan penggunaan TikTok yang semakin meningkat di Indonesia. Berdasarkan data dari We are Social, jumlah pengguna TikTok di Indonesia hingga Januari 2024 berjumlah 126,83 juta orang. Angka tersebut meningkat 19,1% dibandingkan dari tiga bulan sebelumnya. Penggunaan TikTok ini didominasi oleh generasi Z dibandingkan dengan generasi lainnya. TikTok disukai oleh generasi Z karena memiliki karakteristik tersendiri yang membedakan dengan media sosial lainnya. TikTok menyediakan konten mengenai kreativitas dan pengetahuan. Banyak konten di TikTok yang berisi edukasi mengenai kesehatan mental. Namun, sayangnya hal ini menjadikan generasi Z melakukan diagnosis terhadap dirinya sendiri mengenai gangguan mental yang dialami tanpa mengecek

langsung keadaannya dengan bantuan profesional. *Self-diagnosis* adalah kondisi individu yang memiliki gangguan atau penyakit tertentu hanya berdasarkan informasi yang tidak resmi seperti dari teman, keluarga, internet dan pengalaman pribadi (Annury, U. et. al, 2022).

Self-diagnosis yang dilakukan generasi Z di media sosial tentu memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental. Individu yang merasa dirinya mengalami gangguan kesehatan mental akan merasa cemas atau takut mengenai kondisi yang dialaminya. Hal ini tentu akan menyebabkan kesehatan mental individu akan menurun karena perasaan negatif yang dialaminya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai *self-diagnosis* pada generasi Z di TikTok dan dampaknya terhadap kesehatan mental sehingga dapat menumbuhkan awareness kepada pembaca untuk terus menjaga kesehatan mentalnya dengan tidak melakukan *self-diagnosis*.

METODE PENELITIAN

Metode penulisan artikel ini adalah studi pustaka atau *literature review*. Menurut Mirzaqon dan Purwoko (2018) menyatakan bahwa studi pustaka adalah kumpulan tindakan penelitian yang melibatkan pengumpulan sumber literatur, pengolahan, membaca, dan analisis literatur yang berkaitan dengan subjek atau fenomena yang sedang dipelajari. Penulis melakukan pencarian dan pengumpulan informasi yang relevan dari berbagai sumber, termasuk artikel jurnal, buku, berita, prosiding, dan sumber lainnya yang dapat dipercaya.

Informasi yang dikumpulkan dari berbagai sumber tersebut kemudian diproses dan digunakan sebagai dasar untuk menulis artikel konseptual ini. Penulis melakukan pencarian dan pemilihan tulisan yang relevan dengan tema yang dibahas. Penulis meneliti hasil studi empiris, meta-analisis, dan tinjauan literatur yang membahas mengenai fenomena *self-diagnosis* yang memberikan dampak dalam kesehatan mental generasi Z dalam media sosial terutama TikTok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Self-Diagnosis

Self-diagnosis berasal dari bahasa Inggris yakni *self* berarti diri sendiri, sedangkan *diagnose* berarti kemampuan untuk menganalisis suatu penyakit yang diderita. *Self-diagnosis* ialah kondisi individu yang memiliki gangguan atau penyakit tertentu hanya berdasarkan informasi yang tidak resmi seperti dari teman, keluarga, internet dan pengalaman pribadi (Annury, U. et. al, 2022). *Self-diagnosis* sebagai proses di mana

seseorang mencoba untuk menentukan kondisi kesehatannya sendiri tanpa bantuan profesional medis. Metode ini sering kali melibatkan penggunaan informasi yang diperoleh dari internet, buku-buku kesehatan, atau pengalaman pribadi untuk mengidentifikasi gejala dan memahami kemungkinan penyebabnya. Meskipun dapat memberikan informasi yang penting, penggunaan *self-diagnosis* dapat memiliki risiko dalam menginterpretasikan gejala atau mengabaikan kondisi yang serius.

Self-diagnosis tidak selalu akurat dan dapat mengarah pada kesalahan interpretasi serta penundaan dalam perawatan medis yang tepat. Dewi, *et. al* (2022) menjelaskan upaya mendiagnosis diri sendiri memiliki sebuah gangguan atau penyakit berdasarkan pengetahuan yang dimiliki merupakan hal yang biasa dilakukan oleh individu yang melakukan *self-diagnosis*. Affandi, *et. al* (2024) menjelaskan remaja yang melakukan *self-diagnosis* memiliki pola-pola yang hampir sama, diantaranya:

1. Memiliki keingintahuan terkait kesehatan mental dan merasakan gejala gangguan psikologis tertentu.
2. Mencari informasi mengenai gangguan psikologis yang dirasakan melalui media sosial.
3. Membandingkan dan mengamati kondisi dirinya dan yang ada di media sosial.
4. Perilaku *self-diagnosis* muncul ketika individu meyakini yang terjadi pada dirinya sama dengan ciri-ciri yang ada di media sosial.
5. Munculnya dampak yang mengiringi seperti, cemas, ketakutan hingga insomnia akibat dari *self-diagnosis*

Generasi Z

Generasi Z sebagai kelompok generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, dan seringkali disebut generasi digital karena terbiasa dengan teknologi internet sejak usia dini (Sawitri, 2023). Mereka cenderung memiliki karakteristik yang unik, termasuk keterampilan teknologi yang kuat, keterbukaan terhadap keberagaman, dan keinginan untuk berkontribusi pada perubahan sosial. Generasi Z juga sering dianggap sebagai generasi yang penuh dengan ambisi dan antusiasme dalam mencapai tujuan hidup mereka. Mereka memiliki minat yang tinggi terhadap isu-isu sosial, lingkungan, keadilan, serta cenderung aktif dalam berpartisipasi dalam gerakan sosial dan advokasi online. Pemaparan teknologi sejak dini dan kemudahan dalam mendapatkan informasi merupakan sebuah perkembangan dalam membentuk generasi Z (Firamadhina, 2020).

Sawitri (2023) menjelaskan karakteristik generasi Z di Indonesia tidak jauh berbeda dengan karakteristik generasi Z di negara lain. Sumber informasi utama generasi Z adalah TV, internet, dan radio. Platform media sosial yang populer digunakan oleh Generasi Z adalah Facebook, Youtube, Instagram, Line, dan TikTok. Firamadhina (2020) mengatakan bahwa media sosial secara luas sebagai hal yang lumrah dalam kehidupan keseharian, bahkan sebagian orang tidak dapat hidup tanpanya. Salah satu aplikasi yang paling banyak diunduh di tahun 2020 sekarang adalah TikTok dan mereka mengubah permainan di media sosial dengan video berdurasi 15-60. Seiring hidup di era globalisasi, generasi Z memiliki akses internet yang mudah melalui telepon seluler, yang menghasilkan generasi berikutnya yang sangat bergantung pada internet. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa internet sekarang menjadi sumber utama untuk mencari informasi. Pergeseran generasi dapat lebih banyak mempengaruhi perilaku daripada perbedaan sosio-ekonomi, karena lebih banyak orang yang terhubung di seluruh dunia. Jika Facebook banyak digunakan oleh generasi X, maka TikTok yang lebih mendominasi di kalangan generasi Z.

Perilaku *self-diagnosis* pada generasi Z kerap terjadi karena dipengaruhi oleh informasi mengenai gangguan mental yang banyak beredar di internet (Anggraeni, 2023). Generasi Z seringkali mengalami fenomena *self-diagnosis*, di mana mereka cenderung mencari informasi tentang kondisi kesehatan mereka sendiri melalui internet dan sumber online lainnya. Generasi Z memiliki kecenderungan untuk mencari jawaban atas gejala atau kondisi kesehatan yang mereka alami secara mandiri, terutama melalui mesin pencari dan platform media sosial. Media sosial saat ini sangat berkembang dengan pesat membuat orang-orang semakin banyak mengakses media sosial secara mudah. Tujuan pengaksesan media sosial yang beragam sesuai dengan kebutuhannya dan salah satunya adalah untuk *self-diagnosis* atau mencari tahu mengenai hal yang sedang dirasakan.

Anggraeni (2023) menjelaskan generasi Z banyak melakukan *self-diagnosis* hanya berdasarkan informasi yang tertera di internet mengenai suatu penyakit tertentu yang kemudian dicocokkan dengan keadaan yang dialami oleh dirinya sendiri. Individu biasanya melakukan *self-diagnosis* berdasarkan pengalaman yang pernah dirasakan sebelumnya. Di sisi lain, platform media sosial yang banyak digunakan oleh generasi Z adalah TikTok terutama mencari informasi melalui konten di dalamnya. Dalam TikTok terdiri dari berbagai konten yang dapat diakses sesuai dengan keinginan masing-masing.

Perilaku generasi Z dalam menggunakan TikTok sebagai penyaluran edukasi merupakan inovasi yang kreatif dan inovatif. Edukasi dalam TikTok merupakan edukasi

informal karena ilmu atau pengetahuan yang disajikan dapat bersifat umum dan spesifik. Hal ini membuat generasi Z menjadikan TikTok sebagai sarana untuk mencari informasi mengenai kesehatan mental. Terdapat berbagai macam konten di TikTok tentang kesehatan mental, dan berbagai jenis gangguan kesehatan mental seperti bipolar, depresi, *anxiety*, OCD, ADHD, dan sebagainya. Meskipun konten yang disajikan bertujuan untuk memberikan edukasi.

Namun, tidak semua generasi Z dapat memanfaatkan konten tersebut dengan baik. Sebaliknya, generasi Z menggunakan konten mengenai gangguan kesehatan mental untuk melakukan *self-diagnosis*. Saat melihat konten mengenai gangguan kesehatan mental, banyak generasi Z yang menganggap bahwa dirinya mengalami hal sama. Hal ini yang menyebabkan mereka melakukan *self-diagnosis* tanpa melakukan pemeriksaan lebih lanjut dengan bantuan profesional. Ketika generasi Z menganggap dirinya memiliki gangguan kesehatan mental, mereka akan merasa cemas dan juga takut mengenai apa yang dialami oleh dirinya.

Fenomena *self-diagnosis* yang dilakukan generasi Z ini didukung oleh beberapa penelitian terkait. Gilmore *et al* (2022) dalam penelitian menjelaskan bahwa banyak anak muda yang melakukan *self-diagnosis* tentang ADHD setelah melakukan video di TikTok dan mengaitkan dengan gejala yang dialaminya. Maskanah (2022) menjelaskan *self-diagnosis* memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan mental karena menyebabkan kecemasan, takut, dan stress. Hal ini didukung oleh penelitian Annury *et al* (2022) tentang dampak dari *self-diagnosis* yang dilakukan mahasiswa memberikan dampak kognitif, afektif, dan perilaku.

Penelitian Dewak (2023) menjelaskan konten *self-diagnosis* di sosial media memiliki peran yang besar dalam kehidupan sehari-hari pada dewasa awal, dan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Sejalan dengan penelitian Affendi (2023) bahwa remaja yang ingin mencari tahu tentang gangguan psikologis berdasarkan gejala yang dialaminya akan mencari informasi di media sosial yang menyebabkan dampak negatif terhadap kondisi psikologis.

Berikut adalah contoh beberapa komentar yang menunjukkan perilaku *self-diagnosis* yang dilakukan generasi Z di media sosial TikTok, sebagai berikut:

a. **Bipolar**



Akun TikTok *username* @ananzaprili berisikan definisi dan gejala bipolar. Kontennya mendapatkan banyak komentar generasi Z yang melakukan *self-diagnosis*, menganggap bahwa dirinya memiliki gejala sama seperti orang yang mengalami bipolar.

b. ADHD



Akun TikTok dengan *username* @zoaaii tentang tanda ADHD. Komentar dari konten tersebut berisikan *self-diagnosis* yang dilakukan generasi Z dengan merasakan tanda ADHD dan mengklaim bahwa dirinya menderita gangguan tersebut.

c. OCD



Akun TikTok dengan *username* @syifaznta tentang *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD) story yang menceritakan pengalaman ketika terkena OCD. Kolom komentar dipenuhi oleh generasi Z yang melakukan *self-diagnosis* tentang pengalaman yang merasa dirinya juga menderita OCD.

Dampak *Self-Diagnosis* terhadap Kesehatan Mental pada Generasi Z

Annury, *et. al* (2022) menjelaskan beberapa dampak yang mungkin muncul apabila individu melakukan *self-diagnosis*, diantaranya:

1. Dampak Kognitif. Dampak yang terjadi apabila individu ragu dengan dirinya sendiri mengenai kesehatan mentalnya sendiri. Hal ini dapat menimbulkan persepsi tidak normal dan menimbulkan rasa percaya diri yang rendah dan mudah putus asa. Kesalahan diagnosis, penanganan yang salah merupakan salah satu dampak kognitif dari *self-diagnosis*.
2. Dampak Efektif. Dampak ini akan mempengaruhi orientasi individu yang melakukan *self-diagnosis*. Individu akan melakukan pengamatan mengenai hal yang terjadi pada dirinya. Apabila pengamatan dan penyimpulan yang dilakukan semata-mata karena *self-diagnosis* maka besar kemungkinan individu tersebut melakukan kesalahan yang dapat memberikan dampak negatif bagi dirinya sendiri.
3. Dampak perilaku. Individu menjadi lebih khawatir dan beranggapan negatif pada orang lain. Individu yang melakukan *self-diagnosis* akan menelan mentah-mentah semua informasi yang dirinya dapatkan dari hasil *self-diagnosis*. Jawaban-jawaban yang tidak mampu diterima oleh dirinya sendiri akan membuat rasa khawatir tentang dirinya sendiri maupun lingkungannya.

Dampak *self-diagnosis* bagi kesehatan mental menurut Maskanah (2022), diantaranya:

1. Kecemasan berlebih, individu yang melakukan *self-diagnosis* akan merasakan kecemasan berlebih tanpa alasan akibat diri individu tersebut belum siap menerima jawaban yang dicari oleh dirinya sendiri.
2. Takut berlebih, ketakutan ini dipicu karena individu yang melakukan *self-diagnosis* sangat berpikir negatif apabila hasilnya menjadi kenyataan.
3. Tertekan dan stres, tekanan dari pikirannya sendiri akibat dari hasil *self-diagnosis* yang tidak sesuai dengan yang diharapkan membuat dirinya sendiri merasa stress.

Dampak dari *self-diagnosis* juga dapat menyebabkan individu salah mencocokkan gejala karena ternyata penyakit yang diderita berbeda, *self-diagnosis* juga dapat mengakibatkan penderita tidak ingin mengonfirmasi pada tenaga ahli profesional karena merasa cemas dan ketakutan terlebih dahulu. Hal tersebut akan berpengaruh pada kesehatan mental sebab merasa khawatir atas sesuatu yang belum pasti (Sadida, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa *self-diagnosis* berdampak bagi kesehatan mental generasi Z melalui TikTok seperti dampak kognitif, dampak afektif, dan dampak perilaku. Berbagai gangguan psikologis yang banyak dialami oleh generasi Z yang melakukan *self-diagnosis* yaitu kecemasan yang berlebih, takut yang berlebih, dan stress. Hal ini tentu akan mempengaruhi kesehatan mental generasi Z dalam melakukan berbagai kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, perlu adanya *awareness* pada pembaca terutama generasi Z agar tidak melakukan *self-diagnosis* yang didasarkan hanya pada informasi di media sosial seperti TikTok.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, A. A. (2024). Risiko Penurunan Kondisi Kesehatan Mental pada Remaja Pengguna Media Sosial yang Melakukan Self-Diagnose. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 5(1), 51-60.
- 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).

- Dewak, H. (2023). *Scrolling for a Diagnosis: The Effects of Self-Diagnosing Content on Social Media on Young Adults' Mental Health* (Bachelor's thesis, University of Twente).
- Dewi. E., M., Sari., R., Dkk. (2022). Psikoedukasi Self-Diagnose: Kenali Gangguan Anda Sebelum Menjugde Diri Sendiri. *PENGABDI*, 3(1).
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2020). Perilaku Generasi Z terhadap Penggunaan Media Sosial TikTok: TikTok sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Share: Social Work Journal*, 10(2), 199-208.
- Gilmore, R., Beezhold, J., Selwyn, V., Howard, R., Bartolome, I., & Henderson, N. (2022). Is TikTok Increasing the Number of Self-Diagnoses of ADHD in Young People? *European Psychiatry*, 65(S1), S571-S571.
- Maskanah, I. (2022). Fenomena Self-Diagnosis di Era Pandemi COVID-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 1-10.
- Mirzaqon, T. A. & Purwoko, B. (2018). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling. *Expressive Writing Jurnal BK Unesa*, 8 (1), 1-8
- Sadida, S. (2021). Perancangan Informasi Fenomena Self-Diagnosis Kesehatan Mental Remaja Generasi Z Di Media Sosial Melalui Media Buku Ilustrasi (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia)
- Sawitri, D. R. (2023). Perkembangan Karier Generasi Z: Tantangan dan Strategi Dalam Mewujudkan SDM Indonesia yang Unggul.
- Winata, E., & Anggraeni, E. (2023). Perilaku Self Diagnosis Pada Generasi Z Society 5.0. In *Proceeding of Student Conference* (Vol. 1, No. 6, pp. 84-93).